



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Золотая рыбка»

д. 6 «а», 2-й микрорайон, г. Уварово Тамбовской области, 393460.

тел. (07558) 4-16-89, 4-03-98

Принята на заседании
педагогического Совета
от 31. 08. 2017г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Золотая рыбка»
Г. Н. Сёмина
Приказ от 01.09.2017 г. № 102

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО РЕАЛИЗАЦИИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ДЕТСКИЙ САД «ЗОЛОТАЯ РЫБКА»

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
(для детей дошкольного возраста 2–7 лет)

№п/п	Содержание	Стр
I.	Целевой раздел Программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи	4
1.3	Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач	5
1.4	Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы	6
1.5	Возрастные особенности детей	6
1.6	Планируемые результаты освоения программы	12
II.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» Физическое развитие	14
2.2	Интеграция образовательных областей	15
2.3	Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	16
2.4	Способы и направления поддержки детской инициативы	17
2.5	Региональный компонент	21
2.6	Взаимодействие со специалистами	23
2.7	Взаимодействие с семьями воспитанников	25
III.	Организационный раздел.	
3.1	Проектирование воспитательно - образовательного процесса	27
3.2	Структура физкультурного занятия в спортивном зале	28
3.3	Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе	29
3.4	Культурно – досуговая деятельность	30
3.5	Примерная модель двигательного режима	31
3.6	Физкультурное оборудование и инвентарь	32
3.7	Програмно – методическое обеспечение	33
	Приложение	

3. . Целевой раздел Программы

3.7. Пояснительная записка

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

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», № 273 от 29.12.2012г
- Конституцией Российской Федерации ст. 43,72;
- Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДООУ на выбор программ и педагогических технологий»;
- СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)

Инструктору по физической культуре следует целенаправленно организовывать образовательный процесс так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность во всех видах детской деятельности. Такой подход не

только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

1.2 Цель и задачи

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

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих задач:

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастики, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия. В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

1.3 .Создание условий для физического развития в реализации поставленных программных целей и задач

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия,

способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития.

Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности). Программа ориентирована на детей от 2 до 7 лет.

1.4 . Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной Программы

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства(дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее- индивидуализация дошкольного образования);
- 3) индивидуализацию дошкольного образования(в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);
- 4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей;
- 10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования

1.5. Возрастные особенности детей

Первая младшая группа (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 утренний 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 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

Первая младшая группа (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.

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении. 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 с 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, гибкость, 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 стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, 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).

1.6. Планируемые результаты освоения программы

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни

Общие показатели физического развития

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно – экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно — гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно — гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

II. Содержательный раздел

2.1 Содержание образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» Физическое развитие включает:

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

Программное обеспечение	Методическое обеспечение
<p>1. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду.- Мозаика-Синтез, 2014 г.</p> <p>2. Э.Я. Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2010г.</p>	<p>1. Борисова М.М. Малоподвижные игры и упражнения для детей 3-7 лет, М.: Мозаика – Синтез, 2013г.</p> <p>2. Пензуллаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Мозаика – синтез, 2013г.</p> <p>3. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. М.: Мозаика-Синтез, 2011г.</p> <p>4. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. – Мозаика-Синтез, 2012г.</p> <p>5. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.</p> <p>6. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.</p> <p>7. Пензуллаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2012 г.</p>

2.2. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области, как социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих

физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально – ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

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

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
Игровая беседа с элементами движений	Игровая беседа с элементами движений	Во всех видах самостоятельной деятельности детей
Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого и детей Игра	Интегративная деятельность Утренняя гимнастика Совместная деятельность взрослого	Двигательная активность в течение дня Игра

Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные состязания досуги, Проектная деятельность	и детей Игра Контрольно-диагностическая деятельность Экспериментирование Физкультурное занятие Спортивные и физкультурные досуги Спортивные состязания Проектная деятельность	Утренняя гимнастика Самостоятельные спортивные игры и упражнения
---	--	---

Формы организации двигательной деятельности

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

- 1 – традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- 2 – тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- 3 – игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- 4 – сюжетно – игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- 5 – с использованием тренажеров (спортивная скамья, гимнастическая стенка, и т.п.),
- 6- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных

способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- гимнастика для глаз и т.п.

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

Броски: мешочка с песком (100гр) на дальность разными способами.

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

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию,

выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

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

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

2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы

Объектом при оценивании качества образовательного процесса являются условия, созданные для реализации образовательной Программы, и степень их соответствия требованиям Стандарта.

Условия реализации программы обеспечивают полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях, а именно: в сферах социально- коммуникативного и физического развития личности детей на фоне их эмоционального благополучия и положительного отношения к миру, к себе и к другим людям. Выполнение требований к условиям реализации программы обеспечивает создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды.

- 1) гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей;
- 2) обеспечивает эмоциональное благополучие детей;
- 3) способствует профессиональному развитию педагогических работников;
- 4) создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования;
- 5) обеспечивает открытость дошкольного образования;
- 6) создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

Развивающая предметно- пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в

соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

2.5 .Региональный компонент

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

Целью данного раздела Программы является – развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным играм и забавам Тамбовского края.

Основными задачами являются:

- формирование начальных представлений и умений в подвижных играх;
- обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
- побуждать к проявлению творчеству в двигательной активности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить народные игры со сверстниками.

Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента

Месяц	Задачи	Образовательная область	Место в воспитательном образовательном процессе	Методы и приемы взаимодействия с детьми
2 младшие группы				

В течение года	Познакомить детей с	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра «Змейка», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». Развлечение « Мы ловкие и смелые» Игры: «Гори, гори ясно!» «Краски», «Горелки»,
Средние группы				
В течение года	Продолжать знакомить детей с народными играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра «Лапта», «Ловишки вокруг», «Гуси-лебеди», «Караси и «Перебежки», Развлечение «Мы «Затейники», «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы», Развлечение «Мы «Затейники», «Бездомный заяц» «Медведь и пчелы»,
Старшие и подготовительные группы				

В течение года	Продолжать знакомить детей с народными играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Развлечение «Околица» «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». Подвижная игра «Казачьи разбойники», «Игра в шапки», «Змейка», «Игра в вутку», «Забавы с фишками»;
	Прививать интерес к истории родного края. Знать своё место жительства (Тамбовский край, город Уварово)	Физическая культура		

2.6 . Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей: «Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных

физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности. «Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п. «Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;
- создает у них хорошее настроение;
- помогает активировать умственную деятельность;
- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития

компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
--------------------------------	---

<p>Физическое развитие</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДООУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2) Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3) Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 4) Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ. 5) Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т. п. 6) Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. 7) Консультативная, санитарно – просветительская и медико – педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДООУ с медицинскими учреждениями. 8) Определение и использование здоровьесберегающих технологий. 9) Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи ДООУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДООУ и уважению педагогов.
-----------------------------------	--

III. Организационный раздел.

3.1. Проектирование воспитательно - образовательного процесса

Воспитательно – образовательный процесс строится с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

При организации воспитательно – образовательного процесса обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение образовательного процесса на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Выделение основной темы периода не означает, что абсолютно вся деятельность детей должна быть посвящена этой теме. Цель введения основной темы периода интегрировать образовательную деятельность.

Тематический принцип построения образовательного процесса позволяет органично вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения. Одной теме следует уделять не менее одной недели. Оптимальный период — 2–3 недели. Тема должна быть отражена в подборе материалов, находящихся в группе и центрах (уголках) развития.

Дошкольная образовательная организация для введения регионального и культурного компонентов, для учета особенностей своего дошкольного учреждения может по своему усмотрению частично или полностью менять темы или названия тем, содержание работы, временной период.

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

3.2. Структура физкультурного занятия в спортивном зале

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

Продолжительность занятия по физической культуре:

- до 10 мин. – 1-я младшая группа
- до 15 мин. – 2-я младшая группа
- 20 мин. – средняя группа
- 25 мин. – старшая группа
- 30 мин. – подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ):

- 1,5 мин. – 2-я младшая группа,
- 2 мин. – средняя группа,
- 3 мин. – старшая группа,
- 4 мин. – подготовительная к школе группа.

(разминка):

- 1 мин. – первая младшая группа,
- 2 1,5 мин. – 2-я младшая группа,
- 3 мин. – средняя группа,
- 4 мин. – старшая группа,
- 5 мин. – подготовительная к школе группа.

Основная часть(общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

- 8 мин. -2-я группа раннего возраста,
- 11 мин. – 2-я младшая группа,
- 15 мин. – средняя группа,
- 17 мин. – старшая группа,
- 19 мин. – подготовительная к школе группа.

Заключительная часть(игра малой подвижности):

- 1 мин. – первая младшая группа и 2-я младшая группа и средняя группа,
- 2 мин. – старшая группа,
- 3 мин. – подготовительная к школе группа.

3.3. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

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

- 1 мин. – первая младшая группа,
- 2 1,5 мин. – 2-я младшая группа,
- 3 мин. – средняя группа,
- 4 мин. – старшая группа,
- 5 мин. – подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка(развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре)

- 9 мин. – первая младшая группа,
- 13,5 мин. – 2-я младшая группа,
- 18 мин. – средняя группа,
- 22 мин. – старшая группа,
- 26 мин. – подготовительная к школе группа.

3.4. Культурно – досуговая деятельность (особенности традиционных событий, праздников, мероприятий)

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в Программу включен раздел «Культурно-досуговая деятельность», посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Развитие культурно – досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя. В разделе обозначены задачи педагога по организации досуга детей для каждой возрастной группы.

Отдых.

Развивать культурно- досуговую деятельность детей по интересам. Обеспечивать каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие. Формировать умение занимать себя игрой.

Развлечения.

Показывать театрализованные представления. Организовывать прослушивание звукозаписей; просмотр мультфильмов. Проводить развлечения различной тематики (для закрепления и обобщения пройденного материала). Вызывать интерес к новым темам, стремиться к тому, чтобы дети получали удовольствие от увиденного и услышанного во время развлечения.

Праздники.

Приобщать детей к праздничной культуре. Отмечать государственные праздники («День дошкольного работника», «Новый год», «23 февраля», «8 марта», «День Победы», «День семьи», «День Нептуна», «Мама, папа, я спортивная семья»).

Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения. Самостоятельная деятельность.

3.5. Примерная модель двигательного режима

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6- 8 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий

4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности (ДА) детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин
6.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность- 15- 30 минут
7.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
8.	Физкультурно – спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
9.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной – двух групп
10.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
11.	Физкультурно – спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность – не более 30 мин.
12.	Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность – не более 30 мин
13.	Совместная физкультурно – оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
14.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
15.	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

3.6. Физкультурное оборудование и инвентарь

№	наименование	Ед. Измер	Количество
1	Стойка для метания в цель	шт.	1
2	Гимнастическая палка	шт.	20
3	Дуга для ползания	комплект	1
4	Канат х\б 3 метра	шт.	2
5	Кегли	комплект	6
6	Конус с отверстиями	шт.	4
7	Корзина для метания мячей	шт.	2
8	Мат спортивный	шт.	2
9	Мяч баскетбольный	шт.	1
10	Мяч волейбольный	шт.	1
11	Кольцо баскетбольное	шт.	3
12	Мяч для аэробики	шт.	4
13	Мяч футбольный	шт.	2
14	Мешки с песком (100 гр)	шт.	10
15	Обруч алюминиевый	шт.	10
16	Обруч пластмассовый	шт.	10
17	Резиновый мяч д. 15 см	шт.	7
18	Резиновый мяч д. 20 см	шт.	20
19	Секундомер	шт.	1
20	Скакалка резиновая	шт.	5
21	Флажки разноцветные	шт.	10
22	Ворота футбольные (малые)	шт.	2
23	Гимнастическая скамья	шт.	1

3.7. Програмно – методическое обеспечение

- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в средней группе 2012г. Мозаика-Синтез. Москва.
- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в старшей группе 2012г. Мозаика-Синтез. Москва
- Л.И.Пензулаева Физическая культура в детском саду система работы в подготовительной группе 2012г Мозаика-Синтез. Москва
- Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика для малышей 2013г Мозаика-Синтез. Москва
- Э.Я.Степаненкова Физическое воспитание в детском саду 2-7 лет. Издательство Мозаика-синтез. Москва 2013г.
- Ю. Картушина Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет Творческий Центр Сфера Москва 2013г.
- О.А Скоролупова, Т.М. Тихонова «Игра – как праздник!» Москва 2014г.
- Л.И.Пензулаева Оздоровительная работа в ДОУ 2012 г. Мозаика-Синтез. Москва
- Л.А.Соколова Детские олимпийские игры «Учитель» 2013г.
- О.Н. Моргунова Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ 2012г. Мозаика-Синтез. Москва
- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет. 2012
- Коваленко В.И. Азбука Физкультминуток для дошкольников 2005.
- Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду 2006г.
- Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры 2004 г.
- Кучма И.И. Олимпийские игры в ДОУ 2005г.

Первая младшая группа (2 — 3 года)

С е н т я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Неделя безопасности»	«Неделя музыки»	«Неделя животных»	«Неделя детского сада»
Задачи: научить детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга: побуждать к совместным действиям со взрослыми и другими детьми; упражнять детей в подлезании под препятствия, не задевая их; побуждать к захвату и энергичному отталкиванию большого мяча				
Вводная	Ходьба стайкой и врассыпную. Бег врассыпную, стайкой.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С погремушками	Без предметов	С погремушками
Основные виды движений	1. Ходьба за воспитателем по краю зала 2. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков) 3. Ползание на ладонях и коленях	1. Прыжки на двух ногах на месте 2. Упражнения с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков) 3. Подлезание под натянутую верёвку (высота 50 см)	1. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком. 2. Катание мяча двумя руками воспитателю. 3. Построение в круг при помощи воспитателя.	1. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40см, длина 2м) 2. Ловля лица, брошенного воспитателем с расстояния 50-100см) 3. Ползание на ладонях и коленях с перелезанием через бревно, лежащее на полу.
Подвижные игры	«К куклам в гости»	«Догони мяч»	«По тропинке»	«Через ручеёк»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладошки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра «Поговорим»

О к т я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Медицинского работника»	«Осенний калейдоскоп»	«Дары осени»	«Неделя мультфильмов»
Задачи: приучать детей во время ходьбы энергично размахивать руками вперёд-назад; развивать умение энергично отталкивать мяч вперёд-вверх; учить выполнять пружинистые движения в коленях при приземлении после прыжка, приземляться на переднюю часть стопы				
Вводная	Ходьба друг за другом по краю зала. Бег друг за другом по краю зала.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С большим мячом
Основные виды движений	1.Ходьба по дорожке (ширина 40см, длина 4-6м) 2.Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу. 3.Ползание (3м) с перелезанием через скамейку	1.Ходьба по доске, лежащей на ковре. 2.Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50см). 3.Прыжки на месте на двух ногах.	1.Ходьба на носочках. 2.бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5м. 3.ползание (3м) с подлезанием под шнур (высота 50см).	1.Ходьба друг за другом с перестроением в круг. 2.повороты вправо-влево с передачей большого мяча. 3.Ползание (4м) с подлезанием под дугу (высота 50см)
Подвижные игры	«Воробушки и автомобиль»	«Не наступи на линию»	«Будь осторожен»	«Где звенит?»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Ладочки»	Дыхательное упражнение «Часики»	Игра «Поговорим»

Н о я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	« Поздняя осень»	«Перелет птиц»	«Дикие животные»	«Быть здоровыми хотим»
Задачи: продолжать учить детей ходить и бегать друг за другом по краю зала; приучать сочетать пружинистые полуприседания с подпрыгиванием на месте на двух ногах; упражнять в подлезании под дугу, не задевая препятствие; развивать функцию равновесия при ходьбе по доске, лежащей на полу; побуждать выполнять энергичный бросок мяча.				
Вводная	Ходьба и бег друг за другом. Ходьба враспынную. Ходьба друг за другом.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С погремушкой
Основные виды движений	1. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях. 2. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах 3. Подлезание под дугу (высота 40см)	1. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота 40см), стоя на коленях, и ползание за мячом на ладонях и коленях. 2. Прыжки на месте на двух ногах.	1. Бросание мешочка вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки») 2. Перепрыгивание через шнур, лежащий на полу. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу.	1. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота 50см) 2. Ползание за мешочками. 3. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно разложенных шнуров, лежащих на ковре.
Подвижные игры	«Перешагни через палку»	«Обезьянки»	«Солнышко и дождик»	«Птички летают»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками»	Игра «Осенние ласточки»	Дыхательное упражнение «Дудочка»	Игра «Позвони в колокольчик»

Д е к а б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Зима»	«Зимующие птицы»	«Зимние забавы»	«Новогодняя»
Задачи: побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча; упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч, из обруча в обруч.				
Вводная	Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу. Ползание друг за другом на ладонях и коленях. Бег врассыпную. Ходьба друг за другом. Перестроение в круг при помощи воспитателя.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С малым мячом
Основные виды движений	1. «Докати большой мяч до стены» (расстояние 2м) 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Ходьба на носках	1. Прокатывание большого мяча в ворота шириной 60см с расстояния 1м 2. Бег за мячом. 3. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего.	1. Ползание на ладонях и ступнях. 2. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке шириной 40см.	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота 40см) 3. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по сигналу
Подвижные игры	«Мяч в кругу»	«Прокати мяч»	«Доползи до погремушки»	«Принеси предмет»

Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Петушок»	Игра «Поезд»
---------------------------	-----------------------------------	----------------	----------------------------------	--------------

Я н в а р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Всемирный день спасибо»	«Народная культура и традиции»	«В гостях у сказки»	«Этикет»
Задачи: приучать детей использовать переход из положения сидя на пятках в положение стоя на коленях при бросании мяча вдаль; упражнять в подлезании, не задевая препятствие, мягком приземлении; развивать функцию равновесия и умение ползать на ладонях и коленях в ограниченном пространстве				
Вводная	Ходьба друг за другом по краю зала. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба на носочках. Перестроение в круг при помощи воспитателя.			
Общеразвивающие упражнения		Без предметов	С флажками	Без предметов
Основные виды движений		1.Ползание на ладонях и на ступнях 2.Бросание большого мяча через шнур (высота 70см) с расстояния 1м. 3.Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками)	1.Ползание на ладонях и коленях друг за другом. 2.Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10 см) 3. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол	1. Ходьба врассыпную с остановкой и полуприседом по сигналу. 2.Бросание мяча из положения стоя на коленях 3.Пролезание на ладонях и коленях в тоннель

Подвижные игры		«Мой весёлый звонкий мяч»	«Попади в воротца»	«Найди флажок»
Малоподвижные игры		Игра «Цыплята»	Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Игра «Курочка-хохлатка»

Февраль				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Моя семья»	«Азбука безопасности»	«Наши защитники»	«Маленькие исследователи»
Задачи: развивать умение при броске малым мячом придавать ему нужное направление, функцию равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; побуждать к уверенному нахождению на высоте; упражнять в умении различать действия по названию				
Вводная	Ходьба друг за другом Бег в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу. Ходьба в рассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко мне» Перестроение в круг			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С погремушками
Основные виды движений	1. Прыжки в длину (перепрыгивание ручейка шириной 15см) 2. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу 3. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки на двух ногах через четыре последовательно расположенные гимнастические палки 2. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой 3. Бег за мячом	1. Прыжки через дорожку шириной 15см 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Ползание на ладонях и коленях по гимнастической	1. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из и.п. стоя на коленях 2. Бросание мяча вдаль от груди из и.п. стоя 3. Бег за мячом

	скамейке и спхождение с неё		скамейке	
Подвижные игры	«Целься вернее»	«Зайка беленький сидите»	«Через ручеёк»	«Флажок»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу»	Игра «На кого я похож»	Дыхательное упражнение «Паровозик»	Игра «Колпачок»

М а р т				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Международный женский день»	« Миром правит доброта»	«Водных ресурсов»	«День театра»
Задачи: упражнять детей в энергичном отталкивании и мягком приземлении в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; развивать умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие; уверенно действовать на возвышении; закреплять умение энергично отталкиваться двумя ногами и приземляться на полусогнутых ногах на носки при прыжках в длину				
Вводная	Ходьба друг за другом, в рассыпную, парами. Бег в рассыпную. Ходьба в рассыпную с высоким подниманием коленей. Перестроение в круг.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	Без предметов	С большим мячом
Основные виды движений	1. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15см друг от друга. 2. Ползание по	1. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50см, подлезание под него. 2. Подъём на 1	1. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15см) 2. Лазание по гимнастической	1. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу 2. Ползание по гимнастической скамейке

	гимнастической скамейке, подняться, сойти с неё 3.Бросание большого мяча вдаль от груди.	ступеньку гимнастической лестницы и спуск с неё 3.Бросание большого мяча («Добрость до стены») на расстояние 2м	лестнице 3.Ходьба с изменением темпа	на ладонях и коленях, в конце подняться, сойти с неё 3.Прохождение через тоннель (наклониться)
Подвижные игры	«Поезд»	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Целься вернее»	«Обезьянки»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик»	Игра «Принеси мяч»	Дыхательное упражнение «Булькание»	Игра «Филин»

А п р е л ь

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Встречаем птиц»	«Космос»	«Волшебница вода»	«Неделя книги»
Задачи: упражнять детей в умении лазать по гимнастической лестнице; развивать умение перелезть через препятствие (бревно, скамейку), выполнять действие в определённом порядке; формировать умение подлезать под дугу высотой 50см, не задевая препятствие; приучать детей энергично отталкивать мяч при бросании вдаль, выполняя замах рукой				
Вводная	Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках. Бег по краю площадки, в рассыпную. Ходьба в рассыпную. Перестроение в круг.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С малым мячом
Основные виды	1.Лазание по гимнастической стенке	1.Прыжки в длину с места через «ручеек»	1.Лазание по гимнастической стенке	1.Прыжки вверх до игрушки, подвешенной

движений	2.Перелезание через гимнастическую скамейку 3.Подлезание под дугу 40см	шириной 20см 2.Подлезание под дугу высотой 50см, под дугу высотой 40см 3. Перелезание через гимнастическую скамейку	2.Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу 3.Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой	на 5-10см выше вытянутой руки ребёнка 2.Подлезание поочередно под дуги высотой 50см, 40см, под шнур 30см
Подвижные игры	«Целься вернее»	«Воробушки и автомобиль»	«Заинька»	«Перешагни через палку»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Игра «Кач-кач»	Дыхательное упражнение «Надуем шарик»	Игра «Будем красить потолок»

М а й				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Праздник весны и труда»	«День Победы»	«Мир природы»	«Вот мы какие стали большие»
Задачи: упражнять детей в энергичном отталкивании большого мяча от груди двумя руками при бросании вдаль; развивать умение мягко приземляться и энергично отталкиваться одновременно двумя ногами при прыжке в длину с места; закреплять умение выполнять знакомые движения в новых условиях				
Вводная	Ходьба друг за другом по краям площадки, на носках, в рассыпную			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С султанчиками
Основные виды движений	1.Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке 2.Бросание большого мяча от груди двумя руками	1.Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1м с расстояния 1,5м	1.Бросание мешочка в цель: высота 1м с расстояния 1,5м 2.Прокатывание мяча воспитателю с	1.Повороты вправо-влево с передачей мяча 2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 3.Бег между шнурами

	вдаль 3.Бег за мячом	2.Подлезание под шнур 3.Бег за мешочком	расстояния 1,5м 3.Бег за мячом	(ширина 30см)
Подвижные игры	«Не наступи на линию»	«Воробушки и автомобиль»	«Прокати мяч»	«Попади в воротца»
Малоподвижные игры	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Игра «Петушок»	Дыхательное упражнение «Бабушка»	Игра «Позвони в колокольчик»

Вторая младшая группа (3 - 4 года)

С е н т я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Неделя безопасности»	«Неделя музыки»	«Неделя животных»	«Неделя детского сада»
Задачи: ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении; развивать умение сохранять равновесие; Ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.				
Вводная	Ходьба в одном направлении, всей группой. в колонне по одному Бег за воспитателем: «Бегите ко мне», «Догони мяч»			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1.Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина 2,5м, ширина 25см) 2.Ходьба по мостику (длина 3м)	1.Прыжки на двух ногах на месте 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2.Прыжки на двух ногах вокруг предмета 3.Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги	1.Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени 2.Ходьба змейкой между предметами

			врозь	
Подвижные игры	«Бегите ко мне»	«По ровненькой дорожке»	«Наседка и цыплята»	«Догони мяч»
Малоподвижные игры	Ходьба и бег за воспитателем «стайкой», в руках игрушка	Ходьба за одним ребёнком, в руках у которого игрушка	«Найди мяч»	
Нетрадиционные формы				Ходьба по массажным коврикам

О к т я б р ь

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Медицинского работника»	«Осенний калейдоскоп»	«Дары осени»	«Неделя мультфильмов»
Задачи: учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу				
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий («Лягушки», «Цапля», «Заяц») Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча в	1. Прокатывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5м);	1. Ползание на четвереньках под шнур (высота 50см) 2. Ходьба и бег между двумя параллельными	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15см) 2. Прыжки на двух

	прямо в направлении: - двумя руками, энергично отталкивая; - до ориентира	- «змейкой» между предметами	линиями (ширина 20см)	ногах с продвижением вперёд на расстояние 1,5м
Подвижные игры	«Птички и птенчики»	«Поймай комара»	«Попади в круг»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»		«Найди мяч»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Часики»	Ходьба по массирующим коврикам	Дыхательная гимнастика «Дудочка»	Искусственная «Тропа здоровья» (без воды)

Н о я б р ь

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	« Поздняя осень»	«Перелет птиц»	«Дикие животные»	«Быть здоровыми хотим»
Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание («Бабочки», «Лягушки», «Зайчики») В чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках.			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча)	1. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5м)	1. Ползание под дугой 50см на четвереньках 2. Ходьба между двумя

	2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (расстояние – 1, 5-2м)	2.Прокатывание мячей в прямом направлении	2.Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?»	линиями (ширина — 20см), руки на поясе
Подвижные игры	«Мыши и кот»	«Воробушки и кот»	«Мыши в кладовой»	«Бегите ко мне»
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок»		«Тишина»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Петушок»	Пальчиковая гимнастика «Ладушки»	Дыхательная гимнастика «Каша кипит»	Искусственная «Тропа здоровья» (без воды)

Д е к а б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Зима»	«Зимующие птицы»	«Зимние забавы»	«Новогодняя»
<p>Задачи: учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади; по кругу; между предметами, не задевая их; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча; подлезании под дугу и шнур, не задевая их.</p>				
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне ступни.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	С мячом	С султанчиком
Основные	1.Ходьба по	1.Прыжки со скамьи	1.Подлезание под дугу	1.Ходьба по скамейке со

виды движений	гимнастической скамье 2.Прыжки из обруча в обруч 3.Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4шт.)	(мягко приземляясь) 2.Катание мячей в прямом направлении. 3.Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.	(высота 50см) 2.Ходьба по ограниченной площади: по скамейке. Руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют.	спрыгиванием в конце 2.Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Прыжки на двух ногах между кубиками.
Подвижные игры	«Бегите к флажку»	«Кролики»	«Кто бросит дальше мешочек»	«Кто бросит быстрее мешочек»
Малоподвижные игры	«Лошадки»		«Каравай»	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Дыхательная гимнастика «Бабочки»	Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья» (без воды)

Я н в а р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Всемирный день спасибо»	«Народная культура и традиции»	«В гостях у сказки»	«Этикет»
Задачи: ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.				
Вводная	Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде «стоп».			
Общеразвивающие	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	Без предметов

упражнения				
Основные виды движений	1.Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат 2.Ходьба по скамейке (ширина 20см), приставляя пятку к носку. 3.Прыжки на 2 ногах с продвижением вперёд. 4.Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	1.Прокатывание мяча вокруг предмета. 2.Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3.Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4.Подлезание под шнур (высота 40см)	1.Прокатывание мячей друг другу (расстояние 3м) 2.Подлезание под дуги (высота 40-50см) 3. Ходьба по ребристой доске. 4.Ходьба с перешагиванием через кубики	1. Прыжки из обруча в обруч. 2.Ходьба по ребристой доске. 3.Игровое упражнение «Добеги до кегли»
Подвижные игры	«Найди свой цвет»	«Мыши в кладовой»	«Найди своё место»	«Попади в круг»
Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?»		Ходьба парами	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Гуси»	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия)	Пальчиковая гимнастика «Пальчики»	Искусственная «Тропа здоровья» (без воды)

Ф е в р а л ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Моя семья»	«Азбука безопасности»	«Наши защитники»	«Маленькие исследователи»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; учить приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; учить перебрасывать мячи через шнур; закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы

Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками (4-5шт.) 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 4. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками	1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2. Подлезание под шнур, держа мяч двумя руками 3. Подлезание на четвереньках, «как жучки» (3-4м) 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе 2. Ползание на четвереньках под дугой (4м) 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед
Подвижные игры	«Трамвай»	«С кочки на кочку»	«Сбей свою кеглю»	«Мыши в кладовой»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		«Угадай, кто кричит?»	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Веселый мячик»	Искусственная «Тропа здоровья»

М а р т

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13

	«Международный женский день»	« Миром правит доброта»	«Водных ресурсов»	«День театра»
Задачи:	учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную; развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.			
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя) Ходьба бег парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево) Ходьба и бег в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	1.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол 2.Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед 3.Прыжки в длину.	1.Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони.	1.Лазание по наклонной лестнице (со страховкой) 2.Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3.Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой) 4.Прокатывание мячей в прямом направлении	1.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза) 2.Прыжки в длину с места 3.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой) 4.Прыжки через «ручеек» (с места), расстояние 30см
Подвижные игры	«Поезд»	«Береги предмет»	«Кто где кричит?»	«Кто дальше бросит мешочек»
Малоподвижные игры	«Найди куклу»		«Возьми флажок»	

Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика «Оладушки»	Растирание спины массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»
-----------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

А п р е л ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Встречаем птиц»	«Космос»	«Волшебница вода»	«Неделя книги»

Задачи: учить приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклоненную лестницу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге враспынную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку; закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед.

Вводная
 Ходьба с высоким подниманием коленей; бег враспынную.
 Ходьба и бег по кругу.
 Ходьба с перешагиванием через шнуры.
 Ходьба приставным шагом вперед.

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С султанчиком
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (25см) 2. Прыжки в длину с места 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 3. Влезание на наклоненную лестницу 4. Ходьба по доске, руки на поясе (следить за	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перепрыгивание через шнуры (расстояние 30-40см) 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную лестницу.	1. Влезание на наклоненную лестницу. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой

		осанкой)		на ладони и колени
Подвижные игры	«Лохматый пёс»	«С кочки на кочку»	«Найди, что спрятано»	«Найди свой цвет»
Малоподвижные игры	«Где цыплёнок?»		«Пройди тихо»	
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика «Семья»	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

М а й				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Праздник весны и труда»	«День Победы»	«Мир природы»	«Вот мы какие стали большие»

Задачи: учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге врассыпную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу

Вводная	Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий «Лошадки», «Лягушки», «Зайцы». Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке 2. Перепрыгивание через гимнастические палки. 3. Игровые задания «вверх – вниз» - ходьба на горку	1. Прыжки в длину с места. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40-	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Перепрыгивание через шнуры.	1. Влезание на наклонную лесенку 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Игровое задание:

	— с горки. 4. Прыжки между кеглями.	50см) 3.Игровое задание «Найди свой домик» 4.Бросание мяча в корзину	3.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками 4.Влезание на наклонную лесенку	подлезание под дугу, не касаясь руками пола
Подвижные игры	«Птички в гнёздышках»	«Трамвай»	«Кто где кричит»	«Птички в гнёздышках»
Малоподвижные игры	«Найди цыплёнка»		«Каравай»	
Нетрадиционные формы	Растирание спины массажной рукавичкой	Релаксация	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная «Тропа здоровья»

Средняя группа (4 - 5 лет)

С е н т я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Неделя безопасности»	«Неделя музыки»	«Неделя животных»	«Неделя детского сада»
Задачи: упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом направлении, подлезать под шнур, дугу.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп».			

	Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С большим мячом		Без предметов		С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 15 см) 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг обруча. 3. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (расстояние 10 см) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.		1. Подпрыгивание на месте на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях 3. Повтор подпрыгивания 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу		1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки на двух ногах между кеглями.		1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение «Допрыгай до обруча»	
Подвижные игры	«Самолёты»		«Цветные автомобили»		«Зайцы и волк»		«Пастух и стадо»	
Малоподвижные игры	«Карлики и великаны»				«Пойдём в гости»			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Куры»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Самолёт» 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Насос»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»

О к т я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Медицинского работника»	«Осенний калейдоскоп»	«Дары осени»	«Неделя мультфильмов»
<p>Задачи: учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить своё место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах; продолжать воздействие водой («Тропа здоровья»).</p>				
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног.</p>			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С флажками	С мячом
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове. 4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя руками перед собой.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах через гимнастические палки.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. 3. Прокатывание мяча по дорожке. 4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперёд)</p>
Подвижные	«У медведя во бору»	«Подбрось - поймай»	«Лиса в курятнике»	«Птички и кошка»

игры								
Малоподвижные игры	Танцевальные движения				«Найди и промолчи»			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ходьба» 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Трубач»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ёж» 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

Н о я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	« Поздняя осень»	«Перелет птиц»	«Дикие животные»	«Быть здоровыми хотим»
Задачи: упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; закаливающие процедуры; следить за осанкой.				
Вводная	Ходьба и бег по кругу. Бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба с разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия)			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С султанчиками	Без предметов	С кубиками
Основные виды	1. Прыжки на двух ногах через шнуры с	1. Ходьба по гимнастической скамейке,	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя	1. Ходьба по гимнастической скамейке

движений	продвижением вперёд. 2.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние – 1,5м) 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние – 2м)		перешагивая через кубики. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4.Прыжки на двух ногах до кубика.		пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2.Прыжки через бруски (взмах рук) 3.Ходьба по шнуру (по кругу) 4. Прыжки через бруски. 5.Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию.		с мешочком на голове. 2.Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3.Игра «Переправься через болото» 4.Игровое упражнение «Сбей кеглю»	
Подвижные игры	«Зайка серый умывается»		«Перелёт птиц»		«Найди себе пару»		«Сбей булаву»	
Малоподвижные игры	«Вверх - вниз» (ходьба в гору и с горы)				Танцевальные движения			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Жук»	Искусственная «Тропа здоровья»	1.Дыхательное упражнение «Часики» 2.Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Часики»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Петух» 2.Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

Д е к а б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Зима»	«Зимующие птицы»	«Зимние забавы»	«Новогодняя»

Задачи: учить детей перестраиваться в пары на месте ; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять нахождения своего места в колонне; учить правильному хвату при ползании; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С флажками
Основные виды движений	1.Прыжки со скамейки 2.Прокатывание мячей между брусками. 3.Прыжки со скамейки. 4.Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз.	1.Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3.Ходьба с перешагиванием через бруски.	1.Ползание по наклонной доске на четвереньках (хват с боков) 2.Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	1.Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом) 2.Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3.Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота – 25см) 4.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах. 5.Спрыгивание с гимнастической скамейки.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Позвони в погремушку»
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»		Ходьба обычным шагом и на носочках.	

Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Светофор»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Куры» 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Самолёт»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»
-----------------------------	-----------------------------------	--------------------------------	--	--------------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--	--------------------------------

Январь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Всемирный день спасибо»	«Народная культура и традиции»	«В гостях у сказки»	«Этикет»
Задачи: упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе с высоким подниманием коленей; Закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучит ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь – ноги	1. Отбивание мячей об пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и на ступнях	1. Ползание под шнур боком, не касаясь пола руками. 2. Ходьба между предметами, высоко	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше,

	вместе) вдоль каната (поточно) 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу снизу.	(2-3 раза) 3. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.	поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места.	спрыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота – 25см) 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, снизу.				
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Самолёты»	«Сбей булаву»	«У медведя во бору»				
Малоподвижные игры	«Где спрятано»		«Кто назвал?»					
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Дыхание»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Дыхание» 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Подуем на плечо»	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Насос» 2. Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья»

Февраль				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Моя семья»	«Азбука безопасности»	«Наши защитники»	«Маленькие исследователи»

Задачи: развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; учить ловить мяч двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, учить правилам

эстафеты.								
Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег врассыпную, с остановкой, перестроение в две колонны.							
Общеразвивающие упражнения	С султанчиком		Без предметов		С кубиками		Без предметов	
Основные виды движений	1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2.Прокатывание мяча между предметами, выставленными в одну линию. 3.Прыжки через короткие шнуры (6-8 штук) 4.Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием.		1.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2.Метание мешочка в цель правой и левой рукой. 3.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4.Прыжки на двух ногах между кубиками, расставленными в шахматном порядке.		1. Ходьба по наклонной поверхности вверх с переходом на шведскую стенку, вниз. 2.Ходьба приставным шагом по шведской стенке. 3.Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м).		1.Ходьба по наклонной доске. 2.Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк». 3.Игровое задание «Пробеги по мостику». 4.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	
Подвижные игры	«Кто ушёл?»		«Прятки»		«Найди себе пару»		«Зайка серый умывается»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»				Ходьба на месте с продвижением вправо, влево, вперёд, назад.			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Самолёт»	Искусственная «Тропа здоровья»	1.Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький»	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Ходьба»	Искусственная «Тропа здоровья»	1.Дыхательное упражнение «Насос» 2.Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

			2.Гимнастика для глаз					
--	--	--	--------------------------	--	--	--	--	--

М а р т				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Международный женский день»	« Миром правит доброта»	«Водных ресурсов»	«День театра»
Задачи: учить правильно занимать и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, учить сознательно относиться к правилам игры; упражнять в прыжках на мячах – хоппах.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами («Лошадки»). Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С мешочком
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мяча через шнур из-за головы. 3.Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	1.Перебрасывание мешочков через шнур. 2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 4.Прокатывание мячей	1.Лазание по наклонной лестнице, закреплённой за вторую рейку шведской стенки. 2.Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы. 3.Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз.	1.Ходьба и бег по наклонной доске. 2.Перебрасывание мешочков через шнур. 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.

			между предметами.					
Подвижные игры	«Курица и цыплята»		«Прятки»		«Ловишки»		«Мяч через сетку»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»				Ходьба и танцевальные движения			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова) 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Малый маятник» 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»

А п р е л ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Встречаем птиц»	«Космос»	«Волшебница вода»	«Неделя книги»
Задачи: учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения; закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках по уменьшенной площади опоры; развивать умение перестроения в три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу.				
Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.			
Общеразвивающие	Без предметов	С обручем	Без предметов	С малым мячом

упражнения								
Основные виды движений	1.Прыжки в длину с места. 2.Бросание мешочков в цель (3-4 раза) 3.Отбивание мяча об пол одной рукой.	1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 3.Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 4.Прыжки на двух ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд.	1.Прыжки в длину с места. 2.Лазание по шведской стенке вверх – вниз. 3.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше.	1.Метание мяча в цель. 2.Ходьба по наклонной доске. 3.Перебрасывание мячей через шнур. 4.Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.				
Подвижные игры	«Цветные автомобили»	«Птички и кошка»	«Лошадки»	«Найди себе пару»				
Малоподвижные игры	«Журавли летят» Ходьба в колонне на носках.	«Стоп»	«Весёлые лягушата», танцевальные упражнения.					
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение № 1 (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова) 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение № 1 (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1. Дыхательное упражнение «Ушки» (А.Н. Стрельникова) 2. Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»

М а й				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

	Занятия 1-3		Занятия 4-6		Занятия 7-9		Занятия 10-13	
	«Праздник весны и труда»		«День Победы»		«Мир природы»		«Вот мы какие стали большие»	
Задачи:	учить бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур.							
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами «Лошадки».							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Без предметов		Без предметов		Без предметов	
Основные виды движений	1.Прыжки в длину. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3.Лазание по шведской стенке вверх – вниз.		1.Прыжки в длину. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3.Лазание по шведской стенке вверх – вниз.		1.Прыжки в длину. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3.Лазание по шведской стенке вверх – вниз.		1.Прыжки в длину. 2.Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3.Лазание по шведской стенке вверх – вниз.	
Подвижные игры	«Прятки»		«Позвони в погремушку»		«Самолёты»		«У медведя во бору»	
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»		«Колпачок и палочка»		«Ворота»		«Найти Мишу»	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение «Кошка» (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1.Дыхательное упражнение «Насос» (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	Дыхательное упражнение «Кошка» (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»	1.Дыхательное упражнение «Насос» (А.Н. Стрельникова)	Искусственная «Тропа здоровья»

			2.Гимнастика для глаз				2.Гимнастика для глаз	
--	--	--	-----------------------	--	--	--	-----------------------	--

Диагностический инструментарий для определения уровня усвоения программы:

Номер задания	Основные движения	Методика проведения	Оборудование
Задание 1	Бег челночный	Ребёнок берёт 1 кубик, бежит с ним до стула по дорожке, кладёт, бежит назад берёт второй кубик, несёт, ставит на стул.	Дорожка – 10 м, 2 кубика, стул.
Задание 2	Прыжок в длину с места	Встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше.	Яма с песком 4 х 4 м, доска для отталкивания, в помещении - маты
Задание 3	Метание на дальность	Ребёнок встаёт у черты и бросает мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой	Дорожка длиной 15 -20м, шириной 4 -5м размечена по 0,5 м, мешочки весом 150г
Задание 4	Гибкость	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, ноги в коленях сгибаться не должны	Гимнастическая скамейка высотой не менее 20 – 25 см, линейка с нулевой отметкой на уровне опоры
Задание 5	Метание набивного мяча	Ребёнок производит метание мяча из-за головы двумя руками	Набивной мяч весом 1 кг

Показатели	Пол ребёнка	
	мальчики	девочки
Челночный бег	12,7	13,0
Прыжок в длину с места	81,2 – 102,4	66,0 – 94,0
Метание на дальность	3,9 – 5,7 – правая рука 2,4 – 4,2 – левая рука	3,0 – 4,4 – правая рука 2,5 – 3,5 – левая рука
Гибкость		
Метание набивного мяча		

Старшая группа (5 — 6 лет)

С е н т я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Неделя безопасности»	«Неделя музыки»	«Неделя животных»	«Неделя детского сада»
<p>Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в подбрасывании и ловле мяча, в перебрасывании мяча друг другу, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперёд.</p>				
Вводная	<p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов	Дыхательная гимнастика
Основные виды движений	<p>1. Прыжки в высоту с места. 2. Бег между препятствиями. 3. Бег на скорость (30м) 4. Прыжки в длину с места. 5. Бросание набивного мяча из-за головы из</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Упражнения на проверку гибкости. 3. Бег на проверку выносливости. 4. Метание мешочков на дальность.</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по</p>	<p>1. Искусственная «Тропа здоровья» 2. Биоэнергетическая гимнастика 3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперёд. 4. Эстафета «Пингвины»</p>

	положения «сидя»				канату. 4.Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.	(прыжки с зажатым между коленями мячом)	
Подвижные игры	«У медведя во бору»		«Выше ножки от земли»		«Пожарные на учениях»	«Кто лучше прыгает?»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Часики»		Дыхательное упражнение «Петушок»		Дыхательное упражнение «Дыхание»		Релаксация
	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	

О к т я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Медицинского работника»	«Осенний калейдоскоп»	«Дары осени»	«Неделя мультфильмов»
Задачи: учить ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках; повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.				
Вводная	Перестроение в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег в рассыпную. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег по сигналу поворот «направо», «налево»			
Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	Без предметов

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие – бревно. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь пола руками.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20см), сделать три шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок.	1. Искусственная «Тропа здоровья». 2. Восточная гимнастика «Кувшинчик». 3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 4. Пальчиковый массаж.		
Подвижные игры	«Музыкальная эстафета парами»	«Парный бег»	«Медведи и пчёлы»	«Охотники и зайцы»		
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение		Дыхательное упражнение		Дыхательное упражнение	Психогимнастика М.И. Чистяковой
	Пальчиковый массаж. Гимнастика для глаз.	Искусственная «Тропа здоровья».	Бионергетическая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья».	Пальчиковый массаж.	Искусственная «Тропа здоровья».

Н о я б р ь

Н о я б р ь								
Этапы занятия	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 1-3		Занятия 4-6		Занятия 7-9		Занятия 10-13	
	«Поздняя осень»		«Перелет птиц»		«Дикие животные»		«Быть здоровыми хотим»	

Задачи: учить перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперёд; отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу; развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.

Вводная	<p>Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег враспынную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два, по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С малым мячом	Ритмическая гимнастика
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками.</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперёд. 3. Подъём на шведскую стенку, спуск по канату. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.</p>	<p>1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение) 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Баскетбол»</p>
Подвижные игры	«Подними флажок»	«Мышеловка»	«Уголки»	«Мы – весёлые ребята»

Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение №1 А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Ушки» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Малый маятник»		Игра «В магазине зеркал»
	Точечный массаж.	Искусственная «Тропа здоровья».	Ритмическая гимнастика «На арене цирка». Пальчиковый массаж.	Искусственная «Тропа здоровья».	Пальчиковый массаж. Гимнастика для глаз.	Искусственная «Тропа здоровья».	

Д е к а б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Зима»	«Зимующие птицы»	«Зимние забавы»	«Новогодняя»
Задачи: учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперёд, лазать по шведской стенке, спускаться по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, перебрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег в рассыпную и по кругу.				
Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Ритмическая гимнастика	Без предметов	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на шведской стенке, спуск по шведской стенке.	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск – по канату. 2. Лазание разными	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная

	2.Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3.Перешагивание через бруски справа и слева от него. 4.Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	на правой и левой ноге до обозначенного места. 3.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	способами, не пропуская реек. 3.Ходьба по гимнастической скамье приставным шагом с мешочком на голове. 4.Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове. 5.Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей.	«Тропа здоровья». 3.Ведение футбольного мяча ногами. 4. Эстафета на мячах-хопках.	
Подвижные игры	«Гуси-лебеди»	«С кочки на кочку»	«Удочка»	«Кто сделает меньше прыжков»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»		Релаксация
	Точечный массаж.	Искусственная «Тропа здоровья».	Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья».	
			Восточная гимнастика «Цветочки - лепесточки»	Искусственная «Тропа здоровья».	

Январь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
		«Всемирный день спасибо»	«Народная культура и традиции»	«В гостях у сказки»
Задачи: учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролёт, упражнять в ходьбе и беге между				

препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч, в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении; повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.							
Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.						
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С косичкой		С мячом	С кубиками		
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота – 40см, ширина – 20см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком.		1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину.	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Забрасывание футбольного мяча в «ворота» ногой. 4. Эстафета «Передай мяч» (над головой)		
Подвижные игры	«Пронеси мяч, не задев кеглю»		«Караси и щуки»		«Сделай фигуру»	«Ручейки»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Приседы» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Совушка - сова»		Психогимнастика М.И. Чистяковой
	Ритмика - аэробика. Гимнасти	Искусственная «Тропа	Школа малого мяча.	Искусственная «Тропа	Релаксация	Искусственная «Тропа здоровья».	

	ка для глаз	здоровья».	Пальчиковы й массаж.	здоровья».			
--	----------------	------------	-------------------------	------------	--	--	--

Февраль				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Моя семья»	«Азбука безопасности»	«Наши защитники»	«Маленькие исследователи»

Задачи: учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через неё.

Вводная	Ходьба и бег враспынную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание.			
Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	С гимнастической палкой	Ритмическая гимнастика
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через неё (высота – 40см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.	1. Подъём по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Подкидывание бадминтонной ракеткой воланчика. 4. Эстафета с

	головой, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.			одной рукой, ловля другой.	подтягиванием по гимнастической скамье на руках.	
Подвижные игры	«Перебежки»		«Хитрая лиса»		«Сбей мяч»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»		Игра «Минёры»	
		Искусственная «Тропа здоровья».	Биоэнергетическая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья».	Восточная гимнастика «Китайский веер»	Искусственная «Тропа здоровья».

М а р т

Этапы занятия	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 1-3		Занятия 4-6		Занятия 7-9		Занятия 10-13	
		«Международный женский день»		« Миром правит доброта»		«Водных ресурсов»		«День театра»

Задачи: учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега; упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны.

Вводная Ходьба в колонне по одному, на сигнал – поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг.
Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С косичкой		Со скакалкой		С мячом	
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 4. Прыжки в высоту с места (30см)	1. Прыжок в высоту с разбега (высота – 30см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье «помедвежь» - на ладонях и ступнях.		1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола.		1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Отбивание волана ракеткой. 4. Игра «Футбол»	
Подвижные игры	«Курица и цыплята»	«Встречные перебежки»		«Дорожка препятствий»		«Перелёт птиц»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Ушки» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Совушка - сова»		Релаксация
		Искусственная «Тропа здоровья».	Школа малого мяча.	Искусственная «Тропа здоровья».	Ритмическая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья».	

А п р е л ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13

	«Встречаем птиц»		«Космос»		«Волшебница вода»		«Неделя книги»	
Задачи: разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату.								
Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С гимнастической палкой		С мячом		Ритмическая гимнастика	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье с передачей мяча из одной руки в другую перед собой на каждый шаг. 2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком. 3. Прыжки через скакалку на месте.		1. Прыжки через скакалку на месте. 2. Прокат обруча друг другу. 3. Ползание «по-медвежьему» 4. Метание мешочков в цель. 5. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).		1. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове. 4. Метание мешочка на дальность.		1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Бадминтон»	
Подвижные игры	«Мяч водящему»		«Выше ножки от земли»		«Бездомный заяц»		«Затейники»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Насос» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Приседы» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Кошка»		Игра «Пойдём в театр»	
	Ритмическая гимнастика. Пальчиковая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья»	Восточная гимнастика «Змея»	Искусственная «Тропа здоровья».	Биоэнергетическая гимнастика	Искусственная «Тропа здоровья».		

--	--	--	--	--	--	--	--

М а й								
Этапы занятия	1-я неделя		2-я неделя		3-я неделя		4-я неделя	
	Занятия 1-3		Занятия 4-6		Занятия 7-9		Занятия 10-13	
	«Праздник весны и труда»		«День Победы»		«Мир природы»		«Вот мы какие стали большие»	
Задачи: разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и с разбега, в беге на скорость.								
Вводная	Ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, с разным положением рук и ног.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		Ритмическая гимнастика «Цветы»		С мешочком		С обручем	
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком. 2. Прыжки в высоту. 3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола. 4. Прыжки в длину с разбега.		1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание «по-медвежьи». 3. Прыжки в длину с места. 4. Забрасывание мяча в кольцо.		1. Прыжки в высоту с места. 2. Бег между препятствиями. 3. Бег на скорость (30м) 4. Прыжки в длину с места. 5. Бросание набивного мяча из-за головы из положения «сидя»			
Подвижные игры	«Хитрая лиса»		«Ловля бабочек»		«Сбей кеглю»		Эстафета «Забрось мяч в кольцо»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Насос»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Игра «Заколдованный ребёнок»	
		Искусств		Искусстве		Искусстве		

	Точечный массаж.	енная «Тропа здоровья»		нная «Тропа здоровья».		нная «Тропа здоровья».	
--	------------------	------------------------	--	------------------------	--	------------------------	--

Диагностический инструментарий для определения уровня усвоения программы:

Номер задания	Основные движения	Методика проведения	Оборудование
Задание 1	Бег челночный	Ребёнок берёт 1 кубик, бежит с ним до стула по дорожке, кладёт, бежит назад берёт второй кубик, несёт, ставит на стул.	Дорожка – 10 м, 2 кубика, стул.
Задание 2	Прыжок в длину с места	Встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше.	Яма с песком 4 х 4 м, доска для отталкивания, в помещении - маты
Задание 3	Метание на дальность	Ребёнок встаёт у черты и бросает мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой	Дорожка длиной 15 -20м, шириной 4 -5м размечена по 0,5 м, мешочки весом 150г
Задание 4	Гибкость	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, ноги в коленях сгибаться не должны	Гимнастическая скамейка высотой не менее 20 – 25 см, линейка с нулевой отметкой на уровне опоры
Задание 5	Метание набивного мяча	Ребёнок производит метание мяча из-за головы двумя руками	Набивной мяч весом 1 кг

Показатели	Пол ребёнка	
	мальчики	девочки
Челночный бег	11,5	12,1
Прыжок в длину с места	86,2 – 108,7	76,6 – 99,6
Метание на дальность	4,4 – 7,9 – правая рука	3,3 – 5,4 – правая рука
	3,3 – 5,3– левая рука	3,0 – 4,7 – левая рука
Гибкость		
Метание набивного мяча		

Подготовительная к школе группа (6 — 7 лет)

С е н т я б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Неделя безопасности»	«Неделя музыки»	«Неделя животных»	«Неделя детского сада»
<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, чётким фиксированием поворотов, по кругу, с остановкой по сигналу; закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы; повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.</p>				
Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с чётким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну.</p>			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С мешочками		Без предметов		С косичкой	
Основные виды движений	1.Прыжки в высоту с места. 2.Бег между препятствиями. 3.Бег на скорость (30м) 4.Прыжки в длину с места. 5.Бросание набивного мяча из-за головы из положения «сидя»		1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2.Упражнения на проверку гибкости. 3.Бег на проверку выносливости. 4.Метание мешочков на дальность.		1.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 2.Перебрасывание мячей друг другу снизу и из-за головы (расстояние – 3м) 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя.		1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3.Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками)	
Подвижные игры	«Мышеловка»		«Хитрая лиса»		«Красный – жёлтый - зелёный»		«Мы – весёлые ребята»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Ладони» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Погонщики» А.Н. Стрельниковой		Дыхательное упражнение «Ладони» А.Н. Стрельниковой		Релаксация	
	Пальчиковый массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз.	Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика. Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»		

О к т я б р ь				
Этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

занятия	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Медицинского работника»	«Осенний калейдоскоп»	«Дары осени»	«Неделя мультфильмов»
<p>Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания.</p>				
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С гимнастической палкой	С мячом	С обручем
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.</p>	<p>1. Прыжки с высоты 40см. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание в «тоннель» из обручей.</p>	<p>1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках. 3. Ходьба по речной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в футбол – ведение мяча ногой между предметами. 4. Эстафета с кубиком на ракетке.</p>

Подвижные игры	«Музыкальный мяч»		«Перелёт птиц»		«Медведи и пчёлы»		«Кот и мыши»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Погонщики»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Дыхательное упражнение «Кошка»		Игра «Попади не глядя»
	Пальчиковый массаж.	Искусственная «Тропа здоровья».	Степ – аэробика. Упражнение для мелкой моторики рук.	Искусственная «Тропа здоровья».	Ритмическая гимнастика. Точечный массаж.	Искусственная «Тропа здоровья».	

Н о я б р ь

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	« Поздняя осень»	«Перелет птиц»	«Дикие животные»	«Быть здоровыми хотим»
Задачи:	закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.			
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мешочком	С гимнастической палкой	С косичкой
Основные виды	1. Ходьба по канату боком приставным	1. Прыжки через короткую скакалку.	1. Ползание по гимнастической	1. Дыхательная гимнастика А.Н.

движений	шагом. 2.Прыжки через шнуры. 3.Эстафета «Мяч водящему» 4.Прыжки попеременно на левой и правой ногах на месте и с продвижением вперед.	2.Ползание под шнур боком. 3.Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние – 3м)	скамейке с мешочком на спине. 2.Метание в цель. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролёт. 4.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики.	Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3.Бросок битой (игра «Городки») 4.Эстафета «Пингвинёнок»		
Подвижные игры	«Выше ножки от земли»	«Огуречик»	«Встречные перебежки»	«Наседка и цыплята»		
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Дыхательное упражнение «Кошка»		Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Психогимнастика М.И. Чистяковой
	Пальчиковый массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»	Искусственная «Тропа здоровья»		

Д е к а б р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
		«Зима»	«Зимующие птицы»	«Зимние забавы»
Задачи: закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, парами,				

перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры; упражнять в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролёта на пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.				
Вводная	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С мячом	Без предметов	С короткими лентами	Ритмическая гимнастика.
Основные виды движений	1.Лазание по гимнастической лестнице с переходом с пролёта на пролёт. 2.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину 2 руками от груди. 3.Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочерёдно на правую и левую ноги, другая махом, перешагивая снизу – сбоку скамейки. 4.Эстафета «Передал - садись»	1.Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2.Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние – 3м) 3.Отбивание мяча в ходьбе. 4.Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.	1.Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2.Прыжки на 2 ногах через шнуры, обручи. 3.Ходьба с перешагиванием через дуги. 4.Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками.	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3.Подбрасывание волана ракеткой от бадминтона. 4.Эстафета с мячами.
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Зайцы и лиса»	«Охотники и звери»	«Мяч водящему»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Кошка»	Дыхательное упражнение «Маятник головой»	Дыхательное упражнение «Повороты головой»	Психогимнастика М.И. Чистяковой

	Ритмическая гимнастика · Пальчиковый массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз	Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика. Точечный массаж.	Искусственная «Тропа здоровья»	
--	---	--------------------------------	---------------------	--------------------------------	---	--------------------------------	--

Я н в а р ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Всемирный день спасибо»	«Народная культура и традиции»	«В гостях у сказки»	«Этикет»
Задачи: разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом, навыки ходьбы в чередовании сбегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; повторять упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки. Повороты «направо», «налево», «кругом».			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика «Друзья Буратино»	С обручем	С мячом
Основные виды движений	1. Метание мешочков в цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (высота – 40см).	Прыжки в длину с места толчком двух ног. 2. Прыжки с разбега (3 шага).	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие.	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа

	3.Перешагивание через дугу (высота – 40см). 4.Ползание по скамье с мешочком на спине. 5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.	3.Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. 4. Ползание по скамье с мешочком на спине в чередовании с подлезанием в обруч.	2.Влезание на гимнастическую стенку, спуск по канату. 3.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4.Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперёд.	здоровья». 3.Элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой). 4.Эстафета «Забрось мяч в кольцо»			
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Чья команда быстрее построит дворец»	«Сохрани пару»	«Два Мороза»			
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Погонщики»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Дыхательное упражнение «Кошка»		Релаксация
	Пальчиковый массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Упражнение для мелкой моторики рук.	Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика. Точечный массаж.	Искусственная «Тропа здоровья»	

Ф е в р а л ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
		«Моя семья»	«Азбука безопасности»	«Наши защитники»
Задачи: упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в				

пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу; закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках; развивать ловкость и глазомер при метании в цель.							
Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, с разным положением рук и ног. Бег в умеренном темпе до 1,5 минут, перестроение в колонны по 2, 3, ходьба по канату боком приставным шагом						
Общеразвивающие упражнения	Без предметов		С обручем		С мячом		С гимнастической палкой
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через дуги (высота – 50см). 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 3. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 4. Ходьба по гимнастической скамье боком, приставным шагом, руки за голову. 5. Бросание мяча с хлопками.		1. Метание в цель с расстояния 4м. 2. Ползание по скамье с мешочком на спине. 3. Прыжки с мячом, зажатый между коленей (5 – 6м). 4. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.		1. Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние – 3м). 2. Пролезание в обруч – поочередно прямо, правым, левым боком). Ходьба на носках между брусками. 4. Лазание по гимнастической стенке. 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.		1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 4. Эстафета «Через тоннель»
Подвижные игры	«Кот и мыши»		«Мы весёлые ребята»		«Догони свою пару»		«В чьей команде меньше мячей»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»		Дыхательное упражнение «Ушки»		Игра «Минёры»		Дыхательное упражнение «Кошка»
	Пальчиковы	Искусственная	Ритмическая	Искусственная «Тропа			Точечный Искусственная

	й массаж	«Тропа здоровья»	гимнастик а. Школа малого мяча.	здоровья»		массаж.	«Тропа здоровья»
--	----------	------------------	---	-----------	--	---------	------------------

М а р т

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Международный женский день»	« Миром правит доброта»	«Водных ресурсов»	«День театра»

Задачи: закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 минут, в ведении мяча ногами; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей.

Вводная	Ходьба и бег в чередовании, враспынную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег «змейкой» с разным положением рук и ног.			
----------------	---	--	--	--

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С малым мячом.	С косичкой
-----------------------------------	---------------	-----------	----------------	------------

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в цель. 3. Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях.	1. Метание мячей в цель на очки (две команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Игра «Городки» 4. Эстафета «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч)
-------------------------------	---	---	--	---

	<p>поясе. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо – влево. 3.Бросание мяча вверх, ловля с хлопками, с поворотами кругом. 4.Перестроение из одной шеренги в две.</p>	<p>4.Пролезание под шнур (высота – 40см), не касаясь пола руками. 5.Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>кисти руки. 5.Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату.</p>	
Подвижные игры	«Лиса в курятнике»	«Лягушки и цапли»	«Дорожка препятствий»	«Перелёт птиц»
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Дыхательное упражнение «Ушки»	Дыхательное упражнение «Большой маятник»	Игра «Заколдованный ребёнок»
	Пальчиковый массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Гимнастика для глаз.	Искусственная «Тропа здоровья»

А п р е л ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
		«Встречаем птиц»	«Космос»	«Волшебница вода»
Задачи: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с				

изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперёд, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.				
Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С гимнастической палкой	С косичкой
Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамьям. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между колен. 3. Метание мешочков в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол). 4. Прыжки в длину с разбега.	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ходьба боком приставным шагом по канату. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?» в виде эстафеты)	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья». 3. Элементы игры в бадминтон (замах ракеткой и отбивание волана). 4. Эстафета «Через скакалку»
Подвижные игры	«Чьё звено быстрее соберётся?»	«Поменяйся местами»	«Ручейки»	«Марионетки»
Нетрадиционные формы и	Дыхательное упражнение «Погонщики»	Дыхательное упражнение «Обними плечи»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Релаксация

методы	Пальчиковый массаж.	Искусственная «Тропа здоровья»	Упражнение для мелкой моторики рук.	Искусственная «Тропа здоровья»	Ритмическая гимнастика Точечный массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	
---------------	---------------------	--------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------	---	--------------------------------	--

А п р е л ь				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
	«Встречаем птиц»	«Космос»	«Волшебница вода»	«Неделя книги»

Задачи: учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении; закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.

Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С гимнастической палкой	С косичкой
Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамьям. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между колен.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую, на двух ногах. 2. Метание мешочка на	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ходьба боком приставным шагом по канату.	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Искусственная «Тропа здоровья».

	3.Метание мешочков в цель. 4.Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись.	дальность. 3.Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол). 4.Прыжки в длину с разбега.	3.Прыжки через скакалку произвольным способом. 4.Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?») в виде эстафеты)	3.Элементы игры в бадминтон (замах ракеткой и отбивание волана). 4.Эстафета «Через скакалку»	
Подвижные игры	«Чье звено быстрее соберётся?»	«Поменяйся местами»	«Ручейки»	«Марионетки»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Погонщики»		Дыхательное упражнение «Обними плечи»		Релаксация
	Пальчиковый массаж.	Искусственная «Тропа здоровья»	Упражнение для мелкой моторики рук.	Искусственная «Тропа здоровья»	

М а й				
Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-13
		«Праздник весны и труда»	«День Победы»	«Мир природы»
Задачи: разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжок в длину, метание мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.				
Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения.			
Общеразвива	Без предметов	С гимнастической	С обручем	Ритмическая гимнастика

Ющие упражнения		палкой		«Танцы»	
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг – передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание теннисного мяча в цель. 4. Прыжки через скакалку произвольным способом.	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 3. Эстафета «Весёлые футболисты» (ведение мяча ногой)	1. Прыжки в высоту с места. 2. Бег между препятствиями. 3. Бег на скорость (30м) 4. Прыжки в длину с места. 5. Бросание набивного мяча из-за головы из положения «сидя»	1. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой 2. Упражнения на проверку гибкости. 3. Бег на проверку выносливости. 4. Метание мешочков на дальность.	
Подвижные игры	«Гуси - лебеди»	«Третий лишний»	«Лови – не урони»	«Круговая лапта»	
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение «Погонщики»	Дыхательное упражнение «Насос»	Дыхательное упражнение «Кошка»	Игра «В магазине зеркал»	
	Ритмическая гимнастика Пальчиковый массаж	Искусственная «Тропа здоровья»	Искусственная «Тропа здоровья»	Биоэнергетическая гимнастика. Точечный массаж.	Искусственная «Тропа здоровья»

Диагностический инструментарий для определения уровня усвоения программы:

Номер задания	Основные движения	Методика проведения	Оборудование
---------------	-------------------	---------------------	--------------

Задание 1	Бег челночный	Ребёнок берёт 1 кубик, бежит с ним до стула по дорожке, кладёт, бежит назад берёт второй кубик, несёт, ставит на стул.	Дорожка – 10 м, 2 кубика, стул.
Задание 2	Прыжок в длину с места	Встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше.	Яма с песком 4 х 4 м, доска для отталкивания, в помещении - маты
Задание 3	Метание на дальность	Ребёнок встаёт у черты и бросает мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой	Дорожка длиной 15 -20м, шириной 4 -5м размечена по 0,5 м, мешочки весом 150г
Задание 4	Гибкость	Наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке, ноги в коленях сгибаться не должны	Гимнастическая скамейка высотой не менее 20 – 25 см, линейка с нулевой отметкой на уровне опоры
Задание 5	Метание набивного мяча	Ребёнок производит метание мяча из-за головы двумя руками	Набивной мяч весом 1 кг

Показатели	Пол ребёнка	
	мальчики	девочки
Челночный бег	10,5	11,0
Прыжок в длину с места	94,0– 122,4	86,0 – 123,0
Метание на дальность	6,0 – 10,0 – правая рука 4,0 – 6,2 – левая рука	4,0 – 6,0 – правая рука 3,0 – 5,4 – левая рука
Гибкость		
Метание набивного мяча		