ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №62 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ОУ
ГБДОУ детский сад №62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 25.02.21 г. № 7

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом заведующего
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
от 26.02.21 года № 73-од
_____ В.М. Янковская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

(2 -7 лет)

Срок реализации: 2020-2021 учебный год

Составитель:

Кристесашвили Ольга
Владимировна,
инструктор по физической
культуре

Санкт-Петербург
2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Наименование разделов	
Пояснительная записка	3
Актуальность программы	3
Теоретические основы программы, специфика ее содержания	3
Возрастные и индивидуальные особенности детей, особенности региона и образовательной организации	4
Особенности региона, образовательной организации	16
Цель и задачи в соответствии с ФГОС ДО	17
Условия, необходимые для реализации программы	20
Особенности организации педагогического процесса	21
Используемые образовательные технологии	23
Временная продолжительность реализации программы, срок реализации	23
Инструментарий определения эффективности освоения детьми содержания рабочей программы	23
Проектирование образовательного процесса	28
Физическое развитие	28
Календарно-тематическое планирование	34
Годовое перспективное планирование	69
Учебный план	71
Расписание занятий (организованной деятельности)	71
Информационно-методическое обеспечение программы	72
Приложение	
1. Физкультурное оборудование и инвентарь	74
2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	76

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Согласно статье 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», педагогические работники осуществляют свою профессиональную деятельность, руководствуясь утвержденной рабочей программой. Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья. Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Теоретические основы программы, специфика ее содержания.

Рабочая программа (далее Программа) является документом, обосновывающим выбор цели, содержания, применяемых методик и технологий, форм организации воспитательно-образовательного процесса на физкультурных занятиях. Она представляет собой модель процесса воспитания и обучения детей, охватывающую все основные моменты здоровьесбережения с учетом приоритетности видов детской деятельности в данном возрастном периоде, обеспечивает разностороннее гармоничное развитие детей с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа разработана на основе ряда документов:

- ✓ Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"(с изм. от 04.04.2014 г.);
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- ✓ Основная образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ детский сад №62 Приморского района Санкт-Петербурга;
- ✓ Положение о рабочей программе педагога ГБДОУ детский сад №62 Приморского района Санкт-Петербурга.

В свою очередь, ООП ДО ГБДОУ детский сад №62 Приморского района Санкт-Петербурга разработана на основе на основе примерных основных образовательных программ дошкольного образования «ОткрытиЯ» под редакцией Е.Г. Юдиной (М., 2013) и «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой (М., 2014), что также нашло отражение в рабочей программе.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания» (авт. В.В. Давыдов, В.А. Петровский) о признании самоценности дошкольного периода детства.

Возрастные и индивидуальные особенности детей, особенности региона и образовательной организации

Возрастные и индивидуальные особенности детей

По состоянию на 01.09.2020 года, следующий состав групп:

ясельная группа №1 (20 детей; 7 мальчиков, 13 девочек; возраст детей – от 2 лет до 2 лет 6 мес.);

ясельная группа №2 (19 детей; 10 мальчиков, 9 девочек; возраст детей – от 2 лет 7 мес. до 2 лет 11 мес.);

младшая группа №1 (22 ребенка; 12 мальчиков, 10 девочек; возраст детей – от 3 лет до 3 лет 4 мес.);

младшая группа №2 (23 ребенка; 12 мальчиков, 11 девочек; возраст детей – от 3 лет до 4 лет);

средняя группа №1 (25 детей, 10 мальчиков,15 девочек; возраст детей – от 3 лет 6 мес. до 3 лет 11 мес.);

средняя группа №2 (27 детей; 13 мальчиков, 14 девочек; возраст детей – от 3 лет 10 мес. до 4 лет 5 мес.);

средняя группа № 3 (28 детей; 11 мальчиков, 10 девочек; возраст детей – от 4 лет 4 мес. до 5 лет 1 мес.);

старшая группа № 1 (31 ребёнок; 16 мальчиков, 15 девочек; возраст детей – от 4 лет 10 мес. до 5 лет 7 мес.);

старшая группа № 2 (29 детей; 15 мальчиков, 14 девочек; возраст детей – от 5 лет мес. до 5 лет 10 мес.);

подготовительная группа № 1 (26 детей; 11 мальчиков, 15 девочек; возраст детей – от 5 лет 6 мес. до 6 лет 7 мес.);

подготовительная группа № 2 (26 детей; 12 мальчиков, 14 девочек; возраст детей – от 5 лет 8 мес. до 6 лет 6 мес.);

подготовительная группа № 3 (24 детей; 13 мальчиков, 11 девочек; возраст детей – от 6 лет 11 мес.)

Детям каждого возрастного периода присущи свои, специфические черты, свидетельствующие об их нормальном развитии. Учитывая эти особенности, взрослые могут не только устанавливать партнерские отношения с ребенком данного возраста, но и создавать условия для раскрытия его потенциала.

Л.С. Выготский связывает стадии развития ребенка с появлением возрастных новообразований и делит их на стабильные и кризисные периоды. В стабильные периоды внешне с ребенком не происходит никаких существенных изменений, развитие протекает постепенно, в течение длительного времени. Кризисные периоды характеризуются скачком в развитии, который зачастую сопровождается конфликтом с окружающей действительностью. Д.Б. Эльконин, разделяя взгляды Л.С. Выготского на стадийность развития, связывал каждый период в жизни ребенка с ведущим типом деятельности.

Л.С. Выготский указывал на три параметра, по которым дети одной возрастной группы отличаются от детей другой возрастной группы: социальная ситуация развития, ведущая деятельность и центральное новообразование.

«Социальная ситуация развития - это своеобразное, специфическое для данного возраста, исключительное, единственное и неповторимое отношение между ребенком и окружающей его действительностью, прежде всего социальной» (Выготский Л.С. Психология. – 2000. – С.903).

Причем, при анализе социальной ситуации развития внимание фиксируется как на деятельности, так и на переживаниях ребенка.

Следующим параметром, отличающим детей одного возрастного периода от другого, является ведущая деятельность - тот вид деятельности, с которой на определенном этапе развития ребенка связано возникновение важнейших психических новообразований.

Третьим параметром, характеризующим определенную стадию развития ребенка, является центральное возрастное новообразование (см. таблицу 1).

Таблица 1

Психологические особенности детей раннего и дошкольного возраста

Возрастной период	**Ведущая деятельность**	**Новообразование**	**Социальная ситуация развития**	**Мотивация**	**Доминирующая функция развития**
Раннее детство	Предметная деятельность	Овладение ходьбой. Овладение речью. Зарождение самосознания.	Ребенок – взрослый как носитель общественных выработанных способов потребления предмета.	«Я хочу»	Восприятие, речь
Дошкольное детство	Игровая деятельность	Формирование соподчинения мотивов. Формирование Произвольности, нравственных представлений.	«Ребенок – общественный взрослый» как носитель нормы и образцов поведения. Стремление к взаимопомощи и взаимопереживания со стороны взрослых.	«Хочу быть хорошим»	Память

Зная возрастные особенности ребенка, взрослые (родители, педагоги, психологи) могут составлять программы развития, в максимальной степени соответствующие особенностям данного возрастного периода.

Так, взаимодействие с детьми первого и второго года жизни будет эффективным, если основные усилия взрослых, окружающих малыша, будут направлены на формирование базового доверия к миру, эмоционального контакта с ним

Ребенок от года до трех лет будет развиваться успешнее, если взрослые создадут многообразную окружающую среду вокруг него и научат обращаться с ней. Ведущая деятельность в этом возрасте – предметная, новообразование – овладение ходьбой; доминирующая функция развития – восприятие. Учет этих параметров предполагает, что ребенок от года до трех лет будет развиваться «семимильными» шагами, если взрослые помогут ему в этом, организовав вокруг него богатую предметную среду. Ведущий мотив малыша - «я хочу» - обусловливает необходимость сделать так, чтобы ребенок сам захотел играть, заниматься, выполнять просьбы взрослого.

Дошкольник (от 3 до 6 лет) окажется успешным, если его воспитание и обучение (например, подготовка к школе, формирование навыков саморегуляции и др.) будут протекать в игре. И сюжетно-ролевые игры, которые так любят дети в этом возрасте, могут оказаться гораздо полезнее и нужнее для формирования волевых качеств, для развития внимания, памяти, мышления, чем многочасовое времяпровождение с развивающими пособиями.

Выбор занятий для детей должен осуществляться с учетом основных характеристик каждого возрастного периода.

Раннее детство

Раннее детство – это время начала формирования будущей личности, период интенсивного развития системы восприятия, первый опыт взаимоотношений с окружающими взрослыми и детьми. Период раннего детства – время, когда у ребенка проявляется потребность в независимости, автономии. Малыш осознает свое «Я», и

основная тенденция в поведении теперь – желание быть самостоятельным («Я сам»). Если потребностям ребенка быть самостоятельным, независимым противостоят авторитарность взрослого, обилие ограничений, запретов, могут возникнуть проблемы развития.

Все сферы деятельности ребенка раннего возраста и его развитие в целом базируется на фундаменте эмоционального принятия малыша близкими людьми. Именно эмоциональное благополучие, комфортные доверительные отношения являются залогом психологического здоровья и интеллектуальной успешности ребенка. Отсутствие эмоционально позитивных отношений влечет нарастание напряжения, повышение тревожности и как следствие снижение общего эмоционального фона и уровня познавательной активности. Поведение такого ребенка носит пассивно-оборонительный характер.

Основным видом деятельности, способствующим развитию позитивных эмоциональных отношений в раннем детстве, является совместная деятельность взрослого и малыша. Ведь именно взрослый знакомит его с функциями и способами использования предметов (знакомых и незнакомых, волшебных и самых обыкновенных), освоение которых – главная задача ребенка раннего детства.

При выстраивании взаимоотношений с детьми от 1 до 3 лет, одна из задач взрослых - научить детей точно, полно воспринимать разные предметы (их цвет, величину, расположение в пространстве, характер звучания и т.д.). В этом случае учитывается как ведущая деятельность (предметная) ребенка, так и доминирующая функция (восприятие).

Психологические особенности детей раннего возраста представлены в *Таблице 2.*

Таблица 2

Возрастные особенности детей от 1г. 6 мес. до 3 лет

Возраст	**Сфера развития**	**Особенности развития**	**Стратегия взрослого**
1,5 – 2 года	Физическая	Бодрствование до 5-5,5 часов. Несовершенство основных движений Недостаточная координация движений. Совершенствование развития пальцев рук (попытки рисовать).	Развитие основных движений. Реализация потребности в движении: учить бегать, бросать мяч в цель (вниз, вдаль), учить двигаться по сигналу, принимать участие в подвижных играх. Укрепление здоровья, закаливание. Предупреждение утомления.
	Познавательная	Овладение предметными действиями (использование предмета в соответствии с его функциональным назначением). Ярко выраженная познавательная активность. Психические процессы носят непроизвольный характер. Мышление - наглядно-действенное. Знакомство с понятиями формы, величины предметов. Появление активной речи Понимание резко опережает активную сторону речи. Проявление интереса к книге.	Поддержка познавательной мотивации. Создание богатой предметной среды. Обучение манипуляциям с предметами. Помощь взрослого состоит в фокусировании внимания на предметах. Речевое общение. Развитие всех каналов восприятия.
	Социально-эмоциональная	Импульсивность и эмоциональность. Эмоции непостоянны, малыша легко отвлечь и переключить с	Совместная предметная деятельность ребенка со взрослым на правах сотрудничества (ребенок-предмет-

		одного эмоционального состояния на другое. Ситуативно-деловое общение (усваивает назначение различных предметов, их свойства, способы действия). Речь – средство общения ребенка со взрослым. Игра: воспроизведение действия взрослых. Изучение границ дозволенного.	взрослый) - решающее значение для развития ребенка. Формирование нравственно-эстетических чувств, эмоционально-положительного отношение ко взрослым и детям. Примеры доброжелательного отношения к сверстникам. Побуждение к сочувствию и отзывчивости. Побуждать к участию в совместных играх со взрослыми и сверстниками. Формировать навыки культуры поведения
2-3 года	Физическая	Прибавка в весе и росте, но, прежде всего, совершенствование способности ребенка управлять своим телом. Психофизические особенности: быстрая утомляемость, неуравновешенность	Отслеживание правильного чередования процессов возбуждения и торможения. Разнообразие движений. Подражание действиям взрослого и детей. Развитие крупной моторики: игры на полу, танцевальные движения. Мелкая моторика: раскрашивание, пальчиковые игры и др. Кружение, кувыркание, «куча-мала», катание с горы, прыганье, лазание, «чехарда», - все это – «пища» для полноценного развития ребенка.
	Познавательная	Скачок в общем развитии (в связи с овладением речью). Восприятие - доминирующая функция сознания (узнает предмет по частям). Внимание - может заниматься одним делом 15-20 минут. Появление элементов произвольного внимания: выполняет простые и краткие инструкции взрослого Память: преобладание зрительно-эмоциональной памяти; совершенствование запоминания. Мышление становится наглядно-образным. В 3 года появление элементов причинно-следственного мышления. Переход от пробы к умению (при помощи 2-3 проб находит решение). Развитие способности к обобщениям, формирование элементарных представлений о явлениях природы, общественной жизни. Способность самостоятельно оценивать полученный результат в соответствии с исходным замыслом 2,5 -3 года: интенсивное развитие воображения.	Создание богатой предметной среды. Экспериментирование, исследования среды. Поддержка стремления к самостоятельности. Развитие диалоговой речи. Разучивание стихов. Знакомство с явлениями природы. Пальчиковая гимнастика.

	Социально-эмоциональная	Спонтанное проявление ярких чувств и эмоций. Неумение контролировать эмоции. Неуравновешенность, непоследовательность поведения. Изучение границ дозволенного. Около 2,5 лет появляется самосознание («Я сам!»). Общение становится не только предметно-действенным, но и речевым. Действия начинают подчиняться словесно выраженному запрету, просьбе. Освоение правил и требований, выраженных словами. В 2 – 2,5 года преобладают сюжетно-отобразительные игры (Действия ребенка, оставаясь предметно опосредованными, имитируют в условной форме использование предмета по назначению). С 2,5 начинает формироваться сюжетно-ролевая игра.	Последовательность поведения взрослого. Четкие, немногословные инструкции, правила. Формирование у ребенка положительного отношения к себе. Образец взаимоотношений в обществе. Поощрение доброжелательного отношения ко взрослым и детям, обучение проявлению симпатии, сочувствия, отзывчивости. Помощь в освоении разных способов взаимодействия (игра рядом, не мешая друг другу; просьба; забота об окружающих; помощь другим и т.д.) Организация сюжетно-ролевой игры с помощью взрослого.

Дошкольное детство

Дошкольное детство - важный период в жизни ребенка. Э. Эриксон отмечает, что именно на этом этапе у ребенка формируется либо инициатива, либо чувство вины. При нормальном развитии ребенок активно изучает окружающий его мир, подражая взрослым, включается в полоролевое поведение. При аномальном развитии формируется пассивность, отсутствие инициативы, вялость, инфантильное чувство зависти к другим детям, подавленность, отсутствие признаков полоролевого поведения. Поэтому так велика доля ответственности взрослых, находящихся рядом с ребенком в этот период и так необходим учет возрастных особенностей ребенка.

В этом возрасте ребенок начинает осознавать себя как индивидуальность. Если раньше его вопросы, в основном, касались окружающих, то теперь ребенок начинает оценивать себя и сравнивать с окружающими.

Основные возрастные особенности детей представлены в *Таблице 3*.

Таблица 3

Возрастные особенности детей от 3 до 7 (8) лет

Возраст	**Сфера развития**	**Особенности развития**	**Стратегия взрослого**
3-4 года	Физическая	Потребность в движении. Желание независимости в передвижениях. Умение регулировать скорость движения, ловить и бросать мяч в цель. Совершенствование движений кисти и пальцев.	Двигательная активность – не менее половины времени бодрствования. Начало формирования физических качеств: силовых, скоростных, координации, гибкости, выносливости. Разумное сочетание «можно» и «нельзя», количества запретов
	Познавательная	Непроизвольный характер психических функций. Предметный характер восприятия (свойства предмета – цвет, форма – не отделяются от предмета). Обследование объектов с выделением особенностей. Усвоение сенсорных эталонов. Затруднения в восприятии времени и пространства.	Помощь взрослого при сравнении эталонов с реальными предметами. Богатая среда развивает способность отделять свойства от предмета. Для запоминания давать наглядные образы (а не только словесные), двигательные. Предложение эмоционально привлекательных ситуаций.

		Способность к воспроизведению (стихов, сказок и др.). Хорошо развита двигательная память. Внимание зависит от эмоциональной заинтересованности Переход от наглядно-действенного – к наглядно-образному и к словесно-логическому мышлению. Попытка анализировать увиденное, сравнивать предметы. Использование родовых понятий (посуда, овощи). Речь - ситуативная, диалогическая. Сопровождение действий “приборматыванием”.	
	Социально-эмоциональная	Желание включиться во взрослую жизнь. Стремление к самостоятельности. Потребность в эмоциональном комфорте. Общение со сверстниками. Появление сопереживания.	Переключение внимания на новый предмет. Необходимы правила действий и поведения (т.к. ответственность еще не сформирована). Формирование норм поведения (на материале сказок и поведения взрослого).
4-5 лет	Физическая	Улучшение координации, выносливости. Острая потребность в движении.	Необходимость подвижных игр (иначе – капризы, перевозбуждение, непослушание), танцевальных движений, хороводных игр.

		Уменьшение чувствительности к физическому дискомфорту. Снижение утомляемости; но рука быстро устает из-за недостатка развития мелкой моторики. Улучшение ориентировки в пространстве.	Учет физиологических возможностей в процессе развивающих занятий.
	Познавательная	Восприятие утрачивает аффективный характер, становится осмысленным, целенаправленным; выход сознания за пределы непосредственно воспринимаемой действительности. Постепенное овладение произвольным вниманием. Сензитивный период развития памяти. Первые обобщения связаны с действием; наглядность и конкретность мышления; развитие образности мышления. Потребность в новых знаниях, впечатлениях, ощущениях. Умение оперировать в уме представлениями о предметах. Способность выстраивать умозаключения, строить по схеме, решать лабиринтные задачи.	Подача обучающего материала направлена на активное восприятие ребенком. Эмоциональная подача материала; новые, яркие впечатления. Создание игровых условий для запоминания. Процесс запоминания должен сопровождаться осмысленными движениями. Способ привлечь внимание к информации: ее «одушевление». Активизация процесса воображения.

		Связь речи с логическим мышлением. Интерес к рифмам. Переход к произвольности воображения. Способность сочинить сказку на заданную тему.	
	Социально-эмоциональная	Фон настроения более стабильный. Появление соподчиненности желаний, потребностей. Личные интересы и желания – главные (навязывание другим). Потребность в сотрудничестве со взрослым – источником информации. Общение со сверстниками, значимость их мнения. Стремление к партнерству в играх. Предпочтение по половому признаку. Ведущая деятельность – сюжетно-ролевая игра. К 5 годам участие взрослого в организации игр снижается. Критическое отношение к ситуации, к поведению других, позже – к своему.	Насыщение жизни проблемными ситуациями (для применения освоенных приемов). Предоставление информации. Организация взаимодействия детей на основе сотрудничества, а не конкуренции (учить договариваться). Снижение активности взрослого в организации игр.
5-6 лет	Физическая	Повышение общего уровня активности, физической выносливости. Развитие двигательных навыков. Развитие мелкой моторики.	Использование спортивных снарядов, занятия в спортивных секциях. Многократное повторение упражнений с небольшими перерывами.

		Знание правил ухода за телом.	Информация о здоровом образе жизни.
	Познавательная	Совершенствование восприятия цвета, формы, величины. Количество одновременно воспринимаемых объектов – не более двух. Повышается устойчивость памяти. Намеренное запоминание с целью последующего воспроизведения. Использование приемов запоминания и средств (схемы, карточки и др.). Внимание более устойчивое (может заниматься со взрослым не очень привлекательным, но нужным делом 20-25 минут) Развитие переключаемости и распределения внимания. Мышление наглядно-образное, развитие словесно-логического. Первые попытки иерархии понятий, зачатки дедуктивного мышления. Умение работать по схеме. Способность к планированию своей деятельности. Совершенствование речи. Развитие фонематического слуха, интонационной	Благоприятные условия для обучения ребенка. Подача обучающего материала – в активной форме. Использование приемов мнемотехники и визуальных средств для запоминания. Помощь в активации воображения.

		выразительности, грамматического строя. Сочинение сказок, историй. Рисунки отражают реальный и волшебный мир, наполнены содержанием.	
	Социально-эмоциональная	Становление процесса произвольной эмоциональной регуляции. Формирование истинной самооценки. Импульсивность, эмоциональная возбудимость (что вызывает быструю утомляемость). Развитие соподчинения мотивов. Проявления самостоятельности, независимости. Общение внеситуативно-личностное. Потребность в сопереживании и взаимопонимании. Образование детских игровых объединений. Взаимные симпатии и привязанности. Самостоятельная организация игрового пространства.	Одобрение взрослыми успехов ребенка. Создание условий для развития самостоятельности. Поддержка детской инициативы и творчества. Помощь в постановке и достижении цели.
6-7 (8) лет	Физическая	Активное созревание организма. Изменение пропорций тела. Развитие двигательной сферы. Продолжение процессов окостенения	Условия для развития мелкой моторики.

		Связь общего развития с развитием мелкой моторики. Способность овладения игрой на музыкальных инструментах.	
	Познавательная	Восприятие становится осмысленным. Но количество одновременно воспринимаемых объектов – 1-2. Развитие зрительно-пространственного восприятия. Развитие памяти в 2-х направлениях: произвольности и осмысленности. Увеличивается устойчивость внимания. Объем – 7-8 предметов. Ведущее – наглядно-образное мышление. Формирование словесно-логического (к 7 годам) Развитие диалогической и монологической речи. Сензитивный период развития воображения.	Обучение приемам классификации и группировки. Четкие инструкции взрослого при переключении внимания. Обучение выражению своих мыслей, планов, настроений, желаний. Развитие воображения.
	Социально-эмоциональная	Стремление быть похожим на взрослых. Способность к волевой регуляции. Выражение мыслей и переживаний в игре. Кооперативно-соревновательное общение со	Поощрение ребенка, реализация потребности в одобрении. Влияние настроения взрослого на поведение ребенка.

		сверстниками. Усложнение игрового пространства. Соотнесение своих желаний с интересами других детей. Стремление придерживаться правил.	

Особенности региона, образовательной организации

ГБДОУ распложено в городе федерального значения Санкт-Петербурге, являющемся центром Северо-Западного федерального округа (СЗФО).

СЗФО занимает выгодное геополитическое положение – граничит с Финляндией, Норвегией, Польшей, Латвией, Эстонией, Беларусью, имеет выход в Балтийское, Белое, Баренцево, Карское моря.

Площадь округа составляет 1677,9 тыс. кв. километров – 10,5% территории России. Национальный состав неоднороден, большая часть населения – русские.

В Стратегии развития системы образования Санкт-Петербурга в 2011–2020 гг. «Петербургская Школа 2020» (далее Стратегия) под Школой понимается образовательная организация (учреждение) любой организационно-правовой формы, типа и вида, имеющее государственный статус и расположенное на территории Санкт-Петербурга. Стратегия сформирована с учетом основных тенденций и потребностей развития системы образования Санкт-Петербурга в условиях становления новой культуры образования, рассматриваемой в качестве инновационного потенциала общества.

Становление открытой образовательной культуры происходит в условиях реализации новой государственной образовательной политики, основными ориентирами которой являются: формирование российской идентичности; создание условий для сохранения, приумножения культурных и духовных ценностей народов России; рост качества социальной среды; обеспечение условий развития каждого человека; понимание зависимости изменения качества человеческого ресурса от изменения качества образования; становление открытой, гибкой и доступной системы образования Санкт-Петербурга.

ГБДОУ детский сад №62 Приморского района Санкт-Петербурга функционирует с 2008 года. Учреждение располагается в отдельном типовом здании, общей площадью 4415 кв.м., проектной мощностью 12 групп на 220 мест. По состоянию на 01 сентября 2020 года, детский сад посещают 207 воспитанников (из них 162 мл., ср., ст., подготовит. возраст., 28 детей ясельного возраста, 17 детей посещают ГКП).

Обучение ведется на русском языке.

ГБДОУ имеет удобное транспортное расположение: находится у метро «Комендантский проспект».

Режим работы: пять дней в неделю с 07 часов утра до 19 часов вечера; суббота, воскресенье – выходной.

Выполняя социальный заказ, в ГБДОУ функционирует 15 групп, из них:

- 2 группы общеразвивающей направленности для детей раннего возраста от 2 до 3 лет;
- 10 групп общеразвивающей направленности с 3 до 7 лет;
- 3 группы кратковременного пребывания.

Здание ДОО включает в себя:

- 14 групповых помещений;
- физкультурный и музыкальный залы, бассейн;
- кабинеты: заведующего, приемная, заместителя заведующего по АХР, методический, зал совещаний, творческая мастерская, помещений для оказания дополнительных образовательных услуг, кабинет логопеда, кабинет психолога, сенсорная комната, компьютерный зал, зимний сад, интерактивная песочница, развивающее пространство «Фиолетовый лес»;
- медицинский блок (медицинский и процедурный кабинеты, изолятор);
- сопутствующие помещения (прачечная, пищеблок, пищевой и бельевой склады, гладильная);
- открытую площадку (прогулочные участки, автогородок, 2 спортивные площадки).

Материально-технические и медико-социальные условия пребывания детей в ДОУ обеспечивают высокий уровень всестороннего развития дошкольников в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

Штатное расписание ГБДОУ включает в себя ставки учителя-логопеда и педагога-психолога, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре.

Помимо лицензии на образовательную деятельность, ГБДОУ имеет медицинскую лицензию. ГБДОУ реализует дополнительное (платные) образовательные и медицинские услуги.

ГБДОУ является «виртуальным филиалом» Русского музея с 2012 года.

С 2012 года ГБДОУ активно ведет инновационную деятельность, связанную с оздоровительной работой, привлечением социальных партнеров в реализации ООП ДО.

Цель и задачи Программы в соответствии с ФГОС ДО

Целью Программы является развитие физических качеств и двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья; формирование основ здорового образа жизни.

Программа обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая:

- ✓ гарантирует охрану и укрепление физического здоровья детей;
- ✓ обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- ✓ создаёт условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- ✓ обеспечивает открытость дошкольного образования;
- ✓ создает условия для участия родителей (законных представителей).

Программа решает все эти задачи в комплексе:

- способствуя развитию детей, сохраняя и укрепляя физическое и психическое здоровье детей, создавая в детском саду сообщество детей и взрослых, в рамках которого детям прививаются принципы свободной дискуссии, сотрудничества, содействия, уважения к личности каждого человека, ответственности и самостоятельности;

- оказывая поддержку всем детям, включая детей со специальными потребностями, в достижении высоких стандартов, устанавливаемых программой, обеспечивая равный доступ к обучающему содержанию, методам обучения, обучающим заданиям;
- создавая условия для вовлечения семьи в образовательный процесс в детском саду, уважая и поддерживая все формы участия семей и местного сообщества в образовании детей.

Рабочая Программа основана на практике образования, учитывающего развитие каждого ребенка, что позволяет большинству детей развиваться и учиться, полностью используя свой потенциал. Именно такая практика является основой высококачественной работы дошкольных организаций. Однако для многих детей со специальными потребностями может потребоваться применение дополнительных методов, обеспечивающих им условия полноценного обучения и развития.

Задачи методической службы ДОО на 2020-2021 учебный год:

1. Совершенствование структуры **взаимодействия воспитателей и узких специалистов** для обеспечения необходимых психолого-педагогических условий реализации ФГОС ДО.
2. Разработать и апробировать инновационные механизмы **вовлечения родителей как социальных партнеров** в образовательный процесс ДОО: Поиск эффективных путей взаимодействия с родителями детей нового поколения, привлечение их к совместному процессу воспитания, образования, оздоровления, развития детей, используя наряду с живым общением как приоритетным, современные технологии (Интернет-ресурсы, возможности дистанционного обучения и консультирования, участие в разработке и реализации совместных педагогических проектов и др.);
3. Совершенствование системы **мониторинга качества образования** дошкольников с учетом современных требований.
4. **Реализация мониторинга** качества образования
5. **Повышение профессионального уровня педагогических и учебно-вспомогательных работников** как условия обеспечения качества образования.
6. **Совершенствование реализации образовательных проектов** через организацию **сетевого взаимодействия**: разработать и апробировать механизмы включения детей дошкольного возраста в активную социальную практику, инновационные механизмы поддержки и развития социально-активной личности в ДОО
7. **Совершенствование развивающей предметно-пространственной среды при участии социальных партнеров**
8. **Внедрение инновационных проектов** в образовательную деятельность в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников,

в том числе в рамках **Единой темы на 2020-2021 учебный год: «Сохранение исторической памяти и празднование 75-летия Победы в Великой Отечественной войне»**

1. Формировать представление у дошкольников о Великой Отечественной войне через различные виды детской деятельности.
2. Пробуждать интерес к военному прошлому нашего города, страны.

3. Развивать восприятие произведений литературы, живописи, музыки о Великой Отечественной войне, учить выражать свои чувства, обогащать словарный запас.
4. Привлекать родителей к участию в создании наглядно-дидактического материала по теме Великой Отечественной войне.
5. Проанализировать существующий опыт раннего развития детей от 2-х месяцев до 3-х лет в ДОО, обозначить **направления инноваций в совершенствовании раннего развития**, опираясь на реальные возможности.
6. Уточнять современные теоретические, методические и практические подходы к **совершенствованию возможностей раннего развития** детей в ДОО.
7. Собирать материал для дальнейшего тиражирования лучших практик социального партнерства и эффективной социализации детей раннего и дошкольного возраста в систему инновационного развития дошкольного образования

Задачи педагогов ДОО на 2020-2021 учебный год:

1. Внедрять **инновационные проекты** в образовательную деятельность в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников,

в том числе в рамках **Единой темы на 2020-2021 учебный год: «Сохранение исторической памяти и празднование 75-летия Победы в Великой Отечественной войне»**

1. Формировать представление у дошкольников о Великой Отечественной войне через различные виды детской деятельности.
2. Пробуждать интерес к военному прошлому нашего города, страны.
3. Развивать восприятие произведений литературы, живописи, музыки о Великой Отечественной войне, учить выражать свои чувства, обогащать словарный запас.
4. Привлекать родителей к участию в создании наглядно-дидактического материала по теме Великой Отечественной войне.
5. Реализовать **эффективное взаимодействие с родителями** детей нового поколения, привлечь их к совместному процессу воспитания, образования, оздоровления, развития детей, используя наряду с живым общением как приоритетным, современные технологии (Интернет-ресурсы, возможности дистанционного обучения и консультирования, участие в разработке и реализации совместных педагогических проектов и др.);
6. Реализовать **мониторинг качества образования**
7. Практически раскрывать новые **возможности раннего развития детей** в ДОО (для педагогов детей раннего возраста, Службы ранней помощи)
8. Составить **индивидуальные образовательные маршруты** для воспитанников на основе медико-психолого-педагогической диагностики (Служба ранней помощи).

Координируя задачи образовательно-воспитательной работы группы с соответствующим планом работы ГБДОУ №62, можно выделить **ряд конкретных задач, поставленных на 2020-2021 уч. год**:

1. Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования.
2. Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, начальных представлений о здоровом образе жизни;
3. Создание условий для развития физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
4. Обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
5. Воспитание основ культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Условия, необходимые для реализации программы

Согласно ФГОС ДО, существует ряд требований к психолого-педагогическим, кадровым, материально-техническим и финансовым условиям реализации Программы, а также к развивающей предметно-пространственной среде.

Для педагогов-практиков в наибольшей степени важны психолого-педагогические условия и требования к предметно-развивающей среде, остальные требования подробно рассмотрены в ОП ДО ГБДОУ детский сад №62 Приморского района Санкт-Петербурга.

Условия реализации Программы должны обеспечивать полноценное развитие личности детей в основной образовательной области, а именно: в сферах физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, себе и к другим людям.

Программа предполагает создание *следующих психолого-педагогических условий,* обеспечивающих развитие ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

• *личностно-ориентированное взаимодействие взрослых с детьми*, т. е. создание таких ситуаций, когда каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечение опоры на личный опыт ребенка при освоении им новых знаний;

• *ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности,* т. е. сравнение сегодняшних достижений ребенка с его собственными вчерашними достижениями, стимулирование самооценки ребенка;

• *формирование игры* как важнейшего фактора развития ребенка;

• *создание развивающей образовательной среды*, способствующей физическому, социально-личностному, познавательно-речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности (к образовательной среде относятся методы оценки развития ребенка и связанное с ними планирование, развивающая предметно-пространственная среда и др.);

• *сбалансированность репродуктивной деятельности* (воспроизводящей готовый образец) *и продуктивной деятельности* (производящей субъективно новый продукт), т.е. детской деятельности, подвижных и статичных форм активности;

• *вовлечение семьи* как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста

• *профессиональное развитие педагогов,* направленное на развитие профессиональных компетентностей, а также предполагающего создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по программе.

Одно из фундаментальных положений Программы – это необходимость разделения пространства в помещении физкультурного зала на «зоны». В физкультурном зале, ориентированном на ребенка, важнейшую роль играет тщательно продуманная и безопасно организованная среда развития, которая позволяет педагогу осуществлять на практике цели и задачи Программы и применять личностно-ориентированные технологии

обучения. Таким образом, в рамках Программы центр тяжести в работе педагога переносится с традиционного непосредственного обучения, (четкой организации и проведения игр и занятий), в ходе которого происходит передача детям обогащенного взрослого опыта, на опосредованное обучение через организацию такой образовательной среды, которая предоставляет широкие возможности для эффективного накопления детьми собственного опыта и знаний.

Помещение физкультурного зала должно быть визуально разделено на субпространства. Количество и организация «зон активности» варьируется в зависимости от возможностей помещения. Однако в обязательном порядке должны быть оборудованы: «рабочая зона», «активная зона» и «спокойная зона».

Рабочая зона. Поскольку рабочая зона всегда подразумевает продуктивную деятельность, то это часть зала, где располагаются тренажеры, коврики, «шведская стенка», мячи.

Активная зона. В физкультурном зале активная зона - это большое свободное пространство для физических упражнений, с разметкой для расстановки и групповых игр.

Спокойная зона. Если активная зона самая большая по площади, то спокойную зону в физкультурном зале вполне может заменить «сухой бассейн».

Предметно-развивающая среда в физкультурном зале должна отвечать принципам активности, доступности, самостоятельности, а также динамичности. Имеющееся оборудование ***см. в Приложении 1***.

На территории детского сада оборудованы:

- спортивная площадка для проведения занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками, турниками, гимнастическим бревном; на площадке нанесена цветовая разметка для увеличения двигательной активности детей на прогулке; беговая дорожка с обозначениями для диагностики двигательных качеств детей.
- в каждой возрастной группе имеются физкультурные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

Особенности организации педагогического процесса

Основными участниками реализации программы являются: воспитанники, их родители (законные представители), педагоги.

В Программе педагоги не просто «работают с семьями» – они действительно вовлекают их в образовательный процесс и жизнедеятельность детского сада, целенаправленно и планомерно выстраивают с родителями доверительные, партнерские отношения. Этого можно достигнуть только при соблюдении определенных условий с обеих сторон, и одно из этих условий – взаимное информирование о ребенке и разумное использование полученной информации педагогами и родителями в интересах детей.

Большую роль в организации образовательного процесса *играет взаимодействие с социальными партнерами* ГБДОУ (сетевое взаимодействие).

Формы реализации Программы:

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

- **Тематические занятия,** которые направлены на обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений (бадминтон, городки, хоккей, настольный теннис, футбол, ходьба на лыжах, езда на велосипеде). Данный тип занятия в основном проводится на воздухе в зависимости от сезона.
- **Сюжетные тематические занятия,** построенные на определенном сюжете, в процессе которого дети выполняют упражнения и основные движения на закрепление.
- **Контрольно-проверочные занятия,** целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м с хода и на 30 м со старта, прыжки в длину с места, метание мешочка с песком вдаль (удобной рукой), бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.).

Виды занятий по физической культуре могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных инструктором по физической культуре: занятие может быть посвящено только подвижным играм, тематическому занятию, отработке отдельных основных движений, развлечениям и др.

Реализация Программы осуществляется в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка, в организованной образовательной деятельности.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, учитывая возрастные особенности детей ДОО.

Способы организации детей при выполнении физкультурных упражнений и обучению и отработке основных движений.

- **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 педагога 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.

Структура физкультурного занятия общепринята: состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями. Вводная часть обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Основная часть (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей.

Вводная часть (1/6 часть занятия). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

Основная часть (4/6 части занятия). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально – волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные

мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты.

Заключительная часть (1/6 часть занятия). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Используемые образовательные технологии:

- ✓ здоровьесберегающие;
- ✓ информационно-коммуникационные технологии – ИКТ;
- ✓ обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- ✓ игровые технологии (ролевые, деловые и пр. обучающие игры);

Временная продолжительность реализации программы, срок реализации

Срок реализации Программы – 1 год (2020 -2021 учебный год).

Инструментарий определения эффективности освоения детьми содержания рабочей программы

Целевые ориентиры дошкольного образования представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Освоение примерной основной образовательной программы, на основе которой разрабатывается рабочая программа, не сопровождается проведением промежуточной и итоговой аттестаций воспитанников.

Оценка индивидуального развития детей может проводиться педагогом в ходе внутреннего мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка, результаты которого могут быть использованы только для оптимизации образовательной работы с группой дошкольников и для решения задач индивидуализации образования через построение образовательной траектории для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности.

Мониторинг осуществляется в форме регулярных наблюдений педагога за детьми в повседневной жизни и в процессе занятия с ними.

В качестве показателей оценки основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления этих характеристик у ребенка в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление этой характеристики на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне его ближайшего развития. Поэтому диапазон оценки выделенных показателей определяется уровнем развития интегральной характеристики - от возможностей, которые еще не доступны ребенку, до способности проявлять характеристики в самостоятельной деятельности и поведении.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия.

Данные мониторинга должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи.

Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные мониторинга – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании – окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.
- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.

- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.
- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Планируемые показатели развития детей в соответствии с возрастом на основе целевых ориентиров

Разработка планируемых показателей развития воспитанников направлена на оптимизацию педагогического процесса по освоению Программы детьми по всем образовательным областям в конкретном возрастном периоде.

Знание описанных показателей позволяет понять над чем следует работать более углубленно, какие задачи решать в образовательном процессе, как оптимально строить индивидуальный образовательный маршрут. Материал собран путем синтеза информации из различных источников: общеобразовательных программ, методических пособий, педагогического опыта.

Ранний возраст, дети от 1,5 до 2 лет

- Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.
- Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд и т.д.
- Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.
- Умеет ползать, подлезать под натянутую верёвку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности.
- Проявляет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
- При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).
- Умеет самостоятельно есть.

Первая младшая группа, дети от 2 до 3 лет.

- Умеет ходить и бегать «стайкой», в заданном направлении не наталкиваясь на других детей.
- Умеет прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.
- Владеет навыками обращения с мячом: брать, держать, переносить, класть на место, бросать на короткое расстояние двумя руками, катать мяч в заданном направлении.
- Способен подлезать под натянутую веревку.
- Может перелезать через невысокое препятствие.
- Может перешагивать через небольшие предметы, лежащие на полу.
- Наблюдается желание участвовать в подвижных играх и выполнять физические упражнения.
- Выполняет движения по сигналу взрослого.
- Умеет правильно держать ложку, кружку, пользуется салфеткой.

- С помощью взрослого моет руки с мылом перед едой.
- Насухо вытирает руки полотенцем.
- Знает свои шкафчик, кроватку, полотенце и др.
- При помощи взрослого снимает и надевает одежду и обувь.
- Самостоятельно складывает ее на место.
- Самостоятельно расстегивает пуговицы в доступном месте, застежки на липучках.

Младшая группа, дети 3-4 лет

- Навык владения своим телом замедлен, движения не точны.
- При ходьбе характерны боковые раскачивания, разведение рук для сохранения равновесия, шарканье ногами, ноги полусогнуты.
- Не умеет и не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением; необходимо обучение.
- Умеет хорошо прыгать.
- Имеет определённую ловкость, ориентируется в пространстве в соответствии со зрительными и звуковыми ориентирами.
- Умеет держать корпус прямо, не опускает голову, удерживает равновесие в разных исходных положениях и при передвижении.
- Ловит мяч, на близком расстоянии удобно брошенный взрослым.
- Катается на трёхколёсном велосипеде
- Умеет принимать правильное исходное положение при прыжках.
- Зимой самостоятельно катается с горки, участвует во всех представленных оздоровительных видах деятельности зимой на участке (подлезание, метание, хождение, спрыгивание)
- Прослеживает движения глазами, сосредотачивая взгляд на предметах, действиях.
- Во время физических нагрузок контролирует свое дыхание (дышит носом).
- Самостоятельно умывается, чистит зубы, пользуется расческой, носовым платком.
- Умеет самостоятельно устранить неопрятность в одежде или обращается за помощью к взрослому.
- Выполняет правильную посадку во время еды, аккуратно кушает.
- Владеет элементарными этическими нормами во время приема пищи.
- Правильно держит ложку, пользуется салфеткой. После еды полощет рот
- Самостоятельно одевается, застёгивает и расстегивает пуговицы, верхнюю одежду надевает с помощью взрослого.

Средняя группа, дети 4-5 лет

- Значительно развивается мускулатура ног, мышцы становятся работоспособнее.
- Улучшается координация движений.
- Владеет жизненно важными движениями и позами, разнообразием двигательных действий, в том числе и с предметами.
- Имеет определённую ловкость, ориентируется в пространстве во время ходьбы и бега.
- Умеет держать корпус прямо, не опускает голову, не шаркает ногами, двигает руками.

- Удерживает равновесие в разных исходных положениях и при передвижении в различных условиях; ловит мяч, удобно брошенный взрослым; катается на трёхколёсном велосипеде.
- Зимой самостоятельно катается с горки, участвует во всех представленных оздоровительных видах деятельности зимой на участке (подлезание, метание, хождение, спрыгивание).
- Самостоятельно умывается, чистит зубы, пользуется расческой, носовым платком.
- Умеет наблюдать за своим внешним видом, используя зеркало.
- Выполняет правильную посадку во время еды, аккуратно кушает. Владеет элементарными этическими нормами во время приема пищи. Правильно держит ложку, пользуется салфеткой. После еды поласкает рот.
- Самостоятельно одевается, застёгивает пуговицы, крючки, молнии.

Старшая группа, дети 5-6 лет

- Появляется легкость, ритмичность бега, исчезают боковые раскачивания.
- Увеличивается длина прыжка, координация движений (детям доступно выполнение сложных игр, где требуется умение поддерживать равновесие как на месте, так и в движении).
- Ходит и бегает легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп со сменой направления
- Метает предметы правой рукой на расстояние 5-9 м в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.
- Отбивает мяч рукой не менее 10 раз.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Перестраивается в колонну по трое, четверо, выполняет повороты.
- Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимает их оздоровительное значение.
- Имеет представления о возможностях детского организма
- Знает правила ухода за телом.
- Проявляет интерес и личную мотивационную направленность соблюдение ЗОЖ.
- Самостоятельно следит за чистотой тела, одежды и обуви, а также аккуратности прически. Способен сдерживать непосредственные ситуативные желания «я хочу».
- Сострадание, сочувствие, радость, печаль стали регуляторами поведения и общения ребёнка.
- Может входить в устойчивые игровые объединения детей.
- Использует в общении речевые и неречевые средства эмоциональной реакции.

Подготовительная к школе группа, дети 6-7 лет

- Устойчив к изменениям внешней среды (хорошая сопротивляемость заболеваниям, или недолгое их течение).
- Хорошая, правильная осанка.
- Обладает элементами техники всех видов жизненно важных движений, базовыми умениями и навыками в спортивных играх, умеет пользоваться приобретёнными действиями в различных условиях

- Умеет поставить двигательную задачу, выбирает способы её решения, соотносит последовательность, направление, характер действий с образцом
- Имеет положительную динамику индивидуальной физической подготовленности.
- Ребенок осознанно следит за осанкой, правильной позой за столом и освящением.
- Умеет самостоятельно устранять небрежность во внешнем виде.
- Имеет привычку к поддержанию чистоты и порядка.
- Имеет представление об организме в целом.
- Владеет навыками ЗОЖ, доступными его возрасту.
- Охотно посещает зарядку, добросовестно выполняя все движения

Планируемые показатели развития детей конкретизируют требования к целевым ориентирам, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных маршрутов (траекторий) развития) детей, а также особенностей развития детей с ограниченными возможностями здоровья.

Основа для педагогической диагностики – технология, описанная в издании «Комплекс диагностических материалов по мониторингу состояния оздоровительной работы в ДОО» (авт. Л.С. Вакуленко, К.Ю. Заходякина, Ю.В. Ахтырская, С.В. Удалова; СПб., 2015), раздел «Диагностический инструментарий инструктора по физической культуре (спортзал)».

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическое развитие

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (См. пункт 2.6. ФГОС ДО).

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста

(от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в ***Приложении 2***.

Вторая группа раннего возраста

(от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа

(от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

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

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

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

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

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

Средняя группа

(от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гиб кость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической тенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа

(от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Содержание работы в летний период:

- формировать и обогащать опыт двигательного поведения у дошкольников;
- развивать основные движения (ходьба, бег, мягкие пряжки, повороты в обе стороны);
- развивать физические качества (координацию, гибкость, равновесие), крупную и мелкую моторику обеих рук;
- формировать опорно-двигательную систему организма;
- способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта;
- учить овладевать подвижными играми с правилами;

- содействовать овладению элементарными правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Календарно-тематическое планирование в ясельной группе и группе ГКП (1,5-3 года)

месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
сентябрь	Приучать детей ходить в одном направлении, ориентироваться в пространстве, укреплять мышцы туловища и конечностей, учить играть со сверстниками	Совершенствовать ускоренную ходьбу, укреплять мышцы туловища и конечностей. Упражнять детей в ползании на четвереньках	Учить детей ходить в заданном направлении**,** ориентироваться в пространстве, учить играть со сверстниками. Упражнять детей в ползании на четвереньках меняя направление: вперед и назад	Обучать владению мячом, развивать координацию движений. Учить держать большой мяч (диаметр 20-25 см)	«Догони собачку» «Птичка» «Найди киску» «Разноцветные мячи»
Оборудование: ориентиры, игрушки, погремушки, шнуры, мячи, маски животных и птиц.					
октябрь	Учить детей ритмично ходить стайкой в прямом направлении, не наталкиваясь друг на друга, учить бережно относится друг к другу. Продолжать учить играть со сверстниками	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием ноги, сохраняя равновесие. Совершенствовать бег, учить действовать по сигналу, развивать координацию движений и способность к подражанию	Учить детей ползанию по ограниченной поверхности меняя направление: вперед и назад. Формировать правильную осанку. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Учить действовать по сигналу.	Учить детей брать, нести, передавать воспитателю большой мяч (диаметр 20-25см) двумя руками. Повышать двигательную активность детей, развивать внимание	«Поезд» «Кошка и мышки» «Проказники мячи» «Лиса и дети»
Оборудование: коврики-дорожки, большие мячи, маски животных, игрушки кубики, погремушки, плоские кольца, малые обручи.					
ноябрь	Продолжать учить детей ходьбе по ограниченной поверхности с поддержкой воспитателя. Учить детей бегать в одном направлении, развивать внимание, укреплять мышцы туловища и конечностей.	Обучать детей ползанию на четвереньках под веревку (дугу) высотой 40см. Учить бегать, не наталкиваясь друг на друга, развивать координацию движений, учить детей активно проявлять себя в игре.	Закреплять умение детей ходить по ограниченной поверхности самостоятельно, без поддержки воспитателя. Упражнять детей в беге, развивать внимание, укреплять мышцы туловища и конечностей, учить играть со сверстниками.	Упражнять детей в собирании мячей разной величины в корзину. Учить катать мяч со ската и переносить его к скату. Совершенствовать умение детей бегать в разных направлениях, ориентир-ся в пространстве	«Гусята и волк» «Колечки» «Собачка Жучка» «Колокольчик»
Оборудование: мел, конусы-ориентиры, заборчики-препятствия, веревка, игрушки, колокольчики, мячи, корзина, наклонная доска, маски.					
декабрь	Обучать детей ходьбе вверх по наклонной	Упражнять детей в пролезании через обруч	Научить детей катанию мяча вперед из положения	Упражнять детей в беге,	«Кошка и мышки»

	доске высотой 10-15 см с помощью воспитателя, с увеличением количества повторений. Укреплять связки и мышцы стоп. Вызвать желание соблюдать элементарные правила игры. Продолжать учить играть со сверстниками	(два обруча). Совершенствовать у детей умение бегать в одном направлении, действовать в соответствии с командами взрослого, развивать самостоятельность и инициативу, координацию и быстроту движений, учить играть со сверстниками	сидя. Усложнение: докатить мяч до ориентира. Продолжать обучать ориентированию в пространстве и умению действовать по сигналу. Развивать координацию движений.	ориентироваться в простанстве. Совершенствовать ходьбу, бег, развивать способность к подражанию, укреплять мышцы туловища и конечностей.	«У медведя во бору» «Догоните мячик» «Уточки и собачка»
Оборудование: наклонная доска, обручи, ориентиры, игрушки, мячи, коврики, карточки-модели, маски, погремушки.					
январь	Закреплять умение детей ходить по наклонной доске до конца вверх и вниз с помощью воспитателя. Познакомить детей с элементарными правилами игры.	Учить детей пролезать через тоннель. Тренировать мышцы туловища. Учить бегать в заданном направлении. Поощрять самостоятельность и инициативу, развивать внимание.	Обучать катать мяч вперед из положения стоя. Усложнение: докатить мяч до ориентира. Продолжать учить детей действовать по сигналу, развивать координацию движений.	Учить детей двигаться сохраняя направление, развивать внимание, укреплять мышцы туловища и конечностей, учить играть со сверстниками.	«Птички» «День-ночь» «Пёс Барбос» «Автомобили»
Оборудование: наклонная доска, карточки-модели, тоннель, мячи, ориентиры, бубен, погремушки, атрибуты к играм, обручи.					
февраль	Учить детей подниматься на ящик и сходить с него (высота 15-20 см). Развивать внимание, действовать по сигналу, укреплять мышцы туловища и конечностей, учить играть со сверстниками.	Учить детей лазать по стремянке (высота 1 м) с помощью воспитателя. Совершенствовать детей в умении бегать в определенном направлении, ориентироваться в пространстве, развивать способности к подражанию, координацию движений.	Учить детей катать мяч (диаметр 20-25 см) в паре с воспитателем, сверстником. Усложнение: увеличить расстояние в паре. Продолжать учить бегать в одном направлении, действовать в соответствии с командами взрослого, укреплять мышцы туловища и конечностей.	Упражнять детей в беге, развивать способность к подражанию, укреплять мышцы туловища и конечностей, учить играть со сверстниками.	«Птички и атомобиль» «Рыбак и рыбки» «У медведя во бору» «Гуси- лебеди»
Оборудование: ящик, погремушка, стремянка, игрушки, мячи, ориентиры-конусы, карточки с изображением животных, шнур.					
март	Учить детей ходить парами, не наталкиваясь друг на друга. Продолжать учить детей	Учить детей перелезать через бревно диаметром 15-20 см и другие предметы. А также учить перелезать через манеж и	Учить бросать мяч (диаметр 6-8 см) вниз левой (правой) рукой. Усложнение: научить бросать мяч в крупную	Учить детей выполнять «пружинку» , а так же продолжать учить бегать в	«Догони лисичку» «Курочка, цыплята и лиса»

	действовать по сигналу, развивать координацию движений, внимание.	разные виды препятствий (диаметр 15-20 см). Совершенствовать ходьбу и бег, действовать в соответствии с правилами игры, укреплять мышцы туловища и конечностей, учить играть со сверстниками.	цель. Совершенствовать бег, ориентироваться в пространстве, развивать внимание, укреплять мышцы туловища и конечностей. Учить сочувствовать, сопереживать сказочному персонажу.	определенном направлении. Развивать способности к подражанию. Укреплять мышцы туловища и конечностей. Учить играть со сверстниками.	«Лиса, колобок и дети» «Лягушки и цапля»
Оборудование: ориентиры-конусы, бревно, мягкие модули-геометрич. фигуры, мячи, навесная мишень, маски животных, сюжетные картинки по сказкам.					
апрель	Совершенствовать умение детей перешагивать через препятствия, лежащие на полу. Постепенно увеличить количество препятствий. Развивать внимание, координацию движений.	Продолжать обучать детей лазать по лесенке-стремянке (высота 1-1,5 м) вверх-вниз. Усложнить увеличением количества повторений. Упражнять детей в беге. Учить ориентироваться в пространстве.	Закрепить умение детей бросать мяч (диаметр 6-8 см) вдаль правой (левой) рукой. Усложнить заданием бросать мяч в направлении ориентира. Упражнять в беге в одном из разных направлений	Развивать ловкость, координацию, способность к подражанию, укреплять мышцы туловища и конечностей, учить играть со сверстниками.	«Курочка, цыплята и лиса» «Пчелки» «Медведь и дети» «Бабушка и котята»
Оборудование: кубики, барьеры, шнуры, модули, кегли, лесенка-стремянка, конусы, мячи, игрушки, маски и атрибуты к играм.					
май	Учить детей перешагивать через препятствия, приподнятые от пола (высота 12-18 см). Развивать способности к подражанию, учить детей активно проявлять себя в игре, укреплять мышцы туловища и конечностей	Продолжать упражнять детей в лазании по лесенке-стремянке на улице вверх, вниз. Учить детей бегать в разных направлениях, ориентироваться в пространстве, совершенствовать координацию движений, укреплять мышцы туловища и конечностей.	Учить детей бросать мяч (диаметр 20-25 см) двумя руками в корзину. Усложнение: бросить мяч из-за головы. Развивать координацию движений. Поощрять самостоятельность и инициативу, укреплять мышцы туловища и конечностей.	Упражнять детей в беге, сочетаясь с движениями рук. Развивать способность к подражанию, действовать в соответствии со словами текста, развивать координацию движений.	«Бабочки» «Мячики» «Колечки» «Жучки»
Оборудование: большие кубики, детали большого деревян. конструктора, лесенка-стремянка, мячи, корзина, предметные картинки по играм.					

Календарно-тематическое планирование в младшей группе (3-4 года)

месяц	**1 неделя**	**2 неделя**	**3 неделя**	**4 неделя**	**Подвижные игры**

Сентябрь	Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. Учить детей ходьбе по извилистой дорожке. Упражнять в прыжках на всей ступне. Воспитывать радостное отношение к выполнению упражнений.	Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей ползать на средних четвереньках по прямой. Повторить ходьбу по извилистой дорожке. Закрепить навык прыжков на всей ступне. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	Учить ходить и бегать колонной по одному и всей группой, подлезать под шнур. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм. Учить детей прыжкам на двух ногах на месте. Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности	«Бегите ко мне» «По ровненькой дорожке» «Догонялки с лисичкой» «Догони мяч» «Птички, летите ко мне» «Найди свой домик»
Оборудование: Игрушки - кукла, мишка, шнуры, мячи, погремушки, игрушка - лисичка, стойки, игрушка- курочка.					

Октябрь	Учить детей ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Продолжать учить детей построению в колонну, ходьбой и бегом в колонне. Научить детей перешагивать через предметы. Упражнять в прыжках на двух ногах. Закрепить умение прокатывать мяч в парах. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать коллективизм. Учить детей ползать на средних четвереньках за катящимся мячом. Закрепить умение прыгать на двух ногах. Развивать интерес к двигательной деятельности.	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся мячом. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности.	«Наседка и цыплята» «Догони скорее мяч» «Поезд» «Догоните мишку» «Зверюшки в норку» «Бегите к флажку» «Весёлая карта»
Оборудование: кубики, шнуры, стойки, платочки, мячи, игрушка- мишка, обручи, стулья, стойки, игрушка- дедушка.					
Ноябрь	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперёд. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений. Воспитывать дружелюбие.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный педагогом, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационными движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к имитационным движениям.	Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать интерес к двигательной деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Учить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	«Трамвай» «Лесные жуки» «По ровненькой дорожке» «Найди свой домик» «Наседка и цыплята» «Самолёты»
Оборудование: мячи, обручи, шишки, кубики, погремушки, шнуры, дуги, доска, стойки					

Декабрь	Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость.	Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.	Ознакомить детей с по-строением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей спрыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать врассыпную. Закрепить навык подлезания под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.	«Поезд» «Воробушки и автомобиль» «Воробышки и кот» «Птички и птенчики» «Кролики»
	Оборудование: кольца, скамейка, мячи, резиновые дорожки, дуги, флажки, кегли, шнуры, кубики, доска, платочки, мат.				

Январь		Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. При спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательности при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в спрыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях, воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений.	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	«Поезд» «По ровненькой дорожке» «Лягушки» «Найди свой цвет» «Кот и мыши»
Оборудование: флажки, гимнастическая скамейка, мячи, стулья, мат, игрушка- лисичка, дуги, шнуры, обручи, массажные дорожки, доски, стойки, кегли.					

Февраль	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезать через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость.	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.	Неделя здоровья	«Мыши в кладовой» «Лохматый пес» «Воробышки и кот» «Берегись, заморожу» «Найди свой цвет» «У медведя во бору»
Оборудование: погремушки, обручи, шнуры, стойки, кегли, гимнастическая скамейка, мячи, доски, флажки, кирпичики,					

Март	Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Учить бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма. научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость.	«Кролики» «По ровненькой дорожке» «Поезд» «Солнышко и дождик» «Поймай комара» «Зайка беленький сидит» «Наседка и цыплята» «Огуречик»
Оборудование: кубики, шнур, флажки; гимнастическая скамейка; султанчики, мячи; кирпичики; мячи; зонт; массажные дорожки; веревка; стойка; ребристая доска; игрушка – цыпленок; мешочки с песком; обруч большого диаметра.					

Апрель	Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность. познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	«По ровненькой дорожке» «Догони скорее мяч» «Поезд» «Догоните мишку» «Зверюшки в норку» «Бегите к флажку» «Весёлая карта»
Оборудование: Обручи; шнур; мячи; мешочки с песком; кубики; доски; длинный шнур; кольца (от кольцеброса); гимнастическая скамейка; гимнастические палки; погремушки; массажные коврики; гимнастическая стенка;					
Май	Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Упражнять детей в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость.	Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить парами, упражнять в беге врассыпную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.	Проверить уровень овладения основными движениями.	«Трамвай» «Лесные жуки» «По ровненькой дорожке» «Найди свой домик» «Наседка и цыплята» «Самолёты»
Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; шнур; мешочки с песком; гимнастическая стенка; доски; короткие шнуры; цветные ленточки; обруч; кубики.					

Учебно-тематический план в средней группе (4-5 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей чётко и точно выполнять подлезания и все упражнения по просьбе инструктора; упражнять в ходьбе и беге, в пролезании под верёвкой. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и координацию движений; умение быстро реагировать на сигнал.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Закреплять навык бега с изменением темпа движения. Воспитывать интерес двигательной деятельности. Осуществлять профилактику плоскостопия. Учить ползанию с проталкиванием мяча пред собой; упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании; развивать внимание, умение слышать команды и выполнять их.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. Развивать глазомер. Упражнять детей в равновесии, в перебрасывании мячей друг другу; развивать моторику; обобщать знания детей о грибах. Способствовать развитию внимания и координации движений.	«Найди себе пару» « Кого ты видел в лесу» «Автомобили» «Самолеты» «Зайцы и волк» «Огуречик, огуречик ... » «Поймай грибок»
Оборудование: платочки; шнуры; кубики; верёвка; кегли; обруч; мячи; колокольчик; флажки; 2 стойки; кубики; флажок-зелёный, красный; картинки с изображением грибов: шампиньоны, поганки, грузди; канат; гимнастическая скамейка.					

Октябрь	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Развивать координацию движений. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Упражнять в ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие; уточнять и расширять представления детей о домашних птицах. Способствовать развитию внимания, координации движений, творческого воображения.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Тренировать в прыжках с небольшой высоты. Уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении. Способствовать развитию слухового и зрительного внимания.	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий. Упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель; закреплять и обобщать представления детей о насекомых, их основных признаках. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к природе.	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках на одной ноге. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Развивать умение ориентироваться в пространстве.	«Воробышки и кот» «У медведя во бору» «Домашние птицы» «Огуречик, огуречик ... » «Автомобили» «Кот и мыши». «мотылёк» «Найди свой цвет!» «Перелёт птиц»
Оборудование: кубики; мячи; стойки; мешочки с песком, картинки «домашние птицы»; шнуры; обручи; картинки с изображением транспорта; флажки цвета светофора; косички; гимнастическая скамейка; кегли; картинки с изображением насекомых; осенние листочки (из картона).					

Ноябрь	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость, точность движений. Укреплять мышцы свода стопы. Учить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой; упражнять в беге с изменением темпа движения; закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Формировать навык бега мелким и широким шагом. Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Развивать у детей моторику рук. Расширять знания детей о временах года.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать в равновесие в ходьбе по шнуру. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним. Упражнять в подлезании под препятствие. Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением. Воспитывать у детей интерес к сюжетно-ролевым играм по правилам дорожного движения.	«Автомобили» «Ловишки» «Птицы и лиса» «У медведя во бору» «Мотылек» «Перелет птиц» «Самолеты»
Оборудование: мячи; обручи; массажные коврики; кубики; осенние листочки (из картона); шнур; бруски; дуга.					

Декабрь	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать ловкость. Формировать правильную осанку. Учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. формировать навык перестроения из 2х колонн в две шеренги. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. Развивать глазомер при метании в цель. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к упражнениям. Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал.	«Салки» «Пожарные на учениях» «Кролики» «Самолеты» «Найди свою пару» «Перелёт птиц» «Лиса и куры»
Оборудование: кубики; гимнастическая скамейка; мячи; мешочки с песком; кегли; длинный шнур; шнуры; барьер; дуги; обручи.					

Январь		Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. Формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Упражнять в перелезании через препятствие. Развивать глазомер.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Формировать навык бега с ловлей и увертыванием. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Повторить метание в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить умение перелезать через препятствие.	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать выносливость. формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости. Упражнять в ходьбе и беге между кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательность.	«Цветные автомобили» «Лиса и куры» «Самолеты» «Лошадки» «Кот и мыши» «Найди свою пару»
Оборудование: кубики; мячи; длинный шнур; флажки; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кочки; мишень (обруч); длинный шнур; флажки; обручи; платочки; шишки.					

Февраль	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать уважение друг к другу. Учить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе по наклонной доске, беге, прыжках. Воспитывать смелость и внимательность.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений. Развивать равновесие, ловкость, реакцию на сигнал. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом. Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу с высоким подниманием колена. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании по доске; повторить упражнение в равновесии. Формировать правильную осанку. Учить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность и волевое качество- выдержку. Упражнять в ходьбе и беге; повторить ползание на четвереньках; повторить упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность.	Неделя здоровья	«У медведя во бору» «Птицы и лиса» «Зайцы и волк» «Птички и кошка» «Мотылёк»
Оборудование: мячи; гимнастическая скамейка; кубики; резиновая дорожка; длинный шнур;; приставная доска; ребристая доска; игрушка - заяц; стойки.					

Март	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость, прыгучесть. Формировать правильную осанку. Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней. Научить детей прыгать на одной ноге на месте. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добиваясь высокой траектории полета мяча.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать чувство коллективизма. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Учить метать предметы на дальность. Развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Учить детей выполнять прыжок в высоту с места. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность. Способствовать воспитанию выносливости в беге. Воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Развивать равновесие, прыгучесть.	«Кролики» «Кот и мыши» «Найди себе пару» «Подбрось – поймай» «Лошадки» «Автомобили» «Такси» «Котята и щенята»
Оборудование: игрушка- кролик; канат; обручи; гимнастические палки; мячи; гимнастическая скамейка; мат; мешочки с песком; гимнастическая стенка; стойки; длинный шнур. кегли; бруски.					

Апрель	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить прыжки через шнуры. Повторить перебрасывание мячей друг другу в парах. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 3. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Развивать глазомер при метании вдаль. Способствовать развитию быстроты. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично. Научить детей метать в горизонтальную цель способом сверху. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Развивать равновесие, выполняя ходьбу с перешагиванием через предметы. Воспитывать интерес к подвижной игре. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. учить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды воспитателя. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку.	«Котята и щенята» «Найди себе пару» «У медведя во бору» « Подбрось – поймай» «Воробышки и автомобиль» «Перелет птиц»
Оборудование: кубики; длинный шнур; мячи; мешочки с песком; стулья; обруч малого диаметра; кегли; гимнастическая стенка; шишки; скакалки короткие; обруч; гимнастическая; гимнастическая скамейка.					

Май	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Формировать умение ходить спиной вперед. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине. Закрепить умение прыгать через короткую скакалку, добиваясь ритмичности и многократности прыжков. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве и быстроты движений. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. Формировать правильную осанку. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать равновесие, выносливость в беге. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей метать в вертикальную цель. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы. Развивать скоростные качества в беге. Воспитывать смелость при лазании по гимнастической стенке.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Укреплять мышцы свода стопы. Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в метании в вертикальную цель. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. Закреплять умение реагировать на сигнал. Продолжать учить детей бросать мячи в парах, не прижимая его к груди. Укреплять мышцы свода стопы. Формировать правильную осанку.	«Зайка беленький» «Бездомный заяц» «Мы веселые ребята» «Самолеты»
Оборудование: кубики; длинный шнур; бревно; короткие скакалки; мешочки с песком; кегли; обручи; стойки; мячи; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка.					

Календарно-тематический план работы в старшей группе (5-6 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Развивать ловкость и быстроту. Воспитывать дружеские отношения в игре.	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать глазомер, равновесие. Воспитывать дружелюбие. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Развивать ловкость.	Повторить ходьбу и бег между предметами; продолжать учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин, в ползании на четвереньках. Развивать ловкость. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом. воспитывать чувство коллективизма.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Учить детей перебрасыванию мячей в парах. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на команду воспитателя.	«Мышеловка» «Ловишки с лентами» «Сделай фигуру» «Найди и промолчи» «Удочка»
Оборудование: гимнастическая скамейка; кубики; мячи; мешочки с песком; обручи; ленты; шнуры; стойки; канат; кегли.					

Октябрь	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость *в* игре «Быстро возьми». Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Воспитывать интерес к потребности к занятиям физкультурой.	Продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая его. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения эстетично. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Воспитывать у детей чувство решительности.	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Развивать равновесие. Воспитывать собранность и внимательность.	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола). Упражнять в прыжках. Развивать реакцию. Воспитывать дружелюбие. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре.	«Быстро возьми» «Мы, веселые ребята» «Найди свой цвет» «Перелет птиц» «Не попадись» «Не оставайся на полу»
Оборудование: Мячи; кубики; кегли; гимнастические палки; бруски ; обручи; мешочки с песком; короткие шнуры (косички); гимнастическая скамейка.					

Ноябрь	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Развивать ловкость, скорость реакции.	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1,5 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. Развивать скорость реакции и прыгучесть, глазомер. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность.	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники», глазомер, прыгучесть. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	«Не оставайся на полу» «Удочка» «Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Ловишки-перебежки»
Оборудование: гимнастическая скамейка; мячи; кубики; дуги; набивные мячи; обручи ; гимнастические скамейки; мат (или поролоновые коврики); мешочки с песком; мелкие предметы; кружки из картона.					

Декабрь	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на сигнал.	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Развивать реакцию на сигнал, ловкость, глазомер. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	«Пожарные на учении» «Мышеловка» «Не оставайся на полу» «Ловишки» «Удочка»
Оборудование: мячи; гимнастические скамейки; кегли; бруски; обручи; гимнастические скамейки					

Январь		Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать чувство доброты.	Упражнять детей в ходьбе между предметами. Повторить подлезание под шнур. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать у детей дружеские отношения.	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.	«Пожарные на учении» «Удочка» «Ловишки с ленточками»

Оборудование: мячи; канат; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; длинный шнур; кубики; мячи; обручи; доска; гимнастическая скамейка.					
Февраль	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании мешочков с песком на дальность. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира; в бросании мешочков в цель.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении физических упражнений.	Неделя здоровья (подготовка к празднику)	«Мороз Красный нос» «Не оставайся на полу» «Охотники и зайцы»
Оборудование: кубики; мешочки с песком; кегли; ребристая доска; флажки; мячи; мишень; гимнастическая скамейка.					

Март	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность.	«Хитрая лиса» «Медведи и пчелы» «Совушка» «Не оставайся на полу»
Оборудование: кубики; доска; мячи; длинный шнур; дуги; кубики; гимнастическая скамейка; обруч.					

Апрель	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Развивать глазомер, равновесие, внимание. Формировать правильную осанку. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения правильно.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Развивать равновесие и ловкость. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; учить рассчитываться на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; учить рассчитываться на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм.	«Хитрая лиса» «Охотники и зайцы» «Не оставайся на полу» «Мышеловка» «Гуси-лебеди» «Пожарные на учении»
Оборудование: обручи; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; мячи; гимнастическая палка; бруски; корзина (кольцо); шнур; дуга; мишень; мешочки с песком; канат.					

Май	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между пред-метами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Развивать прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать ответственность. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лаза-нье и равновесии. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве.	«Пожарные на учении» «Медведи и пчелы» «Карусель» «Стоп» «Быстро передай» «Не оставайся на полу»
Оборудование: мячи; канат; мешочки с песком; обручи; кубики; мат; стойки для прыжков; мишень; бубен; гимнастическая скамейка; длинный шнур.					

Календарно-тематический план работы в подготовительной группе (6-7 лет)

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать смелость, решительность.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках между предметами; повторить упражнения в ползании. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений. Способствовать воспитанию выносливости.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям	«Автомобили» «Догони свою пару» «Не оставайся на полу» «Совушка» «Удочка»
Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; обручи; мячи; флажки; шнур; стойки; кубики; бубен; мешочек с песком; верёвка.					

Октябрь	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Осуществлять профилактику плоскостопия.	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремлённость.	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать смелость, решительность. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести.	«Корзинки» «Где мы были,» «Радуга» «Дударь» «Ловкий мяч»
Оборудование: гимнастическая скамейка; шнуры; обручи; гимнастические палки; мячи; листы бумаги: кегли; кубики; обручи; мат.					

Ноябрь	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска, глазомер; упражнять в прыжках; воспитывать чувство коллективизма.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.	«Не оставайся на полу» «Совушка» «Удочка» «Не попадись» «Ловишки с ленточками»
Оборудование: кубики; обручи; гимнастическая скамейка; мячи; мат; мешочки с песком; длинная верёвка; бубен; дуги; кубики.					

Декабрь	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма.	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.	Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.	«Догони свою пару» «Мышеловка» «Фигуры» «Не оставайся на полу» «Перелет птиц»
Оборудование: канат; шнуры; мячи; кегли; бруски; скакалка; гимнастическая скамейка; мешочки с песком; кубики; массажные дорожки; длинный шнур; дуга ; ребристая дорожка; бубен.					

Январь		Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; продолжать разучивание лазанья на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.	«По местам» «Фигуры» «Хитрая лиса» «Совушка»
Оборудование: длинный шнур; мяч; мешочки с песком; ребристая доска; кубики; кегли; гимнастическая стенка; гимнастическая скамейка; скакалки по количеству детей.					

Февраль	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Воспитывать дружелюбие.	Физкультурный досуг	«Салки с ленточкой» «Стой!» «Попрыгунчики-воробышки» «Лягушки и цапля»
Оборудование: бубен; мячи; гимнастическая скамейка; дуга; кубики; обручи ; мячи .					

Март	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести.	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	«Хитрая лиса» «День и ночь» «Два Мороза» «Кот и мыши» «Удочка»
Оборудование: гимнастическая скамейка; мешочки с песком; гимнастическая стенка; гимнастическая палки; кубики; мячи; шнуры.					
Апрель	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; продолжать учить прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	«Паук и мухи» «Ключи» «Не оставайся на полу» «Не попадись»
Оборудование: скакалки; гимнастическая скамейка; обучи; кубики; шнуры; гимнастическая палка; мячи; дуга; бубен; гимнастическая стенка; мешочки с песком.					

Май	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. Развивать скоростно-силовые качества. Воспитывать умение действовать в коллективе. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнения в прыжках, ползании; задания с мячом. Развивать реакцию на сигнал.	«Жмурки» «Ключи» «Совушка» «Затейники»
Оборудование: мячи; кубики; гимнастическая скамейка; обручи; гимнастическая стенка; кегли.; шнуры; длинный шнур; флажки; скакалки; дуга.					

Годовой перспективный план работы по физическому воспитанию

Сроки выполнения	Работа с педагогами			Работа с родителями			Мероприятия направленные на формирование культуры здоровья	Пополнение и обогащение развивающей среды
	Гр.	Формы работы	Темы	Гр.	Формы работы	Тема		
Сентябрь /Монито-ринг уровня физ.разви тия/		Район. рабочее совещ. инстр. ФК /онлайн/	«Планировани е работы на 2020-2021 уч. год»	Все	Размеще-ние информа-ции в группо-вых чатах	Рекомендации по спортивной одежде и обуви	Праздничная театрализованно-музыкальная встреча воспитанников 1сентября с соблюдением СанПин	Проверка готовности спортивного инвентаря
Октябрь	Все	Провер-ка/ контроль Индивид. рекомен-дации	«Пополнение комплекта физкульт. инвентаря в группах в условиях реализации ФГОС ДО»	Под	Статья-консульта-ция на сайте ГБДОУ	«Как выбрать спортивную секцию для ребенка»	Спортивные досуги в группе «В здоровом теле – здоровый дух» (старш.,подг. гр.) «Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (мл.,средн.)	Пополнение нестандартного оборудования для занятий с детьми дошкольного возраста.
Ноябрь	Мл. Ср.	Индивид.к онсуль-тации	Подборка и оформление картотеки «Подвижные игры в режиме дня дошкольника»	Все	Размеще-ние Видео-зарядок в группо-вых чатах	Видеозарядки «Смешарики» «Фиксики» «Робот» «Цирк» «Зайчики»	Просмотр видеофильмов о спортсменах, героях ВОВ	Изготовление, приобретение атрибутов к играм разной подвижности.
Декабрь	Ст. Под.	Просмотр видео-презента-ции	«Современный ребёнок и физическое развитие»	Ран. воз-раст	Раздача информа-ционных памяток	«Пусть малыш будет здоров!»	Выставка детских работ (рисунки, фотогазеты и т.п.) «Моя спортивная семья»	Разработка и оформле-ние интерактивного стенда «План-карта спортивного зала»

Январь	Мл. Ср. Ст. Под.	Анкети-рование педагогов	«Твой пример – твоё здоровье»	Все	Статья-консульта-ция	Подвижные игры зимой с детьми «Русская зима»	Мероприятия в группах «Спортивные викторины» «Спортивные квесты» «Спортивные игры»	Приобретение набора для игры в боулинг и городки. Пополнение картотеки «Зимние виды спорта»
Февраль	Мл. Ср. Ст. Под.	Информи-рование педагогов о реко-мендац. по физ. здоровью от ведущ. спец.	«Здоровье детей в условиях пандемии»	Мл. Ср. Ст. Под.	Анкети-рование	«Спорт – за или против?»	Физ. досуги в подг.гр. по-свящённый Дню Защитника Отечества; в старш. гр. «Богатырская застава»; в младш. гр. «Необыкно-венное путешествие»	Изготовление атрибутов, костюмов к тематическим досугам
Март	Ст. Под.	Консульта-ция	«Вариатив-ность прове-дения дистан-ционных интегр. меро-приятий по ФК в условиях реализации ФГОС ДО»	Ст. Под.	Видео-презентац ия	«Юный чемпион! – с чего начать?»	Оформление выставки поделок по теме «Мой любимый вид спорта»	Пополнение дидактического материала по теме «Спорт» «Физическая культура»
Апрель	Ран. воз-раст	Просмотр видеопре-зентации	«Повышение двигат. активности у детей раннего возраста»	Ран. воз-раст	Размеще-ние реко-менда-ций в гр. чатах	Совместное выполнение упр. направленных на укрепление осанки детей	Физ. досуги посвящённые Дню Космонавтики	Приобретение методической литературы по физической культуре
Май (монито-ринг)	Все	Итогов. педсовет	«Достижения и успехи детей к концу учебного года»	Все	Консульт ация	«Активное лето»	Открытое интегрированное мероприятие на улице «Поляна здоровья»	Оформление информационных стендов «Спорт круглый год»

Учебный план

Вид деятельности	1 мл. гр	2 мл гр	средняя	старшая	подготовительная
Физическая культура	10 мин	15 мин	20 мин	25 мин	30мин
Физкультурный досуг (1 раз в месяц)	-	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Физкультурный праздник (2 раза в год) после снятия ограничений наложенных условиями пандемии.			40 мин	40 мин	40 мин
Общая недельная нагрузка на группу	20 мин	45 мин	1 час	1час 15 мин	1ч 30мин

Примечания:

** Начиная со второй младшей группы, два физкультурных занятия проводятся в зале, одно физкультурное занятие проводится в бассейне, дети делятся на 2 подгруппы.*

Расписание занятий

	Время Физ.занятий	Группа	Время Физ.досугов	Группа
Пн				
Вт	9.00-9.15	1 мл.гр.	15.55-16.25 /2-ой Вт/	1 подг.гр.
	9.35-9.55	1 ср.гр.		
	10.15-10.35	2 ср.гр.		
	10.55-11.15	3 ср.гр.	16.45-17.15 /2-ой Вт/	2 подг.гр.
	11.35-12.00	2 ст.гр.		
	15.05-15.35	3 подг.		
Ср	9.00-9.10	1 яс.гр.	15.55-16.15 /2-ая Ср/	3 ср.гр.
	9.30-9.45	2 мл.гр.		
	10.05-10.30	1 ст.гр.		
	10.50-11.20	1 подг.гр.	16.35-16.55 /2-ая Ср/	2 ср.гр.
	11.40-11.50	2 яс.гр.		
	15.05-15.35	2 подг.гр.		
Чт	9.00-9.15	1 мл.гр.	15.50-16.15 /2-ой Чт/	1 ст.гр.
	9.35-9.55	1 ср.гр.		
	10.15-10.35	2 ср.гр.		
	10.55-11.15	3 ср.гр.	16.35-16.55 /2-ой Чт/	1 ср.гр.
	11.35-12.05	3 подг.гр.		
	15.05-15.30	2 ст.гр.		
Пт	9.00-9.10	1 яс.гр.	15.55-16.35 /2-ая Пт/	3 подг.гр.
	9.30-9.45	2 мл.гр.		
	10.05-10.30	1 ст.гр.		
	10.50-11.00	2 яс.гр.	16.50-17.15 /2-ая Пт/	2 ст.гр.
	11.20-11.50	2 подг.гр.		
	15.05-15.35	1 подг.гр.		

В дошкольных группах (младших, средних, старших, подготовительных группах) еженедельно проводится 3 занятия по физической культуре в утренние часы. Два раза занятия проводится в физкультурном зале и один раз - плавание в бассейне. В ясельных группах еженедельно проводится 2 занятия по физической культуре в утренние часы в физкультурном зале. В ГКП – 2 раза в неделю в физкультурном зале.

Информационно-методическое обеспечение программы

- *ОткрытиЯ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Е.Г. Юдиной и др. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2013.*
- *От рождения до школы. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования / под ред. Н.Е. Вераксы и др. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.*
- *Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ СФЕРА, 2008.*
- *Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.*

- Агурицева Е.А., Баландина Л.А. Комплексная безопасность в дошкольной образовательной организации. Информационно-методическое обеспечение : Практическое пособие. / Под ред. А.К. Сундуковой. – М.: ИД «Цветной мир», 2014.
- Веракса А.Н. Индивидуальная психологическая диагностика дошкольника: Для занятий с детьми 5-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
- Журнал контроля и оценки развивающей предметно-пространственной среды в ДОУ / авт.-сост. Н.Н. Гладышева, Л.В. Чернова. – Волгоград: Учитель, 2015.
- Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
- Ильина С.К. Лекотека в ДОУ. Организация, документация. – М.: ТЦ Сфера, 2011.
- Индивидуализация образования: правильный стандарт: учебно-методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений/ Л.В. Свирская. – М.: Обруч, 2011.
- Карабанова О.А. и др. Организация развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО. – М.: ФИРО, 2014.
- Михайлова-Свирская Л.В. Работа с родителями: пособие для педагогов ДОО / Л. В. Михайлова-Свирская. - М.: Просвещение, 2015.
- Педагогическая диагностика компетентностей дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет / Под ред. О.В. Дыбиной. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.
- Планирование образовательной деятельности и оздоровления в ДОО в летний период / Методическое пособие под ред. Тимофеевой Л.Л. – М.: Центр педагогического образования, 2014.
- Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
- Гаврилова Н.Н., Микляева Н. В. Педагогические ситуации как средство активизации здоровьесберегающей среды ДОУ.- М.: АРКТИ, 2011.
- Галанов А. С. Оздоровительные игры для дошкольников.- СПб.: Речь, 2007.
- Закаливание детей дошкольного возраста./ Автор-сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: Корифей, 2010.
- Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий/ авт.-сост. М.А. Павлова, М. В Лысогорская. - Волгоград: Учитель, 2009.
- Кириллова Ю. А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

- Маханева М. Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2013.
- Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю. Здоровьесбережение и здоровьеформирование в условиях детского сада : метод. Пособие. - СПБ.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПБ.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- Оздоровительная работа в ДОУ: нарративно-правовые документы, рекомендации / авт.-сост. М.С. Горбатова. – Волгоград: Учитель, 2008.
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015.
- Пензулаева Л. И. Растём здоровыми и крепкими!: книга для родителей и детей 5-6 лет/ Пензулаева Л. И. - М.: Дрофа, 2007.
- Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.
- Сизова Н. О. Валеология. Конспекты комплексных занятий в детском саду (от 3 до 7 лет). - СПб.: Паритет, 2008.
- Система физического воспитания в ДОУ: Планирование, информационно-методические, материалы разработки занятий и упражнений спортивные игры/ авт.-сост. Литвинова О. М.- Волгоград: Учитель, 2007.
- Сметанкин А., Сметанкин А., Межевалов А., Ромодин В. «Будь здоров, малыш!»: Учебник здоровья для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Белл, 2011.
- Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
- гимнастика для детей. учебно-методическое пособие для педагогов дошкольныхи школьных учреждений. - СПб.; ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
- Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
- Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. – М.: Айрис-пресс, 2007.

Приложение 1

Физкультурное оборудование и инвентарь

Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов

Удав мягкий (150 см)	2 шт.
Погремушки	20 шт.
Корзина для инвентаря мягкая	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая	3 шт.
Рулетка измерительная (5м)	1 шт.
Секундомер	1 шт.
Свисток	1 шт.
Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	5 пролетов
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	6 шт.
Мячи: • набивные весом 1 кг, • маленькие (теннисные и пластмассовые), • средние (резиновые), • большие (баскетбольные, №3), • для фитбола	 4 шт. 60 шт. 20 шт. 2 шт. 12 шт.
Гимнастический мат (длина 100 см)	6 шт.
Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
Скакалка детская • для детей подготовительной группы (длина 210 см) • для детей средней и старшей группы (длина 180 см)	25 шт. 25 шт.
Кольцеброс	1 шт.
Кегли	10 шт.

Обруч пластиковый детский • большой (диаметр 90 см) • средний (диаметр 50 см)	 5 шт. 15 шт.
Конус для эстафет	4 шт.
Дуга для подлезания (высота 42 см)	2 шт.
Кубики пластмассовые	8 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	30 шт.
Бубен	1 шт.
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	1 шт.
Ходули	16 пар
Батут (диаметр 95 см)	1 шт.
Велотренажер детский	2 шт.
Беговая дорожка детская	2 шт.

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

ТСО

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

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

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений
Первая младшая группа
(от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина

20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30–40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25–30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50–100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1–1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50–100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь впе- ред; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на10–15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сги- бать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из ис- ходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднима-ясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек»,

«Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца»,

«Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Цельсяточнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Вторая младшая группа
(от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–

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

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

50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразви- вающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно- временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и от- водить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачивать- ся (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа

на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сги- бать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот»,

«Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

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

Средняя группа
(от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние

10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнасти- ческой скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шири- на 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через

5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние

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

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

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

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния

2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизон- тальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одно- му, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положе- ния (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. По- очередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

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

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

Плавание. Выполнять движения ногами вверх и вниз, сидя в воде. Приседая, погружаться в воду до уровня подбородка, глаз. Опускать в воду лицо, дуть на воду, погружаться в нее с головой. Пытаться плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Цапли», «Дровосек в воде», «Карусели», «Футбол в воде», «Бегом за мячом», «Покажи пятки», «Катание на кругах».

Гидроаэробика. Продолжать учить различным движениям в воде под музыку и без нее.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Старшая группа
(от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на рассто-яние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100

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

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

1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; под- нимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти;

сжимать и разжимать пальцы.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сто- рону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнас- тической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на од- ной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

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

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

1–2 км.

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

«Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двух- колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Плавание. Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте, и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать произвольным способом.

Игры на воде. «Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели»,

«Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Гидроаэробика. Двигаться в воде, выполняя повороты, прыжки.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном на- правлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место»,

«Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч»,

«Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

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

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

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

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полупри- седе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сги- бая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением

препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение

2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее

20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине

поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

Спортивные упражнения

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

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

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

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать пра- вильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Плавание. Выполнять вдох, затем выдох в воду (3—10 раз подряд). Погружаться в воду с головой, открывать глаза в воде. Скользить на гру- ди и спине, двигать ногами (вверх-вниз). Передвигаться по дну водоема на руках. Плавать с надувной игрушкой или кругом в руках. Разучивать движения руками. Попытаться плавать без поддержки. Проплывать произвольным стилем 10–15 м. Выполнять разнообразные упражнения в воде.

Игры на воде. «На буксире», «Медуза», «Поплавок», «Тюлени», «Лягушки», «Смелые ребята» и др.

Гидроаэробика. Выполнять различные комплексы гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

Спортивные игры

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

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

Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в раз- ных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

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

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

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

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

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

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

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

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