

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно – эстетического направления развития воспитанников №11 «Малыш»**

**357000,с. Кочубеевское, Ставропольский край, ул. Бульварная, №104  
Тел. 8865(50)4-03-11**

Принята:  
Педагогическим советом МКДОУ  
«Детский сад №11 «Малыш»  
Протокол № 1 от « 24 » августа 2023г.

Утверждена:  
Приказом № 60 от « 24 » августа 2023 г.  
Заведующий МКДОУ  
«Детский сад №11 «Малыш»  
\_\_\_\_\_ С.Д.Джалилова

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления развития воспитанников №11 «Малыш»  
по реализации образовательной области «Физическое развитие»**

1

**Программа разработана:**

1. В соответствии: с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО).
2. В соответствии с федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО).
3. С использованием технологий:
  - программы «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»
  - пособие «Физкультурные занятия в детском саду» Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г.
4. Программа реализуется на русском языке.
5. Инструктор по физической культуре- Лысенко Н.И.

**Срок реализации программы:**  
с 01 сентября 2023 г. до 30 августа 2028 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

| №<br>П/п                         | Наименование разделов  | Страницы     |
|----------------------------------|--|--------------|
|                                  | Перечень нормативных правовых актов, регламентирующих деятельность инструктора ФИЗО                      | 4-5          |
| <b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>         |  |              |
| 1.1                              | Пояснительная записка  | 6            |
| 1.1.1                            | Цели и задачи реализации Программы   | 6-7          |
| 1.1.3                            | Принципы и подходы к формированию Программы  | 7            |
| 1.1.4                            | Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста  | 7-15         |
| 1.2                              | Планируемые результаты реализации и освоения Программы   | 16-17        |
| 1.3                              | Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.   | 18-19        |
| <b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>  |  |              |
| 2.1                              | Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие» | 20-34        |
| 2.1.1                            | Основные задачи в области физического развития: от 2 лет до 3 лет  | 20-22        |
| 2.1.2                            | Основные задачи в области физического развития: от 3 лет до 4 лет  | 22-24        |
| 2.1.3                            | Основные задачи в области физического развития: от 4 лет до 5 лет  | 24-27        |
| 2.1.4                            | Основные задачи в области физического развития: от 5 лет до 6 лет  | 27-30        |
| 2.1.5                            | Основные задачи в области физического развития: от 6 лет до 7 лет  | 30-34        |
| 2.2                              | Перечень пособий способствующих реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие»    | 35           |
| 2.3                              | Особенности образовательной деятельности и разных видов культурных практик                               | 36-39        |
| 2.4                              | Описание вариативных форм, способов, средств и методов реализации Программы                              | 39-42        |
| 2.5                              | Способы и направления поддержки детской инициативы   | 42-44        |
| 2.6                              | Направления и задачи коррекционно-развивающей работы   | 44-49        |
| 2.7                              | Особенности взаимодействия инструктора ФИЗО с семьями воспитанников                                      | 49-50        |
| 2.8                              | Особенности взаимодействия инструктора ФИЗО со специалистами и воспитателями ДОУ                         | 50-52        |
| 2.9                              | Организация воспитательного процесса   | 52-58        |
| <b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b> |  |              |
| 3.1                              | Психолого-педагогические условия реализации Программы  | <b>59-60</b> |
| 3.2                              | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды                                     | 60-61        |
| 3.3                              | Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами     | 61-64        |

|   |  |         |
|---|--|---------|
|   | обучения и воспитания  |         |
| 3.4                                     | Кадровые условия реализации Программы                            | 64      |
| <b>4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>         |  |         |
| 4.1                                     | Календарно – тематическое планирование образовательного процесса | 65-168  |
| 4.1.1                                   | Вторая группа раннего возраста                                   | 65-74   |
| 4.1.2                                   | Младшая группа   | 75-84   |
| 4.1.3                                   | Средняя группа   | 85-108  |
| 4.1.4                                   | Старшая группа   | 109-134 |
| 4.1.5                                   | Подготовительная группа  | 135-168 |
| 4.2                                     | Календарно – тематическое планирование работы с родителями       | 169-170 |
| <b>5. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ</b> |  |         |
| 4.3                                     | Приложение №1. Педагогическая диагностика                        | 175-181 |

## ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНЫХ ПРАВОВЫХ АКТОВ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ИНСТРУКТОРА ФИЗО

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

1. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990.
2. Декларация прав ребенка. Детский фонд ООН ЮНИСЕФ, 1959.
3. Декларация тысячелетия Организации Объединенных Наций. Принята Резолюцией 55/2 Генеральной Ассамблеей от 8 сентября 2000 года.
4. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
5. Указ Президента РФ от 07 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
6. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
7. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
8. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
9. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
10. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
11. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
12. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Постановление Правительства РФ от 14 мая 2015 г. № 466 «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых отпусках».
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.

15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“
16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 „Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания.
17. Постановление Правительства РФ от 21 февраля 2022 г. № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций».
18. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
19. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
20. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел „Квалификационные характеристики должностей работников образования.
21. Приказ Министерства образования и науки России от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».
22. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
23. Приказ Министерства труда России от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта „Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)“».
24. Приказ Министерства образования и науки России от 13 января 2014 г. № 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования».
25. Приказ Министерства образования и науки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».
26. Приказ Министерства образования и науки России от 11 мая 2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».
27. Приказ Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования».
28. Приказ Министерства просвещения России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

29. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
30. Приказ Министерства просвещения России от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».
31. Устав муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления развития воспитанников № 11 «Мальш»

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Физическое воспитание детей дошкольного возраста представляет собой единую систему воспитательно-оздоровительных мероприятий в режиме дня, включающую ежедневное проведение утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных игр и развлечений в помещении и на свежем воздухе. Данная рабочая программа (далее – Программа) является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральными государственными требованиями. В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Основой для разработки рабочей программы по физической культуре стали:

- Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» разработана на основе ФГОС ДО (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года). Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 368 с.

Дополнительным уровнем для обновления содержания организованной деятельности по физической культуре стали:

- Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа раннего возраста. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г,

- Физкультурные занятия в детском саду. Младшая группа. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г,

- Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г,

- Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г,

- Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Л.И. Пензулаева. М.: Мозаика – Синтез, 2011г,

### 1.1.1 Цели и задачи реализации рабочей программы

**Цель** физического воспитания старшего дошкольного возраста является: физическое развитие ребенка, обеспечивающее своевременное овладение им основных движений и гигиенических навыков, возможность самостоятельного проявления творческого самовыражения в движении, радость переживания успеха в деятельности, на основе создания благоприятной, эмоционально-насыщенной среды физического развития.

Программа составлена с учетом решения следующих **задач**:

- Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления;
- Формирование гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, формирование правильной осанки;
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю и самооценке при выполнении движений;
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх, активности в самостоятельной двигательной деятельности

### 1.1.3 Принципы и подходы к формированию Программы

- соответствие принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетание принципов научной обоснованности и практической применимости;
- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми;
- решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- учет принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.
- соответствие комплексно-тематическому принципу построения образовательного процесса.

### 1.1.4 Характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

#### Вторая группа раннего возраста

В этом возрасте начинается познание ребенком себя, своего образа, идентификация с именем. Начинают формироваться *элементы самосознания, связанные с идентификацией имени и пола.*

*Физическое развитие детей 2-3 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Период развития ребенка от 2 до 3 лет классифицируется как ранний возраст. В этот год продолжается активное физическое развитие ребенка: значительное увеличение показателей веса и роста, совершенствование внутренних органов и их работы, укрепление мышечной системы, проявление бурной двигательной активности.

На третьем году жизни дети начинают расти чуть медленнее, за год в весе прибавляют всего лишь до 2,5 кг, а в росте до 8 см. Замедленное прохождение этих процессов объясняется тем, что энергия маленького организма направлена на развитие внутренних органов и усовершенствование работы всех систем.

Кроме того, значительная часть энергии уходит на двигательную активность, которая в раннем возрасте ребенка очень велика, ведь малыш уже научился ходить, и прыгать, и бегать, и преодолевать несложные препятствия (лазание, перелезание).

Опорно-двигательный аппарат у ребенка раннего возраста становится все крепче, в этот возрастной период интенсивно протекает процесс окостенения мягких костных тканей и хрящей. Этот процесс будет продолжаться еще много лет, но уже сейчас тело ребенка приобретает устойчивость в вертикальном положении.

К характеристикам физического развития детей до 3-х лет относится и укрепление мышечного аппарата. Дети раннего возраста все больше начинают выполнять сложных движений, которые требуют определенных силовых затрат, например, ходьба по ступенькам, залезание на лестницу и спуск с нее.

Возрастной период от 2-х до 3-х лет характеризуется пиком двигательной активности маленького человечка. В раннем возрасте дети активны и подвижны вне зависимости от пола. Но и здесь важную роль играют индивидуальные особенности как психического, так и физического развития каждого отдельного также из виду выпускать нельзя. Например, флегматики отличаются медлительностью, поэтому дети-флегматики могут отличаться более спокойным поведением, они могут начать и ходить, и говорить позже, чем дети с другим типом темперамента. Незначительное отставание в развитии двигательных умений и навыков могут наблюдаться и у детей раннего возраста с повышенной массой тела. Им тяжело угнаться за своими сверстниками с нормальными показателями веса.

Но как бы активны не были дети, они еще быстро устают, и часто после активной прогулки, ребенку требуется значительное время для отдыха. Поэтому важно чередовать подвижную деятельность с пассивной, чтобы у ребенка было время на восстановление сил.

Мелкая моторика рук у ребенка в период раннего детства продолжает активно развиваться: движения становятся более точными, амплитуда их становится более мелкая. Малыш уже может манипулировать карандашом (но не обязательно держит его правильно), ложкой, может управляться с застежкой-молнией. Но такие навыки, как застегивание пуговиц и завязывание шнурков для него еще трудны в освоении.

В период раннего детства значительные изменения происходят и в центральной нервной системе, она становится устойчивей. Малыш уже может удерживать внимание на одном предмете или действии более длительно, например, игра с одной и той же игрушкой может продолжаться до 10 минут.

Периоды бодрствования ребенка увеличиваются до 6-8 часов, то есть это время он может обходиться без сна, при этом хорошо себя чувствовать.

Показатель работы сердечно-сосудистой системы у ребенка 2-3 лет приближается к норме показателей взрослого человека: 86-90 сердцебиений в минуту. Со стабилизацией количества сердцебиений снижается и напряжение во всей системе.

Из приведенной информации понятно, что период раннего возраста отличается особенно усиленной активизацией физического развития. Задача взрослых в этот период жизни ребенка - создать благоприятную среду для успешного протекания всех процессов его развития, а также поддержать и помочь в преодолении трудностей и освоении новых навыков и умений.

Совершенствуется ходьба, основные движения, расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Ребенок проявляет большую активность в познании окружающего мира. Возникает потребность более глубокого и содержательного общения со взрослым.

Детям характерна *неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации*. Они легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников.

Дети этого возраста *соблюдают элементарные правила поведения*, обозначенные словами «можно», «нельзя», «нужно».

В этом возрасте интенсивно *формируется речь*. Речевое общение со взрослым имеет исключительно важное значение в психическом развитии.

Развивается *сенсорное восприятие*. Формируются зрительные и слуховые ориентировки. К 3 годам дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большим искажением.

Основная форма *мышления* – *наглядно-действенная*.

*Внимание* неустойчивое, легко переключается. *Память* произвольная.

Развивается предметная деятельность. Появляется способность обобщения, которая позволяет узнавать предметы, изображения.

*Формируются навыки самообслуживания*.

### **Младшая группа**

*Отделение себя от взрослого - характерная черта кризиса 3 лет.*

*Эмоциональное развитие ребёнка* этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам.

*Поведение ребёнка произвольно, действия и поступки ситуативны.*

Дети 3-4 лет усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами, могут увидеть несоответствие поведения другого ребёнка нормам и правилам поведения.

*В 3 года ребёнок начинает осваивать гендерные роли и гендерный репертуар:* девочка-женщина, мальчик-мужчина.

*Физическое развитие детей 3-4 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Обычно физическое развитие ребёнка 3 лет определяется следующими параметрами: рост 96 (допускается отклонение в 4 см), вес 12 (плюс-минус 1 кг), окружность груди 51 (больше-меньше на 2 см), окружность головки 48 см, молочных зубов должно быть около 20.

Объём черепной коробки в 3 года составляет почти 80% от примерного объёма черепа, диагностируемого у взрослого человека.

Изгибы позвоночника неустойчивы, суставы и кости легко деформируются под влиянием негативных внешних воздействий.

Диаметр мышц существенно увеличивается в несколько раз, мышечные волокна дифференцируются. На начальном этапе крупная мускулатура развита больше, чем мелкая. Но с течением времени движения пальцев и кистей совершенствуются, если физическое развитие идёт в соответствии с нормой.

Просветы дыхательных путей (носовые ходы, трахея, гортань, бронхи) пока всё ещё максимально узкие. Выстилающая их слизистая оболочка нежна и быстро ранима. Поэтому одной из физических особенностей этого возраста являются частые воспалительные заболевания органов дыхания. Ребёнок не может регулировать дыхание на сознательном уровне и сочетать его с собственными движениями.

Сердце работает без проблем в условиях посильных нагрузок. Кровообращение очень быстрое. Давление — 95 на 58.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования).

Все эти особенности физического развития детей в 3-4 года достаточно условны. Маленькие организмы могут развиваться по индивидуальным траекториям с учётом каких-то болезней, но отклонения от этих норм не должны быть значительными. В соответствии с этими моментами ребёнок должен обладать определённым набором знаний, умений и навыков, характерным для данного возраста.

*Дети 3-4-х лет овладевают навыками самообслуживания.*

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом.

*В 3 года складываются некоторые пространственные представления.*

Представления ребёнка четвёртого года жизни о явлениях окружающей действительности обусловлены, с одной стороны, психологическими особенностями возраста, с другой - его непосредственным опытом.

*Внимание детей четвёртого года жизни непроизвольно.*

*Память детей 3 лет непосредственна, непроизвольна и имеет яркую эмоциональную окраску.*

*Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным.*

*В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре.*

*В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности.*

В 3-4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности.

*Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь.*

*В 3-4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам.*

*Интерес к продуктивной деятельности неустойчив.*

*Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер.*

*Совершенствуется звукоразличение, слух.*

### **Средняя группа**

Дети 4-5 лет социальные нормы и правила поведения всё ещё не осознают, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо (не надо) себя вести.

*Поведение ребёнка 4-5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3-4 года.*

*В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения.*

*Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, ребёнка начинает волновать тема собственного здоровья.*

*Дети 4-5 лет имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков.*

*Физическое развитие детей 4-5 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Средняя прибавка в росте за год составляет 5-7 см, в массе тела – 1,5-2 кг. Рост четырехлетних мальчиков – 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет – 99,7 см, пяти лет – 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет – 17,8 и 17,5 кг.

К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4-5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков – 28 x 20 см.

Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2-3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1060 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса – 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания – от 19 до 29.

В возрасте 4-5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

*Развивается моторика дошкольников.*

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше.

К 5 годам *внимание становится всё более устойчивым*, в отличие от возраста 3 лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы).

Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка *появляется действие по правилу* - первый необходимый элемент произвольного внимания.

Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами.

*Интенсивно развивается память ребёнка.*

Особенности образов *воображения* зависят от опыта ребёнка и уровня понимания им того, что он слышит от взрослых, видит на картинках и т.д.

В этом возрасте происходит *развитие инициативности и самостоятельности ребёнка в общении со взрослыми и сверстниками.*

У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале.

В процессе общения со взрослыми дети *используют правила речевого этикета.* Речь становится более связной и последовательной.

В возрасте 4-5 лет дети способны долго рассматривать книгу, рассказывать по картинке о её содержании.

Цепкая память позволяет ребёнку 4-5 лет многое запоминать, он легко выучивает наизусть стихи и может выразительно читать их на публике.

В среднем дошкольном возрасте активно развиваются такие компоненты детского труда, как целеполагание и контрольно-проверочные действия на базе освоенных трудовых процессов.

В музыкально-художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на художественные произведения, произведения музыкального и изобразительного искусства.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К 4 годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк.

### **Старшая группа**

Ребёнок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества (ближайшего социума), постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - *формируется возможность саморегуляции*, т.е. дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят *изменения в представлениях ребёнка о себе*.

В 5-6 лет у ребёнка *формируется система первичной гендерной идентичности*.

*Физическое развитие детей 5-6 лет имеет свою специфику*, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

Развитие скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. Позвоночный столб ребёнка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому по-прежнему очень важно следить за силой физических нагрузок и правильностью осанки ребёнка.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Вследствие неравномерного формирования локтевого сустава детей нельзя резко тянуть ребёнка за руку, иначе возникает подвывих.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия. Родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе, и когда они стоят.

Благодаря накопленному к 5-6 годам опыту двигательной деятельности упражнения по технике движений дети начинают выполнять более осознанно и правильно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить к более быстрым движениям по заданию взрослого, т. е. менять темп, появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

К 5 годам размеры сердца у ребёнка (по сравнению с новорожденным) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность.

Размеры и строение дыхательных путей ребёнка 5-6 лет отличается от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников показали, что резервные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у детей так велика, что врачи и физиологи период с 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

Поэтому в этом возрасте можно уже направлять чрезмерную энергию детей на дополнительные занятия физкультурой и спортом в секциях.

*Более совершенной становится крупная моторика.*

Существенные изменения происходят в этом возрасте в детской игре, а именно в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Усложняется игровое пространство.

Представления об основных свойствах предметов ещё более расширяются и углубляются.

*Внимание детей становится более устойчивым и произвольным.*

Объём памяти изменяется не существенно. Улучшается её устойчивость.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений.

Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвзяя её.

На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Словарь активно пополняется. Дошкольники могут использовать в речи сложные случаи грамматики. Строят игровые и деловые диалоги.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности (при условии сформированности всех других компонентов детского труда).

Происходит существенное обогащение музыкальной эрудиции детей. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными.

В продуктивной деятельности дети могут изобразить задуманное. Конструируют по условиям, заданным взрослым, но уже готовы к самостоятельному творческому конструированию из разных материалов.

### **Подготовительная группа**

В целом, ребёнок 6-7 лет осознаёт себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения.

К 6-7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания.

В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные (или заданные извне) правила и нормы.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. Эмоции глубоки и разнообразны. Формируются эмоциональные представления, что позволяет дошкольникам предвосхищать последствия своих действий, что влияет на эффективность произвольной регуляции поведения.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6-7 лет приобретает общение между собой.

Дети владеют обобщёнными представлениями (понятиями) о своей гендерной принадлежности, устанавливают взаимосвязи между своей гендерной ролью и различными проявлениями мужских и женских свойств.

*Физическое развитие детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.*

Особым объектом освоения становятся для ребенка собственное тело и телесные движения; детские движения приобретают произвольный характер.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирование положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным.

К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается *устойчивость непроизвольного внимания*, что приводит к меньшей отвлекаемости детей.

В возрасте 6-7 лет происходит *расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов*.

В 6-7 лет у детей *увеличивается объём памяти*, что позволяет им непроизвольно (т. е. без специальной цели) запоминать достаточно большой объём информации.

*Воображение* детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления.

*Речевые умения* детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель.

*Музыкально-художественная деятельность* характеризуется большой самостоятельностью в определении замысла работы, сознательным выбором средств выразительности, достаточно развитыми эмоционально-выразительными и техническими умениями.

*Развитие познавательных интересов* приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей).

*Художественно-эстетический опыт* позволяет дошкольникам понимать художественный образ, представленный в произведении, пояснять использование средств выразительности, эстетически оценивать результат музыкально-художественной деятельности. Дети способны создавать различные постройку.

## **1.2 Планируемые результаты реализации и освоения Программы**

### **Вторая группа раннего возраста**

- Уметь сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку;
- Уметь ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног;
- Уметь действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры;
- Уметь менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указаниями;
- Уметь ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом;
- Уметь прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед;
- Уметь играть вместе с взрослым в подвижные игры с простым содержанием;
- Уметь передавать простейшие действия некоторых персонажей

### **Младшая группа**

- Уметь ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохранять перекрестную координацию движений рук и ног;
- Уметь действовать совместно;
- Уметь строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях;
- Уметь энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться с высоты, на месте и с продвижением;
- Уметь принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;
- Уметь метать мешочки с песком, мячей диаметром 15-20 см.;
- Уметь энергично отталкивать мяч при катании, бросании;
- Уметь ловить мяч двумя руками одновременно;
- Уметь лазать, ползать;
- Уметь сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
- Уметь кататься на санках, на велосипеде;
- Уметь реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», выполнять правила в подвижных играх;
- Быть активными и творческими в процессе двигательной деятельности;
- Уметь организовывать игры с правилами;
- Уметь соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

### Средняя группа

- Уметь ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног; бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком; выполнять действия по сигналу.
- Уметь ползать, пролезать, перелезать с одного пролета на другой на гимнастической лестнице;
- Уметь энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках; сочетать отталкивание с взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие; прыгать через короткую скакалку;
- Уметь принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч правой, левой рукой, бросать и ловить, не прижимая к груди;
- Быть активными в играх с мячом, скакалками, обручами и т.д.;
- Уметь правильно выполнять движения в различных формах организации двигательной деятельности детей; выполнять ведущую роль в подвижных играх, осознанно выполнять правила;
- Уметь самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь и атрибуты для игры на прогулке.

### Старшая группа.

- Формирование правильной осанки;
- Умение осознанно выполнять движения;
- Совершенствование двигательных умений и навыков;
- Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости;
- Уметь легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры;
- Уметь лазать по гимнастической стенке;
- Уметь прыгать в длину, высоту с разбега;
- Уметь метать мяч;
- Владеть элементами спортивных игр, игр-эстафет;
- Уметь самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявлять инициативу и творчество.

#### **Подготовительная группа.**

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о значении двигательной активности в жизни человека и т.д.);
- Выполняет правильно все виды основных движений;
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- Может перебрасывать набивные мячи (1 кг), бросать предметы в цель из различных исходных положений, попадать в вертикальную, горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой, левой рукой на расстояние 5-12 м., метать предметы в движущуюся цель;
- Уметь перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга в движении, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения;
- Выполнять физические упражнения из различных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- Следить за правильной осанкой;
- Участвовать в играх с элементами спорта.

### **1.3. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов**

*1. Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребёнка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребёнка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.*

2. Цели педагогической диагностики, а также особенности её проведения определяются требованиями ФГОС ДО. Может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики.

3. Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО:

- планируемые результаты освоения ОП ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на разных этапах дошкольного детства;
- целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в т.ч. и в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей и основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- освоение программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Данные положения подчеркивают направленность педагогической диагностики на оценку индивидуального развития детей дошкольного возраста, на основе которой определяется эффективность педагогических действий и осуществляется их дальнейшее планирование.

4. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- 1) индивидуализации образования (в т.ч. поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- 2) оптимизации работы с группой детей.

5. Педагогическая диагностика проводится на начальном этапе освоения ребёнком программы в зависимости от времени его поступления в группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы возрастной группой (заключительная, финальная диагностика).

Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребёнка.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется ДОО. Начальная диагностика проводится в первую неделю октября, итоговая – в последнюю неделю апреля.

6. Педагогическая диагностика индивидуального физического развития детей проводится инструктором по физической культуре в произвольной форме на основе малоформализованных диагностических методов:

- наблюдения,
- свободных бесед с детьми,
- анализа продуктов детской деятельности,
- специальных диагностических ситуаций,
- специальных методик диагностики физического развития.

7. Основным методом педагогической диагностики является наблюдение.

Ориентирами для наблюдения являются возрастные характеристики физического развития ребёнка. Они выступают как обобщенные показатели возможных достижений ребенка в области физического развития.

Инструктор по физической культуре наблюдает за поведением ребёнка в двигательной деятельности в разных ситуациях.

В процессе наблюдения он отмечает особенности проявления ребёнком личностных качеств, деятельностных умений, интересов, предпочтений, фиксирует реакции на успехи и неудачи, поведение в конфликтных ситуациях и тому подобное.

Наблюдая за поведением ребёнка, инструктор по физической культуре обращает внимание на частоту проявления каждого показателя, самостоятельность и инициативность ребёнка в деятельности. Частота проявления указывает на периодичность и степень устойчивости показателя.

Самостоятельность выполнения действия позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребёнка. Инициативность свидетельствует о проявлении субъектности ребёнка в деятельности и взаимодействии.

Результаты наблюдения фиксируются. Способ и форму их регистрации инструктор по физической культуре выбирает самостоятельно.

Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться *карта развития ребёнка*, в которой отражаются показатели возрастного развития ребёнка и критерии их оценивания.

Фиксация данных наблюдения позволяет выявить и проанализировать динамику в развитии ребёнка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учётом индивидуальных особенностей развития ребёнка и его потребностей.

Результаты наблюдения могут быть дополнены *беседами* с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания и другое.

8. *Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных*, на основе которых инструктор по физической культуре выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную двигательную деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс. Инструментарий для проведения педагогической диагностики содержится в дополнительном разделе Программы.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:

- совместной деятельности взрослого и детей
- самостоятельной деятельности детей.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- социально-коммуникативную,
- познавательную,
- речевую,
- художественно-эстетическую,
- физическую.

### 2.1 Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) по образовательной области «Физическое развитие»

Содержание образовательной деятельности направлено на реализацию основных задач образовательной деятельности в области физического развития (см. п.1.1.1).

Для реализации содержания образования по образовательной области «Физическое развитие» используется образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы»; Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. — 336 с.

Содержание образовательной деятельности с детьми 2-3 лет. Образовательная область «Физическое развитие». Стр. 143.

#### Основные задачи в области физического развития: от 2 лет до 3 лет

##### Содержание образовательной деятельности

Инструктор по физической культуре формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве.

Побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал.

Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

### ***Основные движения:***

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

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

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

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

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

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

В процессе обучения основным движениям инструктор по физической культуре побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

### ***Общеразвивающие упражнения:***

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

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

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

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

Инструктор по физической культуре предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке.

## **2. Подвижные игры**

Инструктор по физической культуре развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений.

Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

## **3. Формирование основ здорового образа жизни**

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

### **Основные задачи в области физического развития: от 3 лет до 4 лет**

#### **Содержание образовательной деятельности**

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

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

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

#### **Основные движения:**

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

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

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

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

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

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

#### ***Общеразвивающие упражнения:***

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

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

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

*музыкально-ритмические упражнения*, разученные на музыкальных занятиях, инструктор включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держась за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения - разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).

#### ***Строевые упражнения:***

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

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

## **2. Подвижные игры**

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

## **3. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.

Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

## **4. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

## **5. Активный отдых**

*Физкультурные досуги:* досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут.

Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

## **Основные задачи в области физического развития: от 4 лет до 5 лет**

### **Содержание образовательной деятельности**

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

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

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

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

### ***Основные движения:***

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

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

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

*бег:* бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

Инструктор по физической культуре обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Инструктор по физической культуре предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### **Ритмическая гимнастика:**

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

### **Строевые упражнения:**

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

## **2. Подвижные игры**

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

## **3. Спортивные игры**

Инструктор по физической культуре обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

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

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

#### **4. Формирование основ здорового образа жизни**

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

#### **5. Активный отдых**

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

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

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

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

#### **Основные задачи в области физического развития: от 5 до 6 лет**

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

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте 10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;

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

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

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

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок;

перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;

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

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

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

**Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким поднятием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

**Строевые упражнения:**

педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.

**Спортивные игры:** педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.

Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.

Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.

Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

**Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.

Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.

Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.

Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

**Формирование основ здорового образа жизни:** педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

#### **Активный отдых.**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут.

Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут.

Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края;

оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

## **Основные задачи в области физического развития: от 6 лет до 7 лет**

### **Содержание образовательной деятельности**

Инструктор по физической культуре создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы инструктор по физической культуре обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.

Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.

Продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

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

#### ***Основные движения:***

*бросание, катание, ловля, метание:* бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).

*ползание, лазанье:* ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

*ходьба*: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;

*бег*: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

*прыжки*: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;

*прыжки с короткой скакалкой*: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.

*упражнения в равновесии*: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Инструктор по физической культуре способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

*упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса*: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

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

*упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса*: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Инструктор по физической культуре проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч. в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением.

Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

### ***Ритмическая гимнастика:***

*музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики)* инструктор по физической культуре включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

### ***Строевые упражнения:***

*инструктор по физической культуре совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем:* быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

## **2. Подвижные игры**

Инструктор по физической культуре продолжает знакомить детей с подвижными играми, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

## **3. Спортивные игры**

Инструктор по физической культуре обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.  
*Городки:* бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

*Элементы баскетбола:* передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

*Элементы футбола:* передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.

*Элементы хоккея:* (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

*Бадминтон:* перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

*Элементы настольного тенниса:* подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.

#### **4. Спортивные упражнения**

Инструктор по физической культуре продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

*Катание на санках:* игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.

*Ходьба на лыжах:* скользким шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднятие на горку «лесенкой», «ёлочкой».

*Катание на коньках:* удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

*Катание на двухколесном велосипеде, самокате:* по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

*Плавание:* погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

#### **5. Формирование основ здорового образа жизни**

Инструктор по физической культуре расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий.

Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

## **6. Активный отдых**

*Физкультурные праздники и досуги:* инструктор по физической культуре совместно с другими педагогами организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в т.ч., игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.

*Дни здоровья:* проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в т.ч. физкультурные досуги, и туристские прогулки.

*Туристские прогулки и экскурсии:* организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

*Пешеходные прогулки.* Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.

## **2.2 Перечень пособий, способствующих реализации Программы по образовательной области «Физическое развитие»**

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика. – 3-е изд., испр. и доп. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015. – 368с.

2. «Примерная основная образовательная программа дошкольного образования Ставропольского края» авторская коллегия кафедры дошкольного образования ГОУ МПО СКИПКРО: Литвинова Р.М., Чусовитина Т.В., Ильина Т.А., Попова Л.А., Корнюшина О.Н. Физкультурные занятия в детском саду.
3. Подготовительная группа. Л.И. Пензулаева. М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2011г.
4. Федеральные государственные требования к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования Приказ от 23 ноября 2009 г. N 655,
5. Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 12 сентября 2008 г. N 666,
6. СанПиН 2.4.1.3049 – 13.
7. Физическое развитие детей 2 -7 лет: сюжетно-ролевые занятия / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2012.
8. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7 лет /авт. – сост. М. П. Асташина. – Волгоград: Учитель, 2012.
9. Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок /авт.- сост. Н.А. Фомина. – Волгоград: Учитель, 2011.
10. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет \ авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2012.
11. Детские подвижные игры народов СССР. Пособие для воспитателя детского сада / сост. А. В. Кенеман; под ред. Т. И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.
12. Азбука физкультминуток для дошкольников: практические разработки физкультминуток, игровых упражнений, гимнастических комплексов и подвижных игр / авт.-сост. В. И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2005.
13. Организация двигательной деятельности детей в детском саду /авт.-сост. Т.Е. Харченко. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
14. Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС», / авт.-сост. Ж. Е. Фирилева., Е. Г. Сайкина. – учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2010..
15. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст), /авт.-сост. В. Т. Кудрявцева, Б. Б. Егоров: программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
16. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие / Н. Б. Муллаева – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
17. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2011.
18. Игры и упражнения для развития речи / Н. М. Быкова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
19. Активный отдых на свежем воздухе/ С. А. Кувватов. – Изд. 2-е – Ростов н/Д: Феникс, 2006.
20. 555 замечательных игр и игровых сценариев для дошкольников. М.: «ЮНВЕС», 2001.

### 2.3 Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Образовательная деятельность по ОО «Физическое развитие» включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов физической активности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации задач оздоровления и физического развития дошкольников.

В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, инструктор по физкультуре может выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности.

#### Варианты совместной деятельности

| №№ | Содержание совместной деятельности инструктора по физкультуре и детей  |
|----|--|
| 1  | Совместная деятельность инструктора по физкультуре с ребёнком, где он выполняет функции педагога: обучает ребёнка чему-то новому.  |
| 2  | Совместная деятельность ребёнка с инструктором по физкультуре, при которой ребёнок и педагог - равноправные партнеры.  |
| 3  | Совместная деятельность группы детей под руководством инструктора по физкультуре, который на правах участника деятельности на всех этапах её выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей.   |
| 4  | Совместная деятельность детей со сверстниками без участия инструктора по физкультуре, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли её организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей. |

| №№ | Содержание самостоятельной деятельности детей               |
|----|---|
| 1  | Самостоятельные спортивные и подвижные игры детей.          |
| 2  | Самостоятельная физкультурная деятельность по выбору детей. |
| 3  | Самостоятельная оздоровительная деятельность детей.         |

Организуя различные виды физкультурной деятельности (общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные и спортивные игры), педагог учитывает двигательный опыт ребёнка, его субъектные проявления, а именно:

- самостоятельность;
- творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации;
- стремление к сотрудничеству с детьми;
- инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности.

Эту информацию инструктор по физкультуре может получить в процессе наблюдения за двигательной активностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды физкультурной деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации создаются условия для свободного выбора детьми вида деятельности, оборудования, участников,

для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей.

Инструктор по физкультуре использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач оздоровления и физического развития детей.

**Игра** занимает центральное место в жизни ребёнка. В образовательном процессе игра выступает как форма организации жизни и деятельности детей, метод или прием обучения, средство саморазвития, самовоспитания, самообучения, саморегуляции. Отсутствие или недостаток игры в жизни ребёнка приводит к серьезным проблемам, прежде всего, в социальном развитии детей.

Учитывая потенциал игры для физического развития ребёнка и становления его личности, инструктор по физкультуре максимально использует все варианты её применения в образовательном процессе: игры на развитие координационных способностей, на формирование быстроты, на формирование выносливости, на формирование силы, гибкости, народные подвижные игры и др.

**Образовательная деятельность в режимных процессах** имеет специфику и предполагает использование особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами физического воспитания, обучения и развития ребёнка.

### Образовательная деятельность в режимных процессах

| №№ | Режимный процесс   | Содержание   |
|----|--|--|
| 1  | Образовательная деятельность, осуществляемая в первую половину дня | <ul style="list-style-type: none"> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>- упражнения по освоению навыков культуры здоровья;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- оздоровительные и закаляющие процедуры;</li> <li>- здоровьесберегающие мероприятия;</li> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- оздоровительная пробежка;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul> |
| 2  | Проведение занятий   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- образовательные ситуации;</li> <li>- тематические события;</li> <li>- занятия в рамках проектной деятельности;</li> <li>- проблемно-обучающие ситуации, интегрирующие содержание образовательных областей.</li> </ul>   |
| 3  | Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- физические упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;</li> <li>- подвижные народные игры;</li> <li>- игры с правилами: сюжетные и бессюжетные;</li> <li>- игры с элементами спортивной игры (футбол, волейбол, баскетбол, бадминтон, городки);</li> <li>- подвижные игры и упражнения на развитие физических качеств дошкольников;</li> </ul>  |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- индивидуальная работа с детьми;</li> <li>- проведение спортивных праздников;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul>  |
| 4 | Образовательная деятельность, осуществляемая во вторую половину дня | <ul style="list-style-type: none"> <li>- зарядка после дневного сна;</li> <li>- воздушные ванны после сна;</li> <li>- упражнения для профилактики плоскостопия и коррекции правильной осанки;</li> <li>- игровые ситуации, индивидуальные малоподвижные игры и игры небольшими подгруппами (режиссерские, дидактические, малоподвижные и др.);</li> <li>- проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, развлечений, спортивных праздников;</li> <li>- индивидуальная работа с детьми в соответствии с задачами ОО «Физическое развитие»;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность детей.</li> </ul> |

### Культурные практики

Во вторую половину дня инструктор по физкультуре может организовывать **культурные практики**. Они расширяют социальные и практические компоненты содержания физического воспитания и обучения ребенка. Ценность культурных практик состоит в том, что они ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества, активности и инициативности в различных видах физкультурной деятельности, обеспечивают их эффективность.

К культурным практикам относят игровую, продуктивную, познавательно-исследовательскую, коммуникативную практики, чтение художественной литературы.

Культурные практики предоставляют ребёнку возможность проявить свою субъектность с разных сторон, что, в свою очередь, способствует становлению разных видов детских инициатив: творческая инициатива, инициатива целеполагания, познавательная инициатива, коммуникативная инициатива, игровая инициатива.

Тематику культурных практик инструктору по физкультуре помогают определить детские вопросы, проявленный интерес к явлениям окружающей действительности или предметам, значимые события, неожиданные явления, художественная литература и другое.

В процессе культурных практик педагог создает атмосферу свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик предполагает подгрупповой способ объединения детей.

### Основные формы организации культурных практик по оздоровлению и физическому развитию детей

| №№ | Вид деятельности            | Культурные практики  |
|----|-----------------------------|--|
| 1. | <b>Игровая деятельность</b> | - игры с бегом, игры с прыжками, игры с ходьбой, игры с мячом, игры с элементами |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    |   | соревнований и др.<br>- сюжетные игры;<br>- дидактические игры по ЗОЖ;<br>- игровой самомассаж;<br>- народные малоподвижные и подвижные игры;<br>- совместная игра инструктора по физкультуре и детей;<br>- игровые ситуации в рамках ОО «Физическое развитие». |
| 2. | <b>Продуктивная деятельность</b>                    | - мастерская по изготовлению спортивных атрибутов и пособий;<br>- продукты детского творчества на основе знаний и впечатлений детей о ЗОЖ, физкультуре и спорте.  |
| 3. | <b>Коммуникативная деятельность</b>                 | - беседы, ситуативные разговоры о ЗОЖ, физкультуре и спорте;<br>- речевые ситуации в физкультурной деятельности.  |
| 4. | <b>Познавательно-исследовательская деятельность</b> | - творчество во всех видах физкультурной деятельности.  |
|    | <b>Физическая деятельность</b>                      | - физические упражнения;<br>- разнообразные игры;<br>- физкультурные досуги и развлечения;<br>- спортивные соревнования, эстафеты, марафоны.  |
| 5. | <b>Чтение художественной литературы</b>             | - чтение литературы о спорте, спортсменах, здоровом образе жизни  |

### 2.3. Описание вариативных форм, способов, средств и методов реализации Программы

Рабочая программа реализуется в течение всего времени пребывания ребенка в ДОУ. Она предполагает построение образовательного процесса в формах, специфических для детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО (п.2.5.).

#### Основание выбора форм, способов, методов и средств реализации рабочей Программы

*Формы, способы, методы и средства реализации рабочей программы определяются в соответствии:*

- с задачами воспитания и обучения;
- возрастными и индивидуальными особенностями детей;
- спецификой их образовательных потребностей и интересов;
- с учетом сформировавшейся практики воспитания и обучения детей;
- с учетом результативности форм, методов, средств образовательной деятельности применительно к каждой возрастной группе детей.

*Вариативность форм, методов и средств реализации рабочей программы* зависит не только от учёта возрастных особенностей обучающихся, их индивидуальных и особых образовательных потребностей, но и от личных интересов, мотивов, ожиданий, желаний детей. Важное значение имеет признание приоритетной субъективной позиции ребёнка в образовательном процессе.

*При выборе форм, методов, средств реализации рабочей программы учитываются субъектные проявления ребёнка в деятельности:*

- интерес к миру и культуре;
- избирательное отношение к социокультурным объектам и разным видам деятельности;
- инициативность и желание заниматься той или иной деятельностью;
- самостоятельность в выборе и осуществлении деятельности;
- творчество в интерпретации объектов культуры и создании продуктов деятельности.

### **Формы реализации рабочей Программы**

Согласно ФГОС ДО при реализации рабочей программы используются различные формы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей.

Рабочая программа реализуется в процессе организованной образовательной деятельности; образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (утренняя гимнастика, гимнастика после сна, закаливающие процедуры с использованием корригирующей гимнастики, подвижные игры, физкультурные упражнения на прогулке, индивидуальная работа, физкультминутки, динамические паузы, досуги, развлечения, праздники и др.); во время самостоятельной деятельности детей.

| <b>№ п/п</b> | <b>Название формы</b> | <b>Содержание</b>   | <b>Примечание</b>  |
|--------------|-----------------------|---|--|
| 1            | Фронтальная           | Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение   | Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях   |
| 2            | Поточная              | Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом) передвигаются, выполняя заданное упражнение (ходьба с продвижением вперед и т.д.). | Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - осуществлять страховку в случае необходимости.<br>Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала |
| 3            | Групповая             | Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его                         | Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом)   |
| 4            | Индивидуальная        | Используется при работе с детьми с особыми образовательными потребностями   |  |

### **Методы обучения и воспитания**

*Для достижения задач воспитания в ходе реализации рабочей программы используются следующие методы:*

- организации опыта поведения и деятельности (приучение к положительным формам общественного поведения, упражнение, воспитывающие ситуации, игровые методы);
- осознания детьми опыта поведения и деятельности (разъяснение норм и правил поведения, этические беседы, обсуждение поступков и жизненных ситуаций, личный пример);
- мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования и др.).

*При организации обучения следующие методы:*

- традиционные методы (словесные, наглядные, практические);
- методы, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей (информационно-рецептивный, репродуктивный, метод проблемного изложения, частично-поисковый (эвристический), исследовательский).

*При выборе методов воспитания и обучения учитываются:*

- возрастные и личностные особенности детей,
- педагогический потенциал каждого метода,
- условия его применения,
- реализуемые цели и задачи,
- планируемые результаты.

*Для решения задач воспитания и обучения используется комплекс методов.*

### **Средства реализации рабочей Программы**

*При реализации рабочей программы используются различные средства, представленные совокупностью материальных и идеальных объектов:*

- демонстрационные и раздаточные;
- визуальные, аудиальные, аудиовизуальные;
- естественные и искусственные;
- реальные и виртуальные.

*Средства используются для развития следующих видов деятельности детей: двигательной, предметной, игровой, коммуникативной, музыкальной и др.*

*При реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии, электронное обучение, исключая образовательные технологии, которые могут нанести вред здоровью детей.*

Применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, а также работа с электронными средствами обучения осуществляется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

### **Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности**

Структура занятия в рамках физкультурной организованной образовательной деятельности состоит из вводной, основной и заключительной частей.

Выделение частей занятия обусловлено физиологическими, психологическими и педагогическими закономерностями.

*Вводная часть* обеспечивает постепенное включение детей в двигательную деятельность. Вводная часть составляет 1/6 часть занятия. В эту часть включаются упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания.

*Основная часть* (самая большая по объему и значимости) способствует достижению оптимального уровня работоспособности в соответствии с задачами занятия. Основная часть составляет 4/6 части занятия. В эту часть включаются упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально - волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия входят также подвижные игры большой и средней интенсивности, несложные игровые задания, эстафеты

*Заключительная часть* выравнивает функциональное состояние организма детей. Заключительная часть составляет 1/6 часть занятия. В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

## **2. 4 Способы и направления поддержки детской инициативы**

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- подвижные и малоподвижные игры;
- ритмопластика;
- самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по физкультуре должен учитывать следующие **условия:**

- 1) уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;

- 2) организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;
- 3) расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
- 4) поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
- 5) создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;
- 6) поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
- 7) внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- 8) поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среде**: Центрам двигательной активности, ЗОЖ-студиям.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание уголков;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по физкультуре рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**.

1. Неследует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2. У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.
3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.
4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.
5. Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

## 2.5 Направления и задачи коррекционно-развивающей работы

Коррекционно-развивающая работа (далее - КРР) и (или) инклюзивное образование в ДОО направлено на обеспечение коррекции нарушений развития у различных категорий детей, включая детей с особыми образовательными потребностями (далее – ООП), в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и детей-инвалидов; оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы, их разностороннее развитие с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, социальной адаптации.

Коррекционная работа и/или инклюзивное образование направлены на:

- 1) обеспечение коррекции нарушений развития различных категорий детей с ОВЗ, оказание им квалифицированной помощи в освоении Программы;
- 2) освоение детьми с ОВЗ Программы, их разностороннее развитие с учетом возрастных и индивидуальных особенностей и особых образовательных потребностей, социальной адаптации.

Проблема воспитания и обучения детей с ОВЗ в общеобразовательном пространстве требует деликатного и гибкого подхода, так как известно, что не все дети, имеющие нарушения в развитии, могут успешно интегрироваться в среду здоровых сверстников. Индивидуальный образовательный маршрут предполагает постепенное включение таких детей в коллектив сверстников с помощью взрослого, что требует от педагога новых психологических установок на формирование у детей с нарушениями развития, умения взаимодействовать в едином детском коллективе.

Дети с ОВЗ могут реализовать свой потенциал лишь при условии вовремя начатого и адекватно организованного процесса воспитания и обучения, удовлетворения как общих с нормально развивающимися детьми, так и их особых образовательных потребностей, заданных характером нарушения их психического развития.

Наличие в группе массового дошкольного учреждения ребенка с ОВЗ требует внимания к нему не только воспитателей и специалистов, но и инструктора по физической культуре.

### Цель и задачи коррекционно-развивающей работы

|               |   |
|---------------|---|
| <b>Цель</b>   | Оздоровление и коррекция физического развитие детей с ОВЗ в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка для социальной адаптации и дальнейшей интеграции в общество.  |
| <b>Задачи</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Оказание необходимой коррекционно-педагогической поддержки воспитанникам с ОВЗ, направленной на компенсацию отклонений физического развития.</li><li>2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.</li><li>3. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.</li><li>4. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.</li><li>5. Создание условий для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений и овладения подвижными играми с правилами.</li><li>6. Преодоление недостатков, возникающих на фоне ограниченных возможностей здоровья: скованности, малоподвижности, неуверенности, боязни пространства.</li><li>7. Развитие физических качеств дошкольников, укрепление индивидуального здоровья.</li><li>8. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</li><li>9. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.</li><li>10. Обучение родителей (законных представителей) педагогическим технологиям сотрудничества со своим ребенком, коррекционным приемам и методам его физического развития; оказание им психологической поддержки.</li></ol> |

В соответствии с ФГОС ДО в Программе **учитываются:**

- индивидуальные потребности ребенка с ОВЗ, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;
- индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка при построении физкультурно-коррекционной образовательной деятельности;
- специальные условия для получения образования детьми с ОВЗ, в том числе использование специальных методов, методических пособий и дидактических материалов, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий.

Основание для организации физкультурно-коррекционной работы – это медико-психолого-педагогическое заключение, определяющее образовательные потребности воспитанников, имеющих проблемы в физическом и речевом развитии.

Специальная коррекционная работа, направленная на преодоление отклонений в психофизическом развитии детей, носит индивидуально-дифференцированный характер в зависимости от потребностей в них ребенка.

**Объединение лечебно-восстановительного и коррекционно-педагогического процессов** является основным принципом работы инструктора по физической культуре с детьми с ОВЗ.

### Содержание коррекционной работы

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Коррекционная направленность в работе по физической культуре</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать условия для овладения и совершенствования техники основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков, бросания и ловли, включать их в режимные моменты и свободную деятельность детей (например, предлагать детям игровые задания: «пройди между стульями», «попрыгай как зайка» и т. д.);</li> <li>• использовать для развития основных движений, их техники и двигательных качеств разные формы организации двигательной деятельности: физкультурные занятия, физкультминутки (динамические паузы); разминки и подвижные игры между занятиями, утреннюю гимнастику, «гимнастику» пробуждения после дневного сна, занятия ритмикой, подвижные игры на свежем воздухе;</li> <li>• учить детей выполнять физические упражнения в коллективе сверстников, развивать способность пространственной ориентировке в построениях, перестроениях;</li> <li>• развивать двигательные навыки и умения реагировать на изменение положения тела во время перемещения по сложным конструкциям из полифункциональных мягких модулей (конструкции типа «Ромашка», «Островок», «Валуны» и т. п.);</li> <li>• способствовать развитию координационных способностей путём введения сложно-координированных движений;</li> <li>• совершенствование качественной стороны движений — ловкости, гибкости, силы, выносливости;</li> <li>• развивать точность произвольных движений, учить детей переключаться с одного движения на другое;</li> <li>• учить детей выполнять упражнения по словесной инструкции взрослых и давать словесный отчет о выполненном движении или последовательности из двух-четырех движений;</li> <li>• воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах движений;</li> <li>• формировать у детей навыки контроля динамического и статического равновесия;</li> </ul> |
|--|---|

|   |  |
|---|--|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей сохранять заданный темп во время ходьбы (быстрый, средний, медленный);</li> <li>• закреплять навыки в разных видах бега: быть ведущим в колонне, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;</li> <li>• закреплять навыки в разных видах прыжков, развивать их технику: энергично отталкиваться и мягко приземляться с сохранением равновесия;</li> <li>• учить координировать движения в играх с мячами разных размеров и с набивным мячом, взаимодействовать с партнером при ловле и бросках мяча;</li> <li>• продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, предлагать свои варианты игр, комбинации движений;</li> <li>• учить запоминать и проговаривать правила подвижных игр, последовательность действий в эстафетах, играх со спортивными элементами;</li> <li>• включать элементы игровой деятельности при закреплении двигательных навыков и развитии двигательных качеств: движение по сенсорным дорожкам и коврикам, погружение в сухой бассейн и перемещение в нем в соответствии со сценарием досугов и спортивных праздников;</li> <li>• совершенствовать общую моторику, используя корригирующие упражнения для разных мышечных групп;</li> <li>• стимулировать потребность детей к точному управлению движениями в пространстве: в вертикальной, горизонтальной и сагиттальной плоскостях (чувство пространства);</li> <li>• формировать у детей навыки выполнения движений и действий с предметами по словесной инструкции и умение рассказать о выполненном задании с использованием вербальных средств;</li> <li>• стимулировать положительный эмоциональный настрой детей и желание самостоятельно заниматься с полифункциональными модулями, создавая из них различные высотные и туннельные конструкции;</li> <li>• предлагать задания, направленные на формирование координации движений и слова, сопровождать выполнение упражнений доступным речевым материалом (дети могут одновременно выполнять движения и произносить речевой материал, или же один ребенок или взрослый проговаривает его, остальные - выполняют).</li> </ul> |
| <p><b>Коррекционная направленность в работе по формированию начальных</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• знакомить детей на доступном их восприятию уровне с условиями, необходимыми для нормального роста тела, позвоночника и правильной осанки, и средствами физического развития и предупреждения его нарушений (занятия на различном игровом оборудовании - для ног, рук, туловища);</li> <li>• систематически проводить игровые закаливающие процедуры с</li> </ul>  |

**представлений о  
ЗОЖ**

использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы, сухие бассейны и пр.), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, подвижности суставов, связок и сухожилий, преодоление нервно-психической возбудимости детей, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;

- осуществлять контроль и регуляцию двигательной активности детей; создавать условия для нормализации их двигательной активности: привлекать к активным упражнениям и играм пассивных детей (включать их в совместные игры, в выполнение хозяйственно-бытовых поручений) и к более спокойным видам деятельности расторможенных дошкольников, деликатно ограничивать их повышенную подвижность;
- проводить упражнения, направленные на регуляцию тонуса мускулатуры, развивая у детей самостоятельный контроль за работой различных мышечных групп на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» — мышцы напряжены, «сосулька весной» — мышцы расслабляются); использовать упражнения по нормализации мышечного тонуса, приёмы релаксации;
- проводить специальные игры и упражнения, стимулирующие формирование пяточно-пальцевого переката (ходьба по следам, разной поверхности — песку, мату; захват ступнями, пальцами ног предметов);
- учитывать при отборе содержания предлагаемых упражнений необходимость достижения тонизирующего и тренирующего эффекта в ходе выполнения двигательных упражнений (нагрузка должна не только соответствовать возможностям детей, но и несколько превышать их);
- внимательно и осторожно подходить к отбору содержания физкультурных занятий, упражнений, игр для детей, имеющих низкие функциональные показатели деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушения зрения, особенности нервно-психической деятельности (повышенная утомляемость, чрезмерная подвижность или, наоборот, заторможенность и т.д.);
- контролировать и регулировать уровень психофизической нагрузки (снижая интенсивность движений, частоту повторений, требования к качеству движений и т.д.) в процессе коррекции недостатков моторного развития и развития разных видов детской деятельности, требующих активных движений (музыкально-ритмические занятия, хозяйственно-бытовые поручения и пр.);
- осуществлять дифференцированный подход к отбору содержания и средств физического воспитания с учетом возрастных физических и индивидуальных возможностей детей;
- включать упражнения по нормализации деятельности опорно-двигательного аппарата, коррекции недостатков осанки, положения стоп; осуществлять профилактику и коррекцию плоскостопия у детей;
- объяснять значение, формировать навыки и развивать потребность

|  |   |
|--|---|
|  | <p>в выполнении утренней гимнастики, закаливающих процедур (при участии взрослого);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учить детей элементарно рассказывать о своем самочувствии, объяснять, что болит;</li> <li>• развивать правильное физиологическое дыхание: навыки глубокого, ритмического дыхания с углубленным, но спокойным выдохом; правильного носового дыхания при спокойно сомкнутых губах;</li> <li>• проводить игровые закаливающие процедуры с использованием полифункционального оборудования (сенсорные тропы и дорожки, сухие бассейны), направленные на улучшение венозного оттока и работы сердца, улучшение тактильной чувствительности тела, увеличение силы и тонуса мышц, подвижности суставов, связок и сухожилий, расслабление гипертонуса мышц и т. п.;</li> <li>• побуждать детей рассказывать о своем здоровье, о возникающих ситуациях нездоровья;</li> <li>• привлекать родителей к организации двигательной активности детей, к закреплению у детей представлений и практического опыта по основам ЗОЖ</li> </ul> |
|--|---|

## Методы и приемы коррекционно-развивающей работы с детьми с ОВЗ

В целях направленного развития физических качеств у детей с ОВЗ используются те же методы, что и для здоровых детей:

Традиционно различаются три группы **методов**:

1. **Наглядные методы**, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);
- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. **К словесным методам** относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. **К практическим методам** можно отнести выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

**Для коррекции и развития используются следующие методические приемы:**

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем); - упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Таким образом, применение комплекса методов и приемов при работе с детьми с ОВЗ помогает более качественно организовать коррекционно-развивающую работу.

## **2.6 Особенности взаимодействия инструктора ФИЗО с семьями воспитанников**

### **Цели и задачи взаимодействия с семьями воспитанников.**

*Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:*

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста;
- обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях ДОО и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи. Эта деятельность *дополняет, поддерживает и тактично направляет воспитательные действия родителей* (законных представителей) детей дошкольного возраста.

*Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:*

- 1) информирование родителей (законных представителей) о программе;
- 2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их компетентности в вопросах физического развития, охраны и укрепления здоровья детей;
- 3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;
- 4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей дошкольного возраста для решения задач физического развития детей;
- 5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный процесс.

### **Принципы взаимодействия с родителями**

*Построение взаимодействия с родителями (законными представителями) придерживается следующих принципов:*

- 1) приоритет семьи в воспитании, обучении и развитии ребёнка;
- 2) открытость;
- 3) взаимное доверие, уважение и доброжелательность во взаимоотношениях педагогов и родителей (законных представителей);
- 4) индивидуально-дифференцированный подход к каждой семье;
- 5) возрастосообразность.

проблем и трудностей ребёнка в освоении образовательной программы.

## **2.7 Взаимодействие инструктора по физкультуре с воспитателями и специалистами ДОУ**

Деятельность инструктора по физкультуре направлена на сохранение и укрепление здоровья дошкольников и их физическое развитие, пропаганду здорового образа жизни и предусматривает:

- проведение (в том числе совместно с другими специалистами) индивидуальных, подгрупповых и фронтальных занятий со всеми воспитанниками с учетом их психофизических возможностей и индивидуальных особенностей;
- подготовку и проведение общих праздников, досугов и развлечений;
- оказание консультационной поддержки родителям по вопросам оздоровления и физического развития ребенка в семье;
- ведение необходимой документации.

Особенностями организации работы инструктора по физкультуре с воспитателями и специалистами детского сада являются:

- планирование (совместно с другими специалистами) и проведение образовательной деятельности индивидуально с каждым воспитанником;
- планирование (совместно с другими специалистами) и организация образовательной деятельности со всеми воспитанниками группы;
- соблюдение преемственности в работе с другими специалистами по выполнению индивидуального образовательного маршрута ребенка;
- обеспечение индивидуального подхода к каждому воспитаннику с учетом рекомендаций специалистов.

## **Планирование мероприятий по взаимодействию с коллегами**

| <b>Месяц</b>    | <b>Мероприятия</b>  |
|-----------------|---|
| <b>Сентябрь</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Составление совместного с воспитателями плана спортивных праздников, развлечений и др. мероприятий.</li><li>2. Консультация «Роль воспитателя на физкультурном занятии и в проведении спортивных праздников».</li><li>3. Совместная разработка картотеки «Подвижные игры на улице».</li><li>4. Консультация «Диагностика физического развития - требования и условия проведения». Помощь воспитателей и специалистов при проведении диагностики.</li></ol> |
| <b>Октябрь</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Обсуждение физкультурно-оздоровительных мероприятий в рамках тематических проектов «Путешествие по родному краю».</li><li>2. Подбор с музыкальным руководителем музыки для комплексов гимнастик с учетом особенностей и возможностей дошкольников.</li></ol>   |

|                |  |
|----------------|--|
| <b>Ноябрь</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Презентация-консультация «Эффективные методы оздоровления детей в процессе двигательной деятельности».</li> <li>2. Совместное изготовление атрибутов и пособий для оздоровления и физической деятельности воспитанников.</li> </ol>  |
| <b>Декабрь</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместное с музыкальным руководителем пополнение картотеки «Музыкально-оздоровительные сеансы».</li> <li>2. Разработка буклета «Упражнения для развития физических качеств детей».</li> <li>3. Консультация «Коррекционные технологии оздоровления и физического развития дошкольников».</li> <li>4. Совместная с педагогами подготовка (организационные моменты, оформление, репетиции, изготовление атрибутов) и проведение праздника «Новый год».</li> </ol>   |
| <b>Январь</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Изготовление с педагогами карточек-схем, мнемотаблиц и других предметно-схематических моделей для выполнения физических заданий и упражнений.</li> <li>2. Совместная с учителем-логопедом разработка картотеки по коррекции и развитию мелкой и крупной моторики.</li> <li>3. Консультация «Проведение на участках детского сада физкультурно-оздоровительных мероприятий».</li> <li>4. Мастер-класс «Организация предметно-пространственной среды в группе по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста».</li> </ol> |
| <b>Февраль</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Развитие ловкости у старших дошкольников в процессе проведения квестов».</li> <li>2. Совместная деятельность с воспитателями по разучиванию и закреплению у детей спортивных движений к праздникам и развлечениям.</li> <li>3. Обогащение РППС атрибутами для самомассажа: массажерами, массажными перчатками и массажными мячиками.</li> </ol>  |
| <b>Март</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Совместная разработка картотеки «Оздоровительные гимнастики».</li> <li>2. Обсуждение и анализ действий с педагогом-психологом по созданию условий для эмоционального благополучия дошкольников в рамках ОО «Физическое развитие».</li> <li>3. Совместная взаимопроверка Центров двигательной активности в группах (приведение в соответствие с требованиями ФГОС и СанПин).</li> </ol>   |
| <b>Апрель</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка буклета «Развитие физических качеств у детей дошкольного возраста посредством координационной лестницы».</li> <li>2. Совместная с воспитателями и музыкальным руководителем подготовка и проведение Выпускного утренника.</li> <li>3. Мастер-класс «Пособия из нетрадиционных материалов для физических упражнений с детьми».</li> </ol>  |
| <b>Май</b>     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Использование общеразвивающих упражнений и основных движений в самостоятельной двигательной деятельности детей».</li> <li>2. Презентация «Реализация задач воспитания детей дошкольного возраста в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности»</li> </ol>  |

|  |   |
|--|---|
|  | 3. Совместное с коллегами подведение итогов работы: результаты, достигнутые за год, нереализованные задачи Программы, причины невыполнения, перспективы на новый учебный год. |
|--|---|

## 2.8 Организация воспитательного процесса

Воспитательная работа в осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания ДООУ и календарным планом воспитательной работы.

В рамках образовательной области «Физическое развитие» приоритетным направлением воспитания является «Физическое и оздоровительное воспитание».

*Целевыми ориентирами воспитания по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание» на этапе завершения освоения программы дошкольного образования являются:*

- понимающий ценность жизни, владеющий основными способами укрепления здоровья - занятия физической культурой, закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены и безопасного поведения и другое; стремящийся к сбережению и укреплению собственного здоровья и здоровья окружающих;
- проявляющий интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, стремление к личной и командной победе, нравственные и волевые качества;
- демонстрирующий потребность в двигательной деятельности;
- имеющий представление о некоторых видах спорта и активного отдыха.

*Решение задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье».*

Это предполагает:

- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений о жизни, здоровье и физической культуре;
- становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, к овладению гигиеническим нормам и правилами;
- воспитание активности, самостоятельности, уверенности, нравственных и волевых качеств.

### **Содержание воспитательной работы по направлению «Физическое и оздоровительное воспитание»**

*Ценность:* здоровье.

*Цель физического и оздоровительного воспитания:* сформировать навыки здорового образа жизни, где безопасность жизнедеятельности лежит в основе всего.

*Задачи по формированию здорового образа жизни:*

- обеспечение построения образовательного процесса физического воспитания обучающихся (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоздающих технологий, и обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка;

- закаливание, повышение сопротивляемости к воздействию условий внешней среды;
- укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей, обучение двигательным навыкам и умениям;
- формирование элементарных представлений в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;
- организация сна, здорового питания, выстраивание правильного режима дня;
- воспитание экологической культуры, обучение безопасности жизнедеятельности.

*Направления деятельности:*

- организация подвижных, спортивных игр, в т.ч. традиционных народных игр, дворовых игр на территории детского сада;
- создание детско-педагогических работников проектов по здоровому образу жизни;
- введение оздоровительных традиций в ДОО.

### План воспитательной работы

| <i>События этнокультурной и социальной направленности</i>   | <i>Цель</i>   | <i>Рекомендуемые мероприятия</i>   |
|---|---|--|
| <b>1 сентября День знаний</b>   | <b>Цель:</b> ознакомление детей с общепринятыми Всероссийскими праздниками                                    | - <b>Развлечение</b> ко Дню знаний и безопасности<br>- <b>Квест:</b> «Камень знаний»<br>- <b>Праздник</b> «По дороге знаний вместе мы идем»                        |
| <b>3 сентября:</b> День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом; | <b>Цель:</b> формирование у обучающихся сострадания, воспитание патриотизма, уважения к Отечеству             | - <b>художественные выставки</b> (рисунки, фотоработы и т.п.)<br>- <b>беседы, обсуждения</b> по проблемам терроризма и борьбы с ним;<br>- <b>акция</b> «Мы за мир» |
| <b>8 сентября - Международный день грамотности.</b>   | <b>Цель:</b> продолжать знакомить детей с правилами и нормами безопасного поведения на дороге и в транспорте. | <b>Квест:</b> «Путешествие по дорожным знакам»<br><b>Развлечение:</b> «Путешествие в страну не выученных уроков»<br><b>Беседа</b> на тему                          |
| <b>8 сентября День села.</b>  | <b>Цель:</b> приобщение дошкольников к истории и культуре родного села, чувства гордости за своих земляков.   | - Проект: «Малая Родина»<br>- Экскурсия в сельскую библиотеку<br>Экскурсия по улицам села  |
| <b>27 сентября - День воспитателя и</b>   | <b>Цель:</b> поздравление педагогических работников с профессиональным праздником.                            | <b>Праздничная презентация</b> для сотрудников дошкольного учреждения.   |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <i>всех дошкольных работников</i>                      |   |  |
| <b>1 октября:</b><br>Международный день пожилых людей; | <b>Цель:</b> воспитание нравственных качеств, умение проявлять заботу о близких людях.  | Детско-родительский фото-вернисаж «Я и мои бабушка и дедушка»<br>- изготовление открыток<br>- встреча с интересными людьми   |
| <b>1 октября:</b><br>Международный день музыки;        | <b>Цель:</b> формирование интереса к миру музыкального искусства, воспитание эмоционально-чувственного восприятия разножанровых музыкальных произведений. | - Тематический досуг «Путешествие в волшебную страну <b>музыки</b> »<br>- <b>Развлечение</b> «Танцуй, играй, с друзьями не скучай»   |
| <b>4 октября:</b> День защиты животных                 | <b>Цель:</b> формирование ответственности, милосердия к животным.   | - <b>беседы о животных</b><br>- <b>развлечение</b> «Ты мой друг и я твой друг»<br>- Проект: «Мы в ответе за тех, кого приручили»   |
| 15 октября День отца в России.                         | <b>Цель:</b> вовлечение родителей в совместные с детьми мероприятия по формированию здорового образа жизни.   | - <b>Спортивный досуг:</b> « <i>Быть здоровым – здорово!</i> »<br>- <b>фото – выставка</b> « <i>А мы с папой!..</i> »  |
| <b>4 ноября – День народного единства.</b>             | <b>Цель:</b> Познакомить детей с праздником — «День народного единства». Расширять представление детей о родном крае, стране, в которой мы живем.         | Рассматривание семейных фотографий.<br>-Беседы с детьми об истории праздника: «День народного единства».<br>- Чтение художественной литературы « Моя страна» В. Лебедев – Кумач, « Родина» Александрова и др.<br>-Выставка детских рисунков « Моя Родина»<br>• Сюжетно – ролевые игры: « Путешествие по родному краю»,<br>« Библиотека». |
| <b>16 ноября День добрых дел</b>                       | <b>Цель:</b> создание дружеской атмосферы, открытой для сотворчества, взаимопомощи  | <b>Акция добрых дел</b>  |
| <b>26 ноября – День матери в России.</b>               | <b>Цель:</b> воспитание нравственных качеств, умение проявлять заботу о близких людях.  | - <b>Выставка детского рисунка:</b> «Все на земле от материнских рук»<br>- <b>Праздничный концерт</b>  |
| <b>30 ноября - День</b>                                | <b>Цель:</b> формировать представление о сущности и   | <b>Тематический день «День государственного герба РФ»</b>  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Государственног<br/>о герба<br/>Российской<br/>Федерации</b>  | значении герба России<br>как государственного символа Российской Федер<br>ации у детей.   |  |
| 3 декабря: День<br>неизвестного<br>солдата;  | Цель: Воспитание уважения к защитникам<br>Родины, чувства гордости за свой народ  | Беседы с детьми<br>Встречи<br>Тематическая выставка, посвященная памятной дате Дню<br>Неизвестного Солдата<br>Книжные выставки и детские рисунки на тему, посвященные<br>памятной дате Дню Неизвестного Солдата  |
| 5 декабря: День<br>добровольца<br>(волонтера) в<br>России; 17<br>декабря 1985 году<br>Генеральной<br>Ассамблеей ООН<br>«во имя<br>экономического и<br>социального<br>развития» было<br>предложено<br>отмечать 5<br>декабря<br>Международный<br>день добровольца. | <b>Цель:</b> познакомить детей с историей праздника,<br>с тем, кого называют волонтерами и как можно<br>помочь тем, кто в этом нуждается. | Беседа с детьми не тему:<br>- «Кто такие волонтеры. Что такое<br>волонтерское движение»<br>- «Что такое добро?»<br>- Конкурс детского рисунка<br>- Акция «Дорогою <b>добра</b> » Сбор детских книг, игрушек в подарок<br>для малоимущих семей<br>- Акция «Подари книгу».   |
| 8 декабря:<br>Международный<br>день художника;   | <b>Цель:</b> создание творческой атмосферы, открытой<br>для импровизации и творчества детей   | Выставка рисунка «Я вижу мир!»   |
| 9 декабря: День<br>Героев Отечества;   | <b>Цель:</b> формирование чувства патриотизма и<br>гордости за свою Родину.   | Викторина «Знай, прошлое, живи настоящим, думай о будущем»<br>Тематические выставки в книжных уголках:<br>- «Вечно помним героев» (иллюстрации репродукций и картин,<br>портреты героев войны, книги о подвигах и о войне).<br>-Активизирующие беседы о героях Ставропольского края.<br>- Спортивное развлечение «Богатырские забавы». |
| 12 декабря: День   | <b>Цель:</b> формирование основ правового   | - Тематическая выставка «Основной закон России»  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| Конституции Российской Федерации;   | образования будущих граждан страны.   | - Игра-викторина «Ты имеешь право!»  |
| 31 декабря: Новый год.  | <b>Цель:</b> обеспечение поддержки индивидуального, коллективного и семейного творчества.               | <b>Конкурс поделок</b> : «Дедушка мороз и Снегурочка»<br><b>- Праздник новогодний:</b> «Здравствуй, Дед Мороз!»  |
| 27 января: День освобождения Кочубеевского района                                       | <b>Цель:</b> воспитание патриотизма, чувства гордости за свою страну, за свой народ. ...                | - Минута памяти<br>«Память, которой не будет конца»<br>- Экскурсия в музей, сельскую библиотеку  |
| 8 февраля: День российской науки;   | <b>Цель:</b> воспитывать интерес к наукам, бережное отношение к природе.                                | - <b>Викторина</b> «Ум - всему голова»<br>- <b>Путешествие</b> по науке Биологии   |
| 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества; | <b>Цель:</b> познакомить родителей и детей с людьми, исполнявшими служебный долг за пределами Отечества | <b>Оформление информационных стендов</b>   |
| 21 февраля: Международный день родного языка;   | <b>Цель:</b> продолжать знакомить детей с народными праздниками, традициями русского народа.            | <b>Фольклорное развлечение «Поговорим о том, о сём»»</b><br>Викторина «Доскажи словечко»<br>Игра «Как меня зовут?!»  |
| 23 февраля: День защитника Отечества.   | <b>Цель:</b> развивать чувства гордости к людям, принимавшими участие в защите Родины                   | <b>Тематическое развлечение к Дню защитника Отечества</b> «Слава всем защитникам Отечества русского»<br><b>- Спортивный досуг</b> посвященный Дню защитника Отечества<br><b>- Подготовка сувениров, призов для пап, дедушек.</b> |
| 8 марта: Международный женский день;  | <b>Цель:</b> развивать чувства гордости, умение проявлять заботу о близких людях                        | <b>- Подготовка сувениров, призов для мам и бабушек</b><br><b>- Праздник « Ты- мамочка любимая моя!»</b>   |
| 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией  | <b>Цель:</b> воспитание у дошкольников патриотизма, гордости и уважения к своей Родине.                 | Тематический день «Крым и Россия едины и на века не делимы!»:<br>- Беседа с детьми «Что такое Родина?»<br>- Просмотр мультфильма из серии « Гора самоцветов»<br>- Раскрашивание: «Флаг России и Крыма»                           |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | -Рассматривание иллюстраций на тему: «Широка страна моя родная»<br>- Чтение стихотворений о Крыме<br>- Спортивные эстафеты «Если мы едины – мы непобедимы».       |
| 27 марта: Всемирный день театра.                      | <b>Цель:</b> знакомство детей с разными видами театра посредством организации квеста   | - путешествие по сказкам: «Маска, я тебя знаю!»<br>- театр рядом «Рука помощница»<br>Игра «Эмоции»  |
| 12 апреля: День космонавтики;                         | <b>Цель:</b> создание благоприятных условий для расширения знаний обучающихся о космосе  | - <i>Спортивный досуг «Путешествие в космос»</i><br>- <i>Проект «Космическое путешествие»</i>   |
| 1 мая: Праздник Весны и Труда;                        | <b>Цель:</b> расширить, систематизировать знания учащихся об истории празднования праздника Весны и труда.<br><b>Задачи:</b><br>- прививать интерес к труду, рабочим профессиям; | - Беседы о труде, о профессиях<br>Развлечение: «Без труда не вынешь рыбку из пруда»   |
| 9 мая: День Победы;                                   | <b>Цель:</b> создать условия для формирования чувства гордости за свою Родину, сохранения памяти о подвиге наших солдат в Великой Отечественной войне.                           | Акция «Окна Победы»<br>акции Бессмертный полк<br>- конкурс стихов о Победе<br>- конкурс рисунков Рисуем победу<br>- Проект ««Спасибо за Победу»                   |
| 19 мая: День детских общественных организаций России; | <b>Цель</b> — вызвать интерес у подрастающего поколения к географии и истории <b>России</b> к ее прошлому и настоящему.  | -Военно-спортивная игра «Зарничка»<br>- Фотовыставка из семейного альбома «Моя семья в ритме пионерии»<br>- Конкурс рисунков на асфальте «Моё счастливое детство» |
| 24 мая: День славянской письменности и культуры.      | Цель: рассказать о зарождении письменности, об истоках русской письменности, о славянской азбуке, о первых книгах на Руси, о культурном наследии русского народа                 | Беседа об истории праздника «День славянской письменности»  |
| 1 июня: День защиты детей;                            | Цель: Создать атмосферу праздника, предоставить каждому ребёнку возможность проявить свои исполнительские, артистические способности участием в праздновании                     | Конкурсы<br>Развлечения<br>Город из песка<br>Рисунки на асфальте  |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | Дня защиты детей.  |  |
| 6 июня: День русского языка;                                  | <b>Цель:</b> привлечь внимание детей к изучению <b>русского языка</b> , развитие речи, памяти, мышления и интеллектуальных способностей. | - выставка книг «Что за прелесть эти сказки!» (А.С. Пушкин)<br>-Игра-квест «Путешествие в страну Читалию» (по сказкам Пушкина)<br>- Семейная викторина «Когда мы так говорим?» (речевые обороты. Например: не гонялся бы ты поп за дешевизной и др.)<br>-Конкурс рисунков «Творчество Пушкина глазами детей          |
| 12 июня: День России;   | <b>Цель:</b> воспитание чувства патриотизма, уважения и гордости своей Родиной.  | Игра-путешествие «Широка страна моя родная»  |
| 22 июня: День памяти и скорби.                                | Цель: Формировать представления детей о ВОВ; развивать чувство гордости за свою Родину и свой народ; воспитывать патриотизм.             | Беседа «День памяти и скорби»<br>- свечи памяти  |
| 8 июля: День семьи, любви и верности.                         | <b>Цель:</b> обмен семейным опытом проведения совместных каникул.  | <b>Презентация:</b> «Летние приключения моей семьи»  |
| 12 августа: День физкультурника;                              | <b>Цель:</b> сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание культурно – гигиенических навыков.                                       | Спортивный праздник <b>день "Физкультурника"</b> .   |
| 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации; | <b>Цель:</b> формирование патриотических чувств у дошкольников;учить узнавать <b>флаг</b> нашей страны среди <b>флагов</b> других стран  | <b>Тематический день:</b><br>- беседа «Флаг России», «Белый, синий, красный»<br>дидактические игры «Главный город», «Узнай наш флаг», «Собери флаг», «Найди флаг Российской Федерации»<br>прослушивание песен о Родине, флаге, России.<br>Изготовление флажков – символа России для проведения акции «Мы – Россияне» |
| 27 августа: День российского кино.                            | <b>Цель:</b> Познакомить детей с праздником, традицией, историей возникновения.  | - Беседа с воспитанниками: «Кино в нашей жизни»<br>- Презентация для воспитанников: «Искусство кино»<br>- Просмотр мультфильма по произведению В. Катаева «Цветик – семицветик»<br>-Консультация для родителей «Влияние мультфильмов на формирование личности ребенка дошкольного возраста»                          |

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1 Психолого – педагогические условия реализации Программы

*Успешная реализация рабочей программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:*

- 1) *признание детства как уникального периода в становлении человека*, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника;
- 2) *решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования* (образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;
- 3) *обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса* (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования);
- 4) *учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся* (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);
- 5) *создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды*, способствующей развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;
- 6) *построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми*, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
- 7) *индивидуализация образования* (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);
- 8) *оказание ранней коррекционной помощи детям с особыми образовательными потребностями* на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, социальному развитию этих детей, в т.ч. посредством организации инклюзивного образования;
- 9) *совершенствование работы по физическому развитию на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества*;
- 10) *педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей* (законных представителей) в вопросах физического развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

- 11) *вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации программы* и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся по вопросам физического развития детей, охраны их здоровья;
- 12) *непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений* в процессе реализации рабочей программы, обеспечение вариативности содержания, направлений и форм согласно запросам родительского и профессионального сообществ;
- 13) *взаимодействие с различными социальными институтами* (сферы образования, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной деятельности по вопросам физического развития детей;
- 14) *использование широких возможностей социальной среды, социума* как дополнительного средства физического развития ребенка, совершенствования процесса его социализации;
- 15) *предоставление информации об особенностях организации физического развития детей* семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;
- 16) обеспечение возможностей для обсуждения рабочей программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

### **3.2 Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды**

*РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей.* РППС выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для реализации рабочей программы используются следующие возможности РППС:

- территория ДОУ,
- групповые помещения,
- специализированные помещения (спортивный зал)

Федеральная программа не выдвигает жестких требований к организации РППС и оставляет за ДОУ право самостоятельного проектирования РППС.

В соответствии со ФГОС ДО возможны разные варианты создания РППС для физического развития детей при условии учёта целей и принципов Программы, возрастной и гендерной специфики для реализации образовательной программы.

Оборудование в спортивном зале размещено в соответствии с его функциональным назначением, выделены физкультурно-оздоровительные модули.

Оборудование в группе размещено и по центрам детской активности. Для решения задач физического развития в каждой группе имеются:

1. *Уголок двигательной активности* (ориентирован на организацию игр средней и малой подвижности в групповых помещениях, средней и интенсивной подвижности в физкультурном и музыкальном залах, интенсивной подвижности на групповых участках, спортивной площадке, всей территории детского сада) в интеграции с содержанием образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие».

2. *Уголок безопасности*, позволяющий организовать образовательный процесс для развития у детей навыков безопасности жизнедеятельности в интеграции содержания образовательных областей «Физическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие».

3. *Уголок игры*, содержащий оборудование для организации сюжетно-ролевых детских игр, предметы-заместители в интеграции с содержанием образовательных областей «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие» и «Физическое развитие».

4. *Уголок театрализации*, оборудование которого позволяет организовать музыкальную и театрализованную деятельность детей в интеграции с содержанием образовательных областей «Художественно-эстетическое развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие».

### Оснащение помещений для реализации целей и задач образовательной области «Физическое развитие»

| № п/п | Вид помещения                    | Оснащение  | Примечания |
|-------|----------------------------------|--|------------|
| 1     | Спортивный зал (большой и малый) | Шведская стенка.<br>Спортивное оборудование для прыжков, лазания, равновесия.<br>Полифункциональные модули.<br>Нетрадиционное физкультурное оборудование (мешочки для равновесия, ленты, султанчики, кольцебросы, флажки, канат и др.) |            |
| 2     | Групповые помещения              | Спортивное оборудование для прыжков, равновесия.<br>Нетрадиционное физкультурное оборудование (мешочки для равновесия, ленты, султанчики, кольцебросы, флажки, канат и др.)  |            |
| 3     | Участки, площадки ДОУ (на улице) | Имеется площадка для занятий физической культурой  |            |

### 3.3 Материально – техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

Специализированные учебные помещения

| № п/п | Наименование и принадлежность помещения |
|-------|---|
| 1.    | Физкультурный зал                       |
| 2.    | Физкультурная площадка                  |

Основное учебное оборудование

## Перечень оборудования, средств обучения и воспитания

| Вид помещения             | Оснащение  |
|---------------------------|--|
| <b>Групповые комнаты</b>  | <p>В уголках двигательной активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- обручи;</li> <li>- кегли;</li> <li>- ленты, шнур, кубики;</li> <li>- мешочки с песком;</li> <li>- гимнастические палки;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- малые мячи;</li> <li>- шапочки для подвижных игр.</li> </ul>   |
| <b>Спальные помещения</b> | <p>Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики.</p>  |
| <b>Физкультурный зал</b>  | <p>Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений):</p> <p>Гимнастическая стенка.</p> <p>Скамейки.</p> <p>Спортивные маты, тоннели для пролезания.</p> <p>Обручи разного диаметра.</p> <p>Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие.</p> <p>Кегли, кубики, фишки-ограничители.</p> <p>Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятий</p> <p>Гимнастические палки, скакалки.</p> <p>Клюшки, колебросы, мишени.</p> <p>Мягкий боулинг (10 кеглей и 2 шара).</p> <p>Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости.</p> <p>Игрушки, маски и шапочки для подвижных игр, игр-забав.</p> <p>Музыкальный центр, СД и кассеты.</p> <p><b>Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контактные коврики и дорожки,</li> </ul> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- дорожки со следами,</li> <li>- игольчатые мячи,</li> <li>- тренажеры для коррекции плоскостопия;</li> <li>- сухой бассейн.</li> </ul>  |
| <b>Прогулочные<br/>(на каждую группу)</b>          | <p>Лазы, лестницы, скамейки.<br/> Горки, карусели.<br/> Детские игровые комплексы.<br/> Спортивное оборудование.<br/> Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки.<br/> Комплекты малых архитектурных форм.</p>  |
| <b>Спортивная площадка<br/>(на территории ДОО)</b> | <p>Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воротами для футбола или хоккея;</li> <li>- баскетбольными кольцами;</li> <li>- стойками для волейбольной сетки;</li> <li>- лестницами.</li> </ul>  |
| <b>Кабинет<br/>инструктора<br/>по физкультуре</b>  | <p>Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников.<br/> Материалы по опыту работы педагогов.<br/> Картотеки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- утренней гимнастики;</li> <li>- дыхательной гимнастики;</li> <li>- физкультминуток;</li> <li>- коррекционно-оздоровительной гимнастики;</li> <li>- подвижных игр и игр малой подвижности.</li> </ul> <p>Пособия для занятий.<br/> Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми.<br/> Игровой материал.<br/> Письменный стол, стул.</p> |

**Конспекты занятий:**

- Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет).

- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений (6-7 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (3-4 года).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (4-5 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. (5-6 лет).
- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду (6-7 лет).
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для детей раннего возраста (2-3 года).
- Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет.
- Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 3–5 лет.
- Федорова С. Ю. Гимнастика после сна. Упражнения для детей 5-7 лет.
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет.
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 3-4 года
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет
- Федорова С. Ю. Планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет

### 3.4 Кадровые условия реализации Программы

В реализации Программы воспитания в ДОО принимает участие весь педагогический коллектив, укомплектованный согласно штатному расписанию.

Воспитатели, осуществляют образовательный процесс в течение всего времени пребывания детей в детском саду.

Инструктор по ФИЗО создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Более 63% педагогов имеют высшую квалификационную категорию, повышают профессиональный уровень через различные формы обучения: КПК, семинары, вебинары, мастер-классы, практикумы, обобщение и распространение педагогического опыта. В ДОО созданы условия для совместного, конструктивного сотрудничества, освоения новых педагогических технологий.

Кадровый состав педагогического коллектива МКДОУ «Детский сад №11 «Малыш» укомплектован педагогическими кадрами на 100%. Педагоги дошкольного учреждения являются активными участниками семинаров, конференций, методических объединений, становятся победителями и лауреатами конкурсов, фестивалей, разного уровня, представляют свои авторские методические разработки и делятся опытом работы на научно – практических семинарах и конференциях, методических днях муниципального и регионального уровня.

#### 4. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

##### 4.1. Календарно – тематическое планирование образовательного процесса

##### Требования и показатели организации образовательного процесса и режима дня

| Показатель  | Возраст         | Норматив   |
|---|-----------------|--|
| <b>Требования к организации образовательного процесса</b>   |                 |  |
| Начало занятий не ранее   | все возрасты    | 8.00   |
| Окончание занятий, не позднее   | все возрасты    | 17.00  |
| Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более                                    | от 1,5 до 3 лет | 10 минут   |
|   | от 3 до 4 лет   | 15 минут   |
|   | от 4 до 5 лет   | 20 минут   |
|   | от 5 до 6 лет   | 25 минут   |
|   | от 6 до 7 лет   | 30 минут   |
| Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более | от 1,5 до 3 лет | 20 минут   |
|   | от 3 до 4 лет   | 30 минут   |
|   | от 4 до 5 лет   | 40 минут   |
|   | от 5 до 6 лет   | 50 минут или 75 минут                                    |
|   | от 6 до 7 лет   | при организации 1 занятия после дневного сна<br>90 минут |
| Продолжительность перерывов между занятиями, не менее   | все возрасты    | 10 минут   |
| Перерыв во время занятий для гимнастики,  | все возрасты    | 2-х минут  |

| Показатель | Возраст | Норматив |
|------------|---------|----------|
| не менее   |         |          |

#### 4.1.1 Вторая группа раннего возраста

| №   | Тема.   | Цели (программное содержание занятия)  | Материалы и оборудование   |
|---|---|--|--|
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i><br/> Уметь ходить и бегать врассыпную, не наталкивать друг на друга; проявляет интерес к совместным действиям с взрослым и другими детьми; уметь подлезать под препятствия, не задевая их, захватывать и энергично отталкивать большой мяч.</p> |   |  |  |
| С<br>е<br>н<br>т<br>я<br>б<br>р<br>ь.   | 1. Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем.<br>2. Хват мяча двумя руками с боков.<br>3. Ползание в упоре на руки и колени<br>4. Подвижная игра «К кукле в гости» | 1,2,3 занятие.<br>Формировать сохранять устойчивое положение тела.<br>Учить ползать в упоре на руки и колени.<br>Учить выразительности движений                          | Большие мячи, ленточка, гимнастические скамейки, мягкие игрушки.                     |
|   | 1. Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем.<br>2. Прыжки на двух ногах.<br>3. Подлезание под натянутой веревкой.<br>4. Подвижная игра «Догони мяч»               | 4,5,6 занятие.<br>Формировать сохранять устойчивое положение тела.<br>Развивать умение прыжкам на двух ногах, катание мяча.<br>Учить выразительности движений            | Большие мячи, ленточка, гимнастические скамейки, мягкие игрушки, веревочка.          |
|   | 1. Ходьба и бег стайкой и врассыпную.<br>2. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.<br>3. Катание мяча двумя руками взрослому.<br>4. Подвижная игра «По тропинке» | 7,8,9 занятие.<br>Формировать сохранять устойчивое положение тела.<br>Учить выразительности движений. Развивать умение сохранять равновесие при ходьбе с перешагиванием. | Большие мячи, ленточка, гимнастические скамейки, мягкие игрушки, веревочка, мешочки. |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег стайкой и враспынную.</li> <li>2. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40см., длина 2м.)</li> <li>3. Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 50-100 см.</li> <li>4. Ползание в упоре на руки и колени с пролезанием через бревно.</li> <li>5. Подвижная игра «Через ручеек».</li> </ol> | <p>10,11,12 занятие.</p> <p>Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях</p> <p>Совершенствование ходьбе по ограниченной опоре, ловле мяча двумя руками.</p>                                      | <p>Большие мячи, ленточка, гимнастические скамейки, мягкие игрушки, шнуры, мягкие модули</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> способствовать реализации потребности ребенка в овладении действиями с предметами.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> формирование у детей опыта поведения в среде сверстников; формирование у каждого ребенка уверенность в том, что его, как и всех детей, любят, о нем заботятся; помогать детям, доброжелательно общаться друг с другом; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> на основе расширения ориентировки детей в ближайшем окружении развивать понимание речи и активировать словарь.</p> |  |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Уметь при ходьбе энергично размахивать руками вперед-назад; энергично отталкивать мяч вперед-вверх; выполнять пружинящие движения в коленях при приземлении после прыжка, приземляться на переднюю часть стопы.</p>   |  |  |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба стайкой.</li> <li>2. Ходьба по дорожке (ширина – 40см., длина – 4 – 6 м.)</li> <li>3. Броски взрослому большой мяч двумя руками снизу.</li> <li>4. Ползание с перелезанием через мягкий модуль.</li> <li>5. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</li> </ol>  | <p>13,14,15 занятие.</p> <p>Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Совершенствование ходьбе по поверхности с ограниченной опорой.</p> <p>Способствовать развитию умения играть в игры.</p>        | <p>Большие мячи, гимнастические скамейки, мягкие модули, доска.</p>                          |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по доске, лежащей на ковре.</li> <li>2. Перебрасывание мяча через шнур (50 см.)</li> <li>3. Прыжки на двух ногах на месте.</li> <li>4. Подвижная игра «Не наступи на линию».</li> </ol>   | <p>16,17,18 занятие.</p> <p>Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Приучать действовать сообща, передавать простейшие действия некоторых персонажей.</p>  | <p>Большие мячи, гимнастические скамейки, мягкие модули, доска, маты.</p>                    |
| О к т я б р ь.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках.</li> <li>2. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.</li> <li>3. Ползание (3 м.) с подлезанием под шнур (50 см.)</li> <li>4. Подвижная игра «Будь осторожен»</li> </ol>  | <p>19,20,21 занятие.</p> <p>Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Совершенствование ползанию и подлезанию. Приучать действовать сообща, передавать простейшие действия некоторых персонажей.</p> | <p>Большие мячи, гимнастические скамейки, мягкие модули, доска, маты, шнуры, стойки.</p>     |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба друг за другом с перестроением в круг.</li> <li>2. Повороты вправо-влево с передачей мяча.</li> <li>3. Ползание (4 м.) с подлезанием под дугу (50 см.).</li> <li>4. Подвижная игра «Где звенит».</li> </ol>                                      | <p>22,23,24 занятие.<br/> Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.<br/> Совершенствование построения в круг с помощью взрослого.</p>  | <p>Большие мячи, гимнастические скамейки, мягкие модули, дуги.</p>    |
| <p><i>Физическое развитие:</i> развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях; совершенствование ходьбе по поверхности с ограниченной опорой; энергичному отталкиванию мяча и мягкому приземлению при прыжках на двух ногах; построения в круг.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> способствовать накоплению опыта доброжелательных взаимоотношений со сверстниками; приучать поддерживать порядок в зале.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> продолжать накапливать опыт практического освоения окружающего пространства.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> на основе расширения ориентировки детей в ближайшем окружении развивать понимание речи и активировать словарь.</p> |   |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i><br/> Совершенствование ходить и бегать друг за другом по краю зала, сочетать пружинящие полуприседания с подпрыгиванием на месте, на двух ногах, в подлезании под дугу, не задевая препятствие, развивать равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу, энергичный бросок мяча.</p>  |   |  |   |
| Н<br>о<br>я<br>б<br>р<br>ь.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба враспынную.</li> <li>2. Ползание в упоре на руки и стопу, на руки и колени.</li> <li>3. Полуприседания и прыжки на двух ногах на месте.</li> <li>4. Подлезание под дугу (40 см.).</li> <li>5. Подвижная игра «Перешагни через палку».</li> </ol> | <p>25,26,27 занятие.<br/> Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.<br/> Совершенствование ходьбе в упоре на руки и стопу.<br/> Формировать умение присесть и выпрыгивать вверх.</p>   | <p>Маты, дуги, палочки, веревочки.</p>                                |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание малого мяча одной рукой через шнур (40 см.), стоя и ползание за мячом.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах на месте.</li> <li>3. Подвижная игра «Обезьянки».</li> </ol>   | <p>28,29,30 занятие.<br/> Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе и беге. Совершенствование метание малого мяча.<br/> Приучать действовать сообща, передавать простейшие действия некоторых персонажей.</p>   | <p>Маленькие мячи, шнур, стойки, маты, гимнастические скамейки.</p>   |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»).</li> <li>2. Перешагивание через шнур, лежащий на полу.</li> <li>3. Ходьба по доске, лежащей на полу.</li> <li>4. Подвижная игра «Солнышко и дождик».</li> </ol>                      | <p>31,32,33 занятие.<br/> Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе и беге. Совершенствование умение бросать мешочки вдаль правой, левой рукой, ходьбы по ограниченной опоре.</p> | <p>Мешочки с песком, шнуры, мягкие модули, доска, мягкие игрушки.</p> |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мешочков правой, левой рукой через шнур (50 см.). Ползание за мешочком.</li> <li>2. Ходьба с перешагивание через восемь последовательно расположенных ленточек, лежащих на полу.</li> <li>3. Подвижная игра «Птички летают».</li> </ol>                    | <p>34,35,36 занятие.<br/>         Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Способствовать развитию умения играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения.</p>  | <p>Мешочки с песком, шнур, стойки, ленточки.</p>         |
| <p><i>Физическое развитие:</i> совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе и беге; ходьбе в упоре на руки и стоп; умение приседать и выпрыгивать вверх; умение бросать мешочки вдаль правой, левой рукой, ходьбы по ограниченной опоре.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> на основе расширения ориентировки детей в ближайшем окружении развивать понимание речи и активировать словарь.</p> |   |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i><br/>         Уметь энергично отталкивать при прокатывании большого мяча; отталкиваться и мягко приземляться при выполнении прыжков в обруч, из обруча в обруч.</p>   |   |   |  |
| Д е к а б р ь.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по сигналу. «Докати мяч до стенки» (2 м.)</li> <li>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Ходьба на носках.</li> <li>4. Подвижная игра «Мяч в кругу».</li> </ol>   | <p>37,38,39 занятие.<br/>         Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Совершенствование энергичному отталкиванию мяча при катании. Совершенствование умение прыгать на двух ногах из обруча в обруч.</p>  | <p>Мячи, обручи, свисток.</p>                            |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по сигналу.</li> <li>2. Прокатывание большого мяча в ворота шириной 60 см. с расстояния 1м.</li> <li>3. Бег за мячом.</li> <li>3. Прыжки из обруча в обруч, выпрыгивание из последнего.</li> <li>4. Подвижная игра «Прокати мяч».</li> </ol>                 | <p>40,41,42 занятие.<br/>         Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе и беге по сигналу. Совершенствование мягкому приземлению.<br/>         Приучать придерживать определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.</p>  | <p>Свисток, мячи, дуги, обручи, маты.</p>                |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по сигналу.</li> <li>2. Ползание в упоре на руки и стопу.</li> <li>3. Прокатывание малого мяча вдаль, ползание за ним в упоре на руки и колени, и возвращение шагом по дорожке шириной 40 см.</li> <li>4. Подвижная игра «Доползи до погремушки».</li> </ol> | <p>43,44,45 занятие.<br/>         Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног.<br/>         Совершенствование умение прокатить мяч и ползание за ним.<br/>         Приучать придерживать определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.</p> | <p>Свисток, маты, маленькие мячи, доска, погремушки.</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по сигналу.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>3. Подлезание под 4 последовательно расположенные дуги (40 см.)</li> <li>4. Ходьба в рассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по сигналу.</li> <li>5. Подвижная игра «Принеси предмет».</li> </ol>                | <p>46,47,48 занятие.</p> <p>Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе и беге по сигналу.</p> <p>Совершенствование умение ходить по ограниченной опоре.</p>   | <p>Свисток, гимнастическая скамейка, дуги, игрушки.</p>   |
| <p><i>Физическое развитие:</i> совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе и беге по сигналу, побуждать детей к энергичному отталкиванию при прокатывании большого мяча, упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении при выполнении прыжков в обруч.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> знакомить с элементарными правилами безопасности поведения в зале, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его помочь.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> продолжать накапливать опыт практического освоения окружающего пространства.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Уметь использовать переход из положения, сидя на пятках в положение, стоя на коленях при бросании мяча вдаль, владеть навыком в подлезании, не задевая препятствие, мягком приземлении, уметь держать равновесие при ползании в упоре на руки и колени по ограниченной опоре.</p>   |  |   |   |
| Январь.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по сигналу, построение в круг</li> <li>2. Ползание в упоре на руки и стопу.</li> <li>3. Бросание большого мяча через шнур (70 см.) с расст. 1м.</li> <li>4. Подлезание под шнур в ограниченном пространстве (мягкий модуль).</li> <li>5. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</li> </ol> | <p>49,50,51 занятие.</p> <p>Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе и беге по сигналу, построение в круг при помощи взрослого.</p> <p>Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом.</p>                 | <p>Свисток, маты, большие мячи, шнур, стойки, модули.</p> |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по сигналу, построение в круг.</li> <li>2. Ползание в упоре на руки и колени друг за другом.</li> <li>3. Прыжки в длину с места (через дорожку шириной 10 см.)</li> <li>4. Ползание в упоре на руки и колени по доске.</li> <li>5. Подвижная игра «Попади в ворота»</li> </ol>                | <p>52,53,54 занятие.</p> <p>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног, построение в круг при помощи взрослого.</p> <p>Совершенствование умение ползать по ограниченной опоре.</p> | <p>Маты, доска, ворота, мячи.</p>                         |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по сигналу, построение в круг.</li> <li>2. Ходьба в рассыпную с остановкой и полуприсед по сигналу.</li> <li>3. Бросание мяча стоя на коленях.</li> <li>4. Пролезание в упоре на руки и колени в тоннель.</li> <li>5. Подвижная игра «Найди флажок».</li> </ol>                                   | <p>55,56,57 занятие.<br/>Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног, построение в круг при помощи взрослого.<br/>Совершенствование умение ползать разным способом.</p>  | <p>Свисток, мячи, маты, флажки, мягкие модули.</p>          |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формирование умение сохранять правильную осанку при выполнении основных движений, построение в круг при помощи взрослого; умение ползать по ограниченной опоре; ползать разным способом.<br/><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания, игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль. <i>Речевое развитие:</i> развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.</p> |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i><br/>Уметь при броске малого мяча придать ему нужное направление, уметь смело ходить по гимнастической скамейке, не бояться высоты, уметь выполнять упражнения по названию.</p>  |  |  |   |
| Ф<br>е<br>в<br>р<br>а<br>л<br>ь.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Прыжки в длину (перепрыгивание ручейка шириной 15 см.).</li> <li>3. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее.</li> <li>5. Подвижная игра «Целься вернее».</li> </ol> | <p>58,59,60 занятие.<br/>Формировать сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку, построение в круг при помощи взрослого.<br/>Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель.<br/>Воспитание смелости при ходьбе по ограниченной опоре.</p>   | <p>Маты, мячи, обруч, гимнастическая скамейка, корзина.</p> |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах через 4 последовательно расположенные гимнастические палки.</li> <li>3. Бросание малого мяча вдаль одной рукой. Бег за мячом.</li> <li>4. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».</li> </ol>                                      | <p>61,62,63 занятие.<br/>Совершенствование ходьбы и бега, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног.<br/>Совершенствование метания мяча одной рукой, учить энергичному замаху. Уметь передавать простейшие действия персонажей.</p> | <p>Гимнастические палки, мячи.</p>                          |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Прыжки через дорожку шириной 15 см.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке.</li> <li>4. Ползание в упоре на руки и колени по гимнастической скамейке.</li> <li>5. Подвижная игра «Через ручеек».</li> </ol>                                     | <p>64,65,66 занятие.<br/>Совершенствование ходьбы и бега, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног.<br/>Воспитание смелости при ходьбе и ползании по ограниченной опоре.</p>   | <p>Шнуры, гимнастические скамейки, скакалки.</p>            |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Бросание большого мяча вдаль двумя руками от груди. Бег за мячом.</li> <li>3. Подвижная игра «Флажок».</li> </ol>  | <p>67,68,69 занятие.<br/>         Совершенствование ходьбы и бега, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног, построение в круг при помощи взрослого.<br/>         Совершенствование передачи мяча от груди.</p>                    | Свисток, мячи, флажки.   |
| <p><i>Физическое развитие:</i> развивать желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием; развивать умение при броске малого мяча придавать ему нужное направление, воспитывать смелость, решительность при выполнении ходьбы и ползании по гимнастической скамейке, побуждать к уверенному нахождению на высоте, развивать умение различать действия по названию.<br/> <i>Социально – коммуникативное развитие:</i> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползання; игры с мячами; формировать умение вести диалог с педагогом: слушать понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.</p> |  |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i><br/>         Уметь энергично отталкиваться и мягко приземляться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед и приземляться на согнутые ноги, на носки при прыжках в длину; при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие, уверенно действовать на возвышенности.</p>  |  |  |  |
| М а р т.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Перешагивание через 6 палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см., друг от друга.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке, подняться, сойти.</li> <li>4. Бросание большого мяча вдаль от груди.</li> <li>5. Подвижная игра «Поезд».</li> </ol> | <p>70,71, 72 занятие.<br/>         Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг.<br/>         Совершенствование ползание по гимнастической скамейке.</p>   | Маты, мячи, гимнастические палочки, скамейки, веревочка, атрибуты машиниста. |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Ползание к шнуру и подлезание под него (50 см.).</li> <li>3. Подъем на 1 ступеньку гимнастической лестницы и спуск.</li> <li>4. Бросание большого мяча («Добрось до стены») (2 м.)</li> <li>5. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».</li> </ol>    | <p>73,74,75 занятие.<br/>         Совершенствование ходьбы, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг.<br/>         Совершенствование лазанию по гимнастической лестнице</p> | Шнур, стойки, гимнастическая лестница, мячи.                                 |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Прыжки через дорожку, (15 см.)</li> <li>3. Лазание по гимнастической лестнице.</li> <li>4. Ходьба с изменением темпа.</li> <li>5. Подвижная игра «Целься вернее».</li> </ol>   | <p>76,77,78 занятие.<br/>         Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг.<br/>         Совершенствование лазанию по гимнастической лестнице.</p>   | Скакалки, гимнастическая лестница, мячи, горизонтальная цель.                |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени, в конце встать, сойти с нее.</li> <li>4. Прохождение через тоннель (наклоняться).</li> <li>5. Подвижная игра «Обезьянки».</li> </ol> | <p>79,80,81 занятие.</p> <p>Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг.</p> <p>Совершенствование ползания разным способом.</p> <p>Уметь передавать простейшие действия персонажей.</p>          | <p>Обручи, гимнастическая скамейка, модули мягкие.</p>                  |
| <p><i>Физическое развитие:</i> совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе парами и беге по сигналу, построение в круг; развивать умение детей энергично отталкиваться и мягко приземляться при прыжках на двух ногах с продвижением вперед и в длину с места; закреплять умение при ползании по гимнастической скамейке сохранять равновесие, уверенно действовать на возвышенности.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления; формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.</p> |   |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Уметь лазать по гимнастической лестнице, перелезать через препятствие, выполнять действия в определенном порядке; уметь подлезать под дугу высотой 50 см., не задевая препятствие; энергично отталкивать мяч при метании на дальность, выполнять замах рукой.</p>   |   |   |   |
| <p>Апрель.</p>   |   |   |   |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Лазание по гимнастической лестнице.</li> <li>3. Перелезание через гимнастическую скамейку.</li> <li>4. Подлезание под дугу 40 см.</li> <li>5. Подвижная игра «Целься вернее».</li> </ol>  | <p>82,83,84 занятие.</p> <p>Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе беге с заданием. Совершенствование лазание по гимнастической лестнице и перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>Развивать глазомер.</p>                    | <p>Маты, мячи, гимнастическая лестница, скамейки, веревочка, дуги.</p>  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см.</li> <li>3. Подлезание под дугу высотой 50 см., под дугу 40 см.</li> <li>4. Перелезание через гимнастическую скамейку.</li> <li>5. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».</li> </ol>                                   | <p>85,86,87 занятие.</p> <p>Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе беге с заданием, построение в круг.</p> <p>Совершенствование мягкому приземлению.</p> <p>Формирование выразительности движений.</p>                                  | <p>Маты, скамейки, скакалки, обручи, дуги.</p>                          |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Лазание по гимнастической лестнице.</li> <li>3. Ходьба через палки, расположенные на кубиках.</li> <li>4. Метание малого мяча на дальность.</li> <li>5. Подвижная игра «Зайка».</li> </ol>  | <p>88,89,90 занятие.</p> <p>Совершенствование ходьбы, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг.</p> <p>Воспитание смелости при лазании по гимнастической лестнице.</p> | <p>Гимнастическая лестница, палки, кубики, мячи, атрибуты для игры.</p> |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Прыжки вверх с касанием подвешенной игрушки на 5-10 см., выше вытянутой руки ребенка.</li> <li>3. Подлезание поочередно под дуги 50,40 см., под шнур 30 см.</li> <li>4. Подвижная игра «Перешагни через палку».</li> </ol> | <p>91,92,93 занятие.<br/> Совершенствование ходьбы, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг.<br/> Совершенствование прыжка вверх и мягкому приземлению.</p>   | <p>Маты, скамейки, скакалки, обручи, дуги.</p>               |
| <p><i>Физическое развитие:</i> совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе парами и беге по сигналу, построение в круг; навыков в ползании, лазании, энергично отталкивать мяч при метании на дальность, выполнять замах.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> формирование интереса к игровой деятельности, желание играть вместе с взрослыми и детьми в подвижные игры с простым содержанием; на игры-действия со звуками.</p> |  |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i><br/> Уметь энергично отталкивать мяч от груди, мягко приземляться и энергично отталкиваться одновременно двумя ногами при прыжках в длину с места; выполнять знакомые движения в новых условиях.</p>   |  |   |  |
| М а й.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.</li> <li>3. Бросание большого мяча от груди двумя руками на дальность. Бег за мячом.</li> <li>4. Подвижная игра «Не наступи на линию».</li> </ol>                 | <p>94,95,96 занятие.<br/> Совершенствование ходьбы, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг<br/> Совершенствование ходьбы змейкой между предметами.<br/> Уметь передавать простейшие действия персонажей.</p> | <p>Маты, мячи, гимнастические скамейки, веревочка, дуги.</p> |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Бросание мешочка с песком в горизонтальную цель на высоте 1 м., расстояние 1,5 м. Бег за мешочком.</li> <li>3. Подлезание под шнур.</li> <li>4. Подвижная игра «Воробушки и автомобиль».</li> </ol>                        | <p>97,98,99 занятие.<br/> Совершенствование ходьбы, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг.<br/> Совершенствование метание мешочка в вертикальную цель, развивать глазомер.</p>                              | <p>Мешочки, обручи, шнуры, стойки.</p>                       |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Бросание малого мяча в горизонтальную цель: высота 1 м., расстояние 1,5м.</li> <li>3. Прокатывание мяча и бег за мячом.</li> <li>4. Подвижная игра «Прокати мяч».</li> </ol>   | <p>100,101,102 занятие.<br/> Совершенствование ходьбы, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг.<br/> Совершенствование знакомых упражнений с мячом.</p>   | <p>Мячи, обручи, стойки</p>                                  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием, построение в круг.</li> <li>2. Повороты вправо-влево с передачей мяча.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах продвижением вперед.</li> <li>4. Бег между шнурами (30см.)</li> <li>5. Подвижная игра «Попади в ворота».</li> </ol> | <p>103,104,105 занятие.<br/>Совершенствование ходьбы, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными движениями рук и ног при ходьбе парами и беге с заданием, построение в круг<br/>Совершенствование передачи мяча с поворотом вправо-влево.</p> | <p>Мячи, шнуры, стойки, ворота, маты.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> Совершенствование ориентировки в пространстве при ходьбе парами и беге по сигналу, посторенние в круг; навыков в ползании, лазании, энергично отталкивать мяч при метении на дальность, выполнять замах.<br/><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> формирование интереса к игровой деятельности, желание играть вместе с взрослыми и детьми в подвижные игры с простым содержанием; на игры-действия со звуками.</p> |  |   |   |

#### 4.1.2 Младшая группа

| №  | Тема.   | Цели (программное содержание занятия)   | Материалы и оборудование   |
|--|---|---|--|
| <p><i>Планируемые результаты к уровню интегрированных качеств.</i><br/>Уметь ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.</p> |   |   |  |
| Сентябрь.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем.</li> <li>2. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.</li> <li>3. Подвижная игра «Бегите ко мне».</li> </ol> | <p>1,2,3 занятие.<br/>Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в различных направлениях<br/>Ходьба по ограниченной площади опоры, сохранять равновесие.</p> | <p>Зонт, большой обруч, скакалки, речки, мел, мягкие игрушки.</p>                |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по прямой;</li> <li>2. прыжки на двух ногах на месте.</li> </ol>  | <p>4,5,6 занятие.<br/>Ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; подпрыгивать на двух ногах на месте.<br/>Подвижная игра «Догони меня».</p> | <p>Обручи, мел, мягкие палочки, мягкие игрушки, шапочки сказочных персонажей</p> |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
|   | 1. Развивать умение действовать по сигналу;<br>2. учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании  | 7,8,9 занятие.<br>Ознакомить детей с ходьбой колонне небольшими группами. Учить энергично, отталкивать мяч двумя руками. Подвижная игра «Мой веселый, звонкий мяч», малоподвижные игры «Найди мяч».  | Шапочки сказочных персонажей, мячи, кегли, дуги, мягкие игрушки.            |
|   | 1. Развивать ориентировку в пространстве,<br>2. умение действовать по сигналу;<br>3. группироваться при лазании под шнур.                          | 10,11,12 занятие.<br>Учить ходить, бегать колонной по одному всем составом группы; подлезать под шнур. Подвижная игра «Найди свой домик».  | Стойки, шнур, кубики, цветные кружки, скамейка.                             |
| <p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой», создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> совершенствовать умение свободно ориентироваться в спортивном зале и на площадке; доброжелательно общаться друг с другом; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> учить умение ориентироваться в расположении частей тела и в соответствии с ними различать пространственные направления от себя.</p> |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню интегрированных качеств.</i><br/>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявлять положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.</p>  |  |  |   |
| О к т я б р ь.  | 1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры;<br>2. развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | 1,2,3 занятие.<br>Учить ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Подвижная игра «Поезд». «Мышки», «Цыплята», «Докати», «Поймай комара».                                      | Мел, шнур, флажки, скамейки, мягкие игрушки.                                |
|   | 1. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;<br>2. в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                      | 4,5,6 занятие.<br>Учить во время ходьбы и бега останавливаться по сигналу; при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. Подвижная игра «У медведя во бору». «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем как зайки», «Кот и воробушки» | Мячи, кегли, обруч, шапочка медведя, веревка, кубики, гимнастические палки. |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании.</p> <p>2. Развивать ловкость и внимание в подвижных играх.</p>                            | <p>7,8,9 занятие.</p> <p>Учить останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу; подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Подвижная игра «Бежать к флажку», «Одуванчик». «Перепрыгнем канавку», «Докати», «Чей мяч дальше».</p>             | <p>Кубики, бубен, гимнастическая скамейка, гимнастические палки, шнур со стойками, дуги, флажки на стойке, разноцветные обручи.</p> |
|   | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с различными положениями рук, развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.</p> | <p>10,11,12 занятие.</p> <p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять в ползании на четвереньках. Подвижная игра «Мыши в кладовой». «Прокати мяч по дорожке», «По мостику», «Наседка и цыплята».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, дуги, стойки со шнуром, кубики, кегли.</p>  |
| <p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение ходить и бегать свободно в колонне по одному, в различных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей; развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика; учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> продолжать знакомить детей с предметами ближайшего окружения, их функциями и назначением.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной осанки хороших и плохих поступков.</p>   |  |   |   |
| Н о я б р ь.  | <p>1. Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади,</p> <p>2. приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p>  | <p>1,2,3 занятие.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге. Учить сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках. Подвижная игра «Мыши в кладовой». Игровое задание «Веселые мышки». «Ловкий шофер».</p>  | <p>Цветные ленточки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, обручи, цветные кружки.</p>                                     |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <p>1. Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий;</p> <p>2. прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги;</p> <p>3. упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p> | <p>4,5,6 занятие.</p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному; прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги.</p> <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p>Подвижная игра «Трамвай», «Перепрыгни из ямки в ямку», «Наседка и цыплята», «Догони мяч».</p>                      | <p>Обручи, картонные обручи, мячи, гимнастические скамейки, веревка на стойках, шапочка кошки, мягкие игрушки.</p> |
|   | <p>1. Развивать умение действовать по сигналу;</p> <p>2. развивать координацию движений и ловкость при ловле мяча;</p> <p>3. упражнять в ползании.</p>   | <p>7,8,9 занятие.</p> <p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному; ловить мяч, брошенный воспитателем, бросать его назад; ползать на четвереньках. Подвижная игра «По ровненькой дорожке». Игровое упражнение «Твой кубик», «Перепрыгни ручеек», «Кот и мыши».</p>                                    | <p>Кубики с наклейками, гимнастические скамейки, мячи.</p>   |
|   | <p>1. Упражнять в ходьбе с выполнением заданий,</p> <p>2. развивая внимание, реакцию на сигнал;</p> <p>3. в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p>   | <p>10,11,12 занятие.</p> <p>Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках.</p> <p>Упражнять в ходьбе по ограниченной площади.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой домик», «Пузырь», «Поймай комара».</p>   | <p>Флажки, дуги, гимнастические скамейки, палки, канат, веревки.</p>   |
| <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч; продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.</p> |  |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении, проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной игре.</p>  |  |   |  |
| Декабрь.  | <p>Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p>  | <p>1,2,3 занятие.</p> <p>Учить и бегать враспынную, используя всю площадь зала; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Коршун и птенчики». Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».</p> | <p>Кубики, шнур, гимнастические скамейки, мягкие игрушки.</p>  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; прокатывании мяча.   | 4,5,6 занятие.<br>Учить ходить и бегать по кругу; мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Поезд».   | Детская игрушка самолет, мячи, гимнастическая скамейка, шнуры, цветные обручи. |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умение группироваться при лазании под дугу.                            | 7,8,9 занятие.<br>Учить ходить и бегать врассыпную; катать мяч друг другу, выдерживая направление; подлезать под дугу. Подвижная игра «Птички и птенчики».   | Кубики, дуги, мячи, скамейки, кегли.   |
|  | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | 10,11,12 занятие.<br>Учить ходить и бегать по кругу; ползать на повышенной опоре; сохранять равновесие при ходьбе по доске. Подвижная игра «Воробышки и кот».  | Гимнастические скамейки, доски, кубики, шнур на стойках.                       |
| <p><i>Физическое развитие:</i> упражнять в ходьбе и беге по кругу, врассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие; дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его помочь; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> развивать диалогическую форму речи.</p> |   |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой.</p>  |   |  |  |
| Январь   | 1. Ходьба с выполнением задания, упражнение в сохранении равновесия на ограниченной опоре,<br>2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед.                          | 1,2,3 занятие.<br>Познакомить с перестроением и ходьбой парами; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Кролики».  | Цветные платочки, доска, плоские обручи, мягкие игрушки, шнур.                 |
|  | 1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную,<br>2. прыжки на двух ногах между предметами, катание мяча вокруг предметов.  | 4,5,6 занятие.<br>Учить ходить и бегать врассыпную при спрыгивании; мягкому приземлению на полусогнутые ноги; прокатывать мяч вокруг предмета. Подвижная игра «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой домик». | Обручи, кубики, набивные мячи, гимнастическая скамейка, шнур.                  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами,</li> <li>2. бег врассыпную между предметами.</li> <li>3. Катание мяча друг другу,</li> <li>4. подлезание под дугу, координация движений.</li> </ol> | <p>7,8,9 занятие.<br/>Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную; прокатывать мяч друг другу; подлезать под дугу, не касаясь руками пола.<br/>Подвижная игра «Найди свой цвет», «Воробушки и кот», «Пузырь».</p>  | <p>Кубики, мячи, кегли разного цвета, обручи, дуги.</p>                    |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с заданием,</li> <li>2. подлезание,</li> <li>3. ходьба по ограниченной опоре.</li> </ol>  | <p>10,11,12 занятие.<br/>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; подлезать под шнур, не касаясь руками пола.<br/>Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.<br/>Подвижная игра «Мыши в кладовой», «Лягушки», «Поймай снежинку», «Догони мяч», «Добеги до кубика».</p> | <p>Шнур на подставке, доска, веревки, кубики.</p>                          |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать умение ходить по два (парами), врассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч; осуществлять постоянный контроль над выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания, игры с мячами, развивающие ловкость движений; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль; развивать инициативную речь детей во взаимодействиях с взрослыми и другими детьми.</p> |  |  |  |
| <p>Февраль</p>   |  |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i><br/>Сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может подлезать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.</p>   |  |  |  |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег и ходьба врассыпную.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</li> <li>3. Переменный шаг.</li> </ol>  | <p>1,2,3 занятие.<br/>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; прыжках из обруча в обруч. Учить ходить переменными шагами через шнур. Подвижная игра «Птички в гнездышке», «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет».</p>   | <p>Кольца, обручи, кубики, шнуры на стойках, мягкие игрушки, кегли.</p>    |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег в колонне с заданием,</li> <li>2. катание мяча друг другу.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, в глубину.</li> </ol>   | <p>4,5,6 занятие.<br/>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; прокатывании мяча дуг другу. Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании.<br/>Подвижная игра «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Лохматый пес».</p>                               | <p>Маленький обруч, мячи, гимнастические скамейки, кубики, маска кота.</p> |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба переменным шагом.</li> <li>2. Бросание мяча двумя руками.</li> <li>3. Подлезание под препятствием.</li> </ol>                            | <p>7,8,9 занятие.<br/>Упражнять в ходьбе переменным шагом через шнуры; беге врассыпную; бросать мяч через шнур; подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Найди свой цвет», «Поезд», «Поймай снежинку».</p>                | <p>Флажки, шнуры на стойках, мячи, кегли разного цвета, обручи.</p> |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне с заданием.</li> <li>2. Подлезание.</li> <li>3. Ходьба по ограниченной опоре.</li> </ol>                                       | <p>10,11,12 занятие.<br/>Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; беге врассыпную; пролезать в обруч, не касаясь руками пола; сохранять равновесие при ходьбе по доске. Подвижная игра «Кролики», «Воробышки и кот».</p>       | <p>Мягкие игрушки, обручи, доска, доска ребристая.</p>              |
| <p><i>Физическое развитие:</i> развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> развивать умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами; формировать умение вести диалог с педагогом: слушать понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого.</p> |   |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мяч об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.</p>   |   |  |   |
| М а р т.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по кругу.</li> <li>2. Ходьба по ограниченной площади.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.</li> </ol> | <p>1,2,3 занятие.<br/>Учить ходить и бегать по кругу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет».</p> | <p>Кубики, доска, кегли, шнур на стойках, обручи.</p>               |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег парами.</li> <li>2. Прыжки в длину с места.</li> <li>3. Прокатывание мяча между предметами.</li> </ol>                             | <p>4,5,6 занятие.<br/>Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами. Подвижная игра «Воробышки и кот», «Зайка серый умывается», «Лягушки».</p>            | <p>Кубики, обручи, мячи, мат, шапочки кота, зайки, кегли.</p>       |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по кругу.</li> <li>2. Ползание в упоре на руки и колени по ограниченной опоре.</li> <li>3. Бросание мяча в пол и ловля мяча двумя руками.</li> </ol> | <p>7,8,9 занятие.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ползании по скамейке в упоре на руки и колени. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес».</p>   | <p>Мячи, скамейки, доски, дуги, обручи, скакалки.</p>                         |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба парами.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием.</li> <li>3. Бег врассыпную.</li> <li>4. Лазание по наклонной лестнице.</li> </ol>                             | <p>10,11,12 занятие.</p> <p>Упражнять в ходьбе парами; беге врассыпную; ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу.</p> <p>Подвижная игра «По ровненькой дорожке», «Птица, птенчики», «Поезд», «Автомобили».</p> | <p>Кубики, бруски, наклонная лестница, скакалки, обручи.</p>                  |
| <p><i>Физическое развитие:</i> развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места, обучать хвату за перекладину во время лазанья, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, врассыпную, по доске, с перешагиванием через предметы; осуществлять постоянный контроль над выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления; формировать потребность делиться своими впечатлениями с воспитателями и родителями.</p> |   |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, охраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может бросать мяч и ловить двумя руками, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближнего окружения, их назначением, свойствами, обращается к воспитателю по имени и отчеству.</p>   |   |  |   |
| А п р е л ь.   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке с заданием.</li> <li>3. Прыжки в длину с места.</li> </ol>                    | <p>1,2,3 занятие.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках в длину с места.</p> <p>Подвижная игра «Курочка-хохлатка», «Кролики», «Найди свой цвет».</p>                                     | <p>Флажки, цветные кружки, гимнастические скамейки, мат, кегли, обручи.</p>   |
|  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному с заданием.</li> <li>2. Прыжки в длину на двух ногах.</li> <li>3. Бросание мяча об пол.</li> </ol>                                     | <p>4,5,6 занятие.</p> <p>Упражнять в колонне по одному; бегать врассыпную; в прыжках с места. Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча об пол. Подвижная игра «Найди свой цвет», «Воробышки и кот», «Лягушки».</p>                            | <p>Кубики, обручи, маты, мячи, скакалки, шапочки для подвижных игр, дуги.</p> |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | 1. Ходьба и бег врассыпную.<br>2. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. 3. Ползание по наклонной доске в упоре на руки и колени. | 7,8,9 занятие.<br>Упражнять ходить и бегать врассыпную; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; ползать по доске. Подвижная игра «Мыши в кладовой», «Кролики и сторож».  | Обручи, мячи, наклонная доска, шнур на стойках. |
|  | 1. Ходьба и бег в колонне по одному.<br>2. Лазанье по наклонной лестнице.<br>3. Ходьба по доске с заданием.                                    | 10,11.12 занятие.<br>Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному; влезать на наклонную лесенку; в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. Подвижная игра «Воробушки и автомобили», «Воробышки и кот», «Сбей кегли».          | Мячи, наклонная лестница, доска, кубики, кегли. |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи при бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать; формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим; на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей; продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду; формировать навыки безопасного перемещения в спортзале, на площадке.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты к уровню развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, ударять об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.</p>   |  |   |   |
| М а й.   | 1. Ходьба и бег по кругу.<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке.<br>3. Ходьба с перешагиванием.  | 1,2,3 занятие.<br>Упражнять ходить и бегать по кругу; сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; в перепрыгивании через шнур. Подвижная игра «Мышка в кладовой», «Пузырь», «Солнышко и дождик», «Воробышки и автомобиль». | Кегли, мячи, стойки, кубики, обручи.            |
|  | 1. Ходьба и бег врассыпную.<br>2. Подбрасывание мяча.<br>3. Прыжки в длину с места.  | 4,5,6 занятие.<br>Упражнять ходить и бегать врассыпную; в подбрасывании мяча; в приземлении на носочки в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», «Мой веселый звонкий мяч».                                | Флажки, маты, скакалки, обручи.                 |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному с заданием.</li> <li>2. Бегать врассыпную.</li> <li>3. Подбрасывание мяча и ловля мяча двумя руками.</li> <li>4. Ползание в упоре на руки и колени.</li> </ol> | <p>7,8,9 занятие.<br/>Упражнять ходить в колонне по одному, выполняя задание по сигналу; бегать врассыпную; учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; ползание по скамейке на ладонях и коленях.<br/>Подвижная игра «Воробышки и кот».</p>                              | <p>Кегли, маты, гимнастические скамейки, скакалка, мячи.</p>                    |
|   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба переменным шагом.</li> <li>2. Ходьба по ограниченной опоре.</li> <li>3. Лазание по наклонной лестнице.</li> </ol>  | <p>10,11,12 занятие.<br/>Упражнять в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; в равновесии. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Найди свой цвет», «Птички в гнездышках», «Жуки».</p> | <p>Гимнастические палки, наклонная лестница, наклонная доска, мячи, кубики.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> закреплять умение ходить, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, врассыпную, с перешагиванием через предметы, бросать мяч вверх, вниз, об пол, ловить его; ползать на четвереньках по прямой, лазать по лесенке-стремянке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх; воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p><i>Социально – коммуникативное развитие:</i> развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика; развивать диалогическую форму речи; не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.</p> |   |  |   |

### 4.1.3 Средняя группа

| №   | Тема. | Цели (программное содержание занятия). | Материалы и оборудование. |
|---|-------|--|---------------------------|
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p> |       |  |                           |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Сентябрь I.  | 1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;<br>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве. | 1,2,3 занятие.<br>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием бедра, перестроение в два звена. ОРУ без предметов. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина 15 см). Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). Ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка. Подвижная игра «Найди себе пару», «Гуси идут купаться». Игровые упражнения «Кто быстрее до флажка», «Принеси предмет», «Докати до кубика», «Прокати и догони», «Проползи до мяча», «По дорожке» | Флажки, мячи, обручи, рейки, веревки, дуги, скамейки, ребристая доска. |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать гигиенические навыки; развивать и совершенствовать двигательные умение и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности; развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> |   |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>   |   |   |  |
| Сентябрь II.   | 1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;<br>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве. | 4,5,6 занятие.<br>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием бедра, перестроение в два звена. ОРУ с флажками. Подпрыгивание на двух ногах на месте «Достань до предмета». Прокатывание мячей друг другу, сидя ноги врозь. Перепрыгивание через веревочку высота 15 см. Ползание в упоре на руки и колени. Игровые упражнения «Кто быстрее до флажка», «Принеси предмет», «Докати до кубика», «Прокати и догони», «Проползи до мяча», «По дорожке» Подвижная игра. «Пробеги тихо», «Карлики и великаны».   | Флажки, мячи, обручи, рейки, веревки, дуги, скамейки, ребристая доска. |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать представления о здоровом образе жизни, о значении физических упражнений для организма человека; закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног; учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать умения определять пространственные направления от себя, двигаться в заданном направлении.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>  |  |   |   |
| <p>Сентябрь III.</p>  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. катание мяча.</p> <p>4. подлезание под дугу в упоре на руки и колени.</p> | <p>7,8,9 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием бедра, перестроение в два звена. ОРУ с мячом. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, сидя на пятках. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Подвижная игра «Огуречик, огуречик», «Повторяй за мной».</p> <p>Игровые упражнения «Кто быстрее до флажка», «Принеси предмет», «Докати до кубика», «Прокати и догони», «Проползи до мяча», «По дорожке»</p> | <p>Флажки, мячи, обручи, рейки, веревки, дуги, скамейки, ребристая доска.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать правильную осанку; развивать и совершенствовать двигательные умение и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности; развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p>   |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>  |  |   |   |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Сентябрь III.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. катание мяча.</p> <p>4. подлезание под дугу в упоре на руки и колени.</p> | <p>7,8,9 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием бедра, перестроение в два звена. ОРУ с мячом. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, сидя на пятках. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. Прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Огуречик, огуречик», «Повторяй за мной». Игровые упражнения «Кто быстрее до флажка», «Принеси предмет», «Докати до кубика», «Прокати и догони», «Проползи до мяча», «По дорожке»</p> | <p>Флажки, мячи, обручи, рейки, веревки, дуги, скамейки, ребристая доска.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать правильную осанку; развивать и совершенствовать двигательные умение и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной деятельности; развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p>   |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет основными видами движений и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; владеет умением прокатывать мяч в прямом направлении; самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, соблюдает правила поведения при их выполнении; знает и соблюдает правила безопасности при проведении занятий в спортивном зале и на улице.</p>  |  |  |   |
| Сентябрь IV.  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p>   | <p>10,11,12 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием бедра, перестроение в два звена. ОРУ с обручем. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Ходьба по ребристой доске, руки на пояс. Ходьба по скамейке (высота – 15 см.), перешагивая через кубики, руки на поясе. Подвижная игра «Подарки», «Пойдем в гости».</p> <p>Игровые упражнения «Кто быстрее до флажка», «Принеси предмет», «Докати до кубика», «Прокати и догони», «Проползи до мяча», «По дорожке»</p>   | <p>Флажки, мячи, обручи, рейки, веревки, дуги, скамейки, ребристая доска.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать умение и навык ползать, пролезать, перелезть через предметы; соблюдать дистанцию при передвижении в колонне; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> |  |  |   |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br>Знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения.   |   |  |   |
| Октябрь I.  | 1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу; | 13,14,15 занятие.<br>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках | Скакалки, кубики, султанчики, гимнастические скамейки, мешочки, шнуры, набивные мячи. |
|   | 2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.  | ОРУ без предметов. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, на середине – присесть.<br>Прыжки на двух ногах до предмета.   |   |
|   | 3. Совершенствование ходьбы по ограниченной опоре.  | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть.  |   |
|   | 4. прыжки на двух ногах.  | Подвижная игра «Кот и мыши», «Мыши за котом».<br>Игровые упражнения «Мяч через шнур», «Кто быстрее доберется до кегли»   |   |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры; учить готовить перед началом проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей; учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> |   |  |   |
| <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br>Знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения.   |   |  |   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Октябрь II.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование ходьбы по ограниченной опоре.</p> <p>4. катание мяча.</p>       | <p>16,17,18 занятие.</p> <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках ОРУ со скакалкой.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.</p> <p>Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили», «Ловишки»</p> <p>Игровые упражнения «Подбрось - поймай», «Кто быстрее»</p>  | <p>Скакалки, кубики, султанчики, гимнастические скамейки, мешочки, шнуры, набивные мячи.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры; учить готовить перед началом проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей; учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> |  |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения.</p>  |  |  |  |
| Октябрь III.  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование ходьбы по ограниченной опоре.</p> <p>4. подбрасывание мяча.</p> | <p>19,20,21 занятие.</p> <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках ОРУ с кубиками.</p> <p>Подбрасывание мяча двумя руками.</p> <p>Подлезание под дугу.</p> <p>Ходьба по доске (ширина -15 см.) с перешагиванием через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии.</p> <p>Подвижная игра «Совушка», «Огуречик», «У медведя во бору».</p> <p>Игровые упражнения «Прокати – не урони», «Вдоль дорожки».</p> | <p>Скакалки, кубики, султанчики, гимнастические скамейки, мешочки, шнуры, набивные мячи.</p> |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастики после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры; учить готовить перед началом проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывание детей; учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> |  |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Знает о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентироваться в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; выразительно и пластично выполняет движения игры «Мыши за котом» и танцевальные движения.</p>  |  |   |  |
| Октябрь IV.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование ходьбы по ограниченной опоре.</p> <p>4. подлезание без касания рук.</p> | <p>22,23,24 занятие.</p> <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках ОРУ с султанчиками. Подлезание под шнур (40 см.) с мячом в руках, не касаясь, пола.</p> <p>Покатывание мяча по дорожке.</p> <p>Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Карусель», «Лошадки»</p> <p>Игровые упражнения «Подбрось - поймай», «Мяч в корзину», «Кто быстрее по дорожке».</p> | <p>Скакалки, кубики, султанчики, гимнастические скамейки, мешочки, шнуры, набивные мячи.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать умение бегать легко, ритмично. Энергично отталкиваясь носком; совершенствование построениям в шеренгу, в колонну, соблюдению дистанций во время передвижения; учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p>   |  |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Знает о пользе закаливания, и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>  |  |   |  |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Ноябрь I.   | <p>Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>Совершенствование мягкому приземлению при прыжках на двух ногах; передачи мяча двумя руками из-за головы.</p> | <p>25,26,27 занятие.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м).</p> <p>Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перешагивая через шнуры.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м.).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты», «Быстрее к своему флажку», «Салки».</p> <p>Игровые упражнения «Не попадись», «Поймай мяч».</p> | <p>Скакалка, кубики, султанчики, мячи, гимнастические скамейки, мешочки</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать умение бегать легко, ритмично. Энергично отталкиваясь носком; совершенствование построения в шеренгу, в колонну, соблюдению дистанций во время передвижения; учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Знает о пользе закаливания, и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.</p>  |  |   |   |
| Ноябрь II.  | <p>Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве;</p> <p>совершенствование мягкому приземлению при прыжках на двух ногах; ходьба и ползание по ограниченной опоре.</p> | <p>28,29,30 занятие.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика (3 м)</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>Игровые упражнения «Не попадись», «Догони мяч».</p>   | <p>Скакалка, кубики, султанчики, мячи, гимнастические скамейки, мешочки</p> |

*Физическое развитие:* рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; развивать и совершенствовать двигательные умение и навыки детей; формировать умение бегать легко, ритмично. Энергично отталкиваясь носком; совершенствование построениям в шеренгу, в колонну, соблюдению дистанций во время передвижения; учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.

*Социально-коммуникативное развитие:* обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

*Планируемые результаты развития интегрированных качеств.*  
 Знает о пользе закаливания, и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

|             |   |  |  |
|-------------|---|--|--|
| Ноябрь III. | 1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;<br>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.<br>3. Совершенствование мягкому приземлению при прыжках на двух ногах;<br>4. прокатывание мяча между предметами | 31,32,33 занятие.<br>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.<br>ОРУ с кубиками.<br>Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой.<br>Прыжки через бруски (взмах рук).<br>Ходьба по шнуру (по кругу).<br>Прыжки через бруски.<br>Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.<br>Подвижная игра «Лиса в курятнике».<br>Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч», «Догони пару». | Скакалка, кубики, султанчики, мячи, гимнастические скамейки, мешочки |
|-------------|---|--|--|

*Физическое развитие:* рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; развивать и совершенствовать двигательные умение и навыки детей; формировать умение бегать легко, ритмично. Энергично отталкиваясь носком; совершенствование построениям в шеренгу, в колонну, соблюдению дистанций во время передвижения; учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.

*Социально-коммуникативное развитие:* обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.

*Планируемые результаты развития интегрированных качеств.*  
 Знает о пользе закаливания, и проявлять интерес к выполнению закаливающих процедур; соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков на двух ногах с продвижением вперед и через препятствия, владеет техникой перебрасывания мяча с учетом правил безопасности; знает значение и выполняет команды «вперед, назад, кругом» при ходьбе на повышенной опоре; умеет соблюдать правила игры и меняться ролями в процессе игры.

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Ноябрь IV.  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. ходьба по ограниченной опоре с мешочком на голове.</p> | <p>34,35,36 занятие.</p> <p>Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег в рассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>ОРУ с султанчиками.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «У ребят порядок...», «Ножки», «Лиса и куры», «Кот и мыши». Игровые упражнения «Пингвины», «Кто дальше бросит».</p>  | <p>Скакалка, кубики, султанчики, мячи, гимнастические скамейки, мешочки</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой; развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать умение бегать легко, ритмично. Энергично отталкиваясь носком; совершенствование построения в шеренгу, в колонну, соблюдению дистанций во время передвижения; учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность; учить коллективным играм, правилам добрых взаимоотношений; знакомить с правилами безопасности поведения во время игр; формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении подвижной игры; учить самостоятельно переодеваться на физкультурные занятия; формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения.</p> |   |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>   |   |   |   |
| Декабрь I.  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>Совершенствование катания мяча разными способами.</p>     | <p>37,38,39 занятие.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотом на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. ОРУ без предметов. Прыжки со скамейки (20 см.) Прокатывание мячей между набивными мячами. Прыжки со скамейки (25 см.) Прокатывание мячей между предметами. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см.) Подвижная игра «Трамвай», «Карусели», «Лиса и куры». Игровые упражнения «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», «Кто дальше бросит».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, набивные мячи, платочки, рейки.</p>       |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой; закреплять умение принимать правильное исходное положение при последующем действии; развивать психофизические качества; развивать пространственную ориентировку; приучать к выполнению действий по сигналу.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.</p>  |   |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p>  |   |   |   |

Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

|             |  |   |  |
|-------------|--|---|--|
| Декабрь II. | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;<br/>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.<br/>Совершенствование принимать правильное исходное положение при передаче мяча.<br/>Воспитание смелости при ходьбе по ограниченной опоре.</p> | <p>40,41,42 занятие.<br/>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотом на углах, со сменой ведущего. Бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.<br/><br/>ОРУ с платочком.<br/>Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу.<br/>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.<br/>Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.<br/>Подвижная игра «Поезд», «У медведя во бору», «зайцы и волк», «Птички и кошка».<br/>Игровые упражнения «Пружинка», «Разгладим снег», «Прыжки через кирпичики».</p> | Гимнастические скамейки, мячи, набивные мячи, платочки, рейки. |
|-------------|--|---|--|

*Физическое развитие:* рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой; закреплять умение принимать правильное исходное положение при последующем действии; развивать психофизические качества; развивать пространственную ориентировку; приучать к выполнению действий по сигналу.  
*Социально-коммуникативное развитие:* обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

*Планируемые результаты развития интегрированных качеств.*  
Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Декабрь III.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>Совершенствование ползания по доске в упоре на руки и колени.</p> <p>Воспитание смелости при ходьбе по ограниченной опоре.</p> | <p>43,44,45 занятие.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотом на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.</p> <p>ОРУ с кубиками.</p> <p>Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боком (вверх, вниз).</p> <p>Ходьба по скамейке, руки на пояс.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижная игра «Птичка в гнезде», «Птенчики», «Зайцы и волк».</p> <p>Игровые упражнения «Кто дальше?», «Снежная карусель».</p>   | Гимнастические скамейки, мячи, набивные мячи, платочки, рейки. |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой; закреплять умение принимать правильное исходное положение при последующем действии; развивать психофизические качества; развивать пространственную ориентировку; приучать к выполнению действий по сигналу.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.</p> |  |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет техникой выполнения дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой и самостоятельно их выполняет; умеет задерживать дыхание во время выполнения ходьбы и бега на повышенной опоре; соблюдает технику безопасности при выполнении прыжков со скамейки и из обруча в обруч; проявляет инициативу в оказании помощи взрослым и детям.</p>  |  |   |  |
| Декабрь IV.  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование ходьбы по ограниченной опоре.</p> <p>4. Воспитание смелости при ходьбе по ограниченной опоре.</p>         | <p>46,47,48 занятие.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотом на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.</p> <p>ОРУ с султанчиками. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см. от пола.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу в шеренгах (снизу). Спрыгивание с гимнастической скамейки.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята», «Птичка и кошка», «Лиса и куры», «Найди и промолчи».</p> <p>Игровые упражнения «Петушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы».</p> | Гимнастические скамейки, мячи, набивные мячи, платочки, рейки. |

*Физическое развитие:* рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А. Стрельниковой; закреплять умение принимать правильное исходное положение при последующем действии; развивать психофизические качества; развивать пространственную ориентировку; приучать к выполнению действий по сигналу.

*Социально-коммуникативное развитие:* обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику их выполнения; формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками.

*Планируемые результаты развития интегрированных качеств.*  
 Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыками самомассажа, умеет рассказывать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.

|           |   |  |  |
|-----------|---|--|--|
| Январь I. | Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.<br>Совершенствование отбивания мяча, перебрасывание мяча друг другу. Развитие координации при ходьбе по ограниченной опоре. | 49,50,51 занятие.<br>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, в рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.<br>ОРУ с мячом.<br>Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками.<br>Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно.<br>Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.<br>Перебрасывание мячей друг другу снизу.<br>Подвижная игра «Найди себе пару», «Кролики», «Лошадки», «Найди свой цвет».<br>Игровые упражнения «Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит», «Снежинки-пушинки». | Мячи, канат, кегли, косички, гимнастические скамейки, шнур, обручи, кубики, рейки. |
|-----------|---|--|--|

*Физическое развитие:* рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности; учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета; учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации подвижных игр.

*Социально-коммуникативное развитие:* продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.

*Планируемые результаты развития интегрированных качеств.*  
 Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыками самомассажа, умеет рассказывать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Январь II.   | <p>Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>Совершенствование отбивания мяча, перебрасывание мяча друг другу. Развитие координации при ходьбе по ограниченной опоре.</p> | <p>52,53,54 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.</p> <p>ОРУ с косичкой.</p> <p>Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и стопу (2-3 раза).</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).</p> <p>Подвижная игра «Самолеты», «Найди себе пару», «Кролики», «Зайцы и волк».</p> <p>Игровые упражнения «Снежная карусель», «Прыжки к флажку».</p> | <p>Мячи, канат, кегли, косички, гимнастические скамейки, шнур, обручи, кубики, рейки.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности; учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета; учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыками самомассажа, умеет рассказывать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.</p>  |  |   |   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Январь III.  | <p>Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>Совершенствование ходьбы по ограниченной опоре.</p> <p>Развитие координации при ходьбе по ограниченной опоре.</p> | <p>55,56,57 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание.</p> <p>Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили», «Лошадки», «Зайцы и волк».</p> <p>Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Перепрыгни – не задень», «Сбей кеглю».</p> | <p>Мячи, канат, кегли, косички, гимнастические скамейки, шнур, обручи, кубики, рейки.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности; учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета; учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |   |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет умением передвигаться между предметами и сравнивать их по размеру; умеет ориентироваться в пространстве во время ходьбы и бега со сменой ведущего и в разных направлениях; знает понятие «дистанция» и умеет ее соблюдать; владеет навыками самомассажа, умеет рассказывать о пользе ходьбы по ребристой поверхности босиком; выполняет танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляет интерес к участию в музыкальных играх.</p>  |   |  |   |
| Январь IV.   | <p>Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве. Ходьба по ограниченной опоре с изменением направления.</p> <p>Развитие координации при ходьбе по ограниченной опоре.</p> | <p>58,59,60 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, враспынную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>Перешагивание через кубики.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгу снизу.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята», «Автомобили».</p>  | <p>Мячи, канат, кегли, косички, гимнастические скамейки, шнур, обручи, кубики, рейки.</p> |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходить босиком по ребристой поверхности; учить правильно, подбирать предметы для сюжетно-ролевых и подвижных игр; формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета; учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки; воспитывать самостоятельность и инициативность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |  |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.</p>   |  |  |  |
| Февраль I.   | <p>Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>Совершенствование владения мячом. Воспитание смелости при ходьбе и бег при ограниченной опоре.</p> | <p>61,62.63 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.</p> <p>ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.)</p> <p>Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору», «Котята и щенята».</p> <p>Игровые упражнения «Змейкой между санками», «Добрось до кегли».</p> | <p>Обручи, мячи, кубики, кегли, шнуры, мешочки, гимнастические скамейки, флажки, наклонная доска, рейки, гимнастические палки.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> совершенствование построения; развивать психофизические качества; во всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; учить самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр; учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.</p>  |  |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.</p>   |  |  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Февраль II.  | <p>Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>Совершенствование владения мячом, метание мешочка в вертикальную цель. Воспитание смелости при ходьбе и бег при ограниченной опоре.</p> | <p>64,65,66 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.</p> <p>ОРУ с мячом.</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль», «У медведя во бору».</p> <p>Игровые упражнения «Покружись», «Кто дальше бросит».</p> | <p>Обручи, мячи, кубики, кегли, шнуры, мешочки, гимнастические скамейки, флажки, наклонная доска, рейки, гимнастические палки.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> совершенствование построениям; развивать психофизические качества; во всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; учить самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр; учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.</p> |   |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.</p>   |   |  |  |
| Февраль III.   | <p>ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве. ходьба с перешагиванием.</p> <p>Воспитание смелости при ходьбе и бег при ограниченной опоре.</p>   | <p>67,68,69 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.</p> <p>ОРУ с флажками.</p> <p>Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см.)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м.)</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц», «Воробышки и автомобиль».</p> <p>Игровые упражнения «Кто дальше бросит», «Найдем Снегурочку».</p>                              | <p>Обручи, мячи, кубики, кегли, шнуры, мешочки, гимнастические скамейки, флажки, наклонная доска, рейки, гимнастические палки.</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><i>Физическое развитие:</i> совершенствование построения; развивать психофизические качества; во всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; <i>учить</i> самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр; учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу.</p> |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет соблюдать правила безопасности во время ходьбы и бега с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; умеет проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр; умеет считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной или спортивной игры.</p>   |  |  |   |
| Февраль IV.  | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания; ходьбы и бега с ориентированием в пространстве. ходьба по наклонной доске. Воспитание смелости при ходьбе и бег при ограниченной опоре.  | 70,71,72 занятие.<br>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.<br><br>ОРУ гимнастической палкой.<br>Ходьба и бег по наклонной доске.<br>Игровое задание «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги по мостику».<br>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>Подвижная игра «Кролики в огороде», «Перелет птиц». | Обручи, мячи, кубики, кегли, шнуры, мешочки, гимнастические скамейки, флажки, наклонная доска, рейки, гимнастические палки. |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> совершенствование построения; развивать психофизические качества; во всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; <i>учить</i> самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр; учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, вверху-внизу.</p> |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в играх.</p>  |  |  |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Март I.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование броску мяча, мешочка из правильного исходного положения и ловля.</p> | <p>73,74,75 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур двумя рукам из-за головы (расстояние до шнура 2 м.) и ловля после отскока.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь).</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц», «Перелет птиц», «Зайка беленький».</p> <p>Игровые упражнения «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю».</p>              | <p>Обручи, маты, мешочки, шнур, мячи, кегли, гимнастические скамейки, кубики, набивные мячи.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме; всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; учить самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры; рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.</p>        |  |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в играх.</p>   |  |   |  |
| Март II.  | <p>Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>Совершенствование владения мячом; развитие равновесия.</p>  | <p>76,77,78 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.</p> <p>ОРУ с малым мячом. Прокатывание мяча между кеглями, оставленными в один ряд (1м). Ползание по гимназической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине.</p> <p>Подвижная игра «Подарки», «Бездомный заяц».</p> <p>Игровые упражнения «Подбрось - поймай», «Прокати – не задень».</p> | <p>Обручи, маты, мешочки, шнур, мячи, кегли, гимнастические скамейки, кубики, набивные мячи.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме; всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; <i>учить</i> самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры; рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.</p> |  |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p>  |  |   |  |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в играх.   |  |  |   |
| Март III.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование лазанию, перелазанию.</p> <p>4. Воспитание смелости при ходьбе и бег при ограниченной опоре.</p> | <p>79,80,81 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.</p> <p>ОРУ с флажками. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы», «Самолеты».</p> <p>Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку».</p> | Обручи, маты, мешочки, шнур, мячи, кегли, гимнастические скамейки, кубики, набивные мячи. |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме; всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; <i>учить</i> самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры; рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.</p> |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в играх.</p>   |  |  |   |
| Март III.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование лазанию, перелазанию.</p> <p>4. Воспитание смелости при ходьбе и бег при ограниченной опоре.</p> | <p>79,80,81 занятие.</p> <p>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.</p> <p>ОРУ с флажками. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Подвижная игра «Охотники и зайцы», «Самолеты».</p> <p>Игровые упражнения «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку».</p> | Обручи, маты, мешочки, шнур, мячи, кегли, гимнастические скамейки, кубики, набивные мячи. |

|   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме; всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; <i>учить</i> самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры; рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.</p> |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Соблюдает правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места; умеет прокатывать мяч по заданию педагога: «далеко, близко, вперед, назад», планировать последовательность действий и распределять роли в играх.</p>   |  |  |   |
| Март IV.  | 1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;   | 82,83,84 занятие.<br>Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.<br>ОРУ с лентами.  | Обручи, маты, мешочки, шнур, мячи, кегли, гимнастические скамейки, кубики, набивные мячи. |
|   | 2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.<br>3. Совершенствование энергичному отталкиванию двумя ногами.<br>4. Воспитание смелости при ходьбе и бег при ограниченной опоре. | Ходьба и бег по наклонной доске.<br>Перешагивание через набивные мячи.<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине доски перешагнуть через набивной мяч.<br>Прыжки на двух ногах через кубики.<br>Подвижная игра «Наседка и цыплята», «Охотники и зайцы».<br>Игровые упражнения «Перешагни ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята». |   |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать навык оказания первой помощи при травме; всех формах организации двигательной активности развивать самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками; <i>учить</i> самостоятельно, готовить и убирать место проведения занятий и игр.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры; рассказывать о пользе здорового образа жизни, расширять кругозор.</p> |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз.</p>   |  |  |   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| Апрель I.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. прыжки в длину с места.</p>                                  | <p>85,86,87 занятие.</p> <p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их</p> <p>ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</p> <p>Подвижная игра «Совушка», «Пробеги тихо».</p> <p>Игровые упражнения «Прокати и поймай», «Сбей кеглю».</p>                                    | <p>Маты, мешочки, мячи, гимнастические скамейки, флажки, косички, обручи, кубики, гимнастические палки.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; <i>учить</i> правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель; вводить элементы ритмической гимнастики; учить запомнить комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз.</p>   |  |   |   |
| Апрель II.  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование энергичному отталкиванию двумя ногами.</p> | <p>88,89,90 занятие.</p> <p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их</p> <p>ОРУ с мячом. Метание мешочков на дальность.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на руках и коленях.</p> <p>Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд.</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль», «Совушка».</p> <p>Игровые упражнения «По дорожке», «Не задень», «Перепрыгни – не задень».</p> | <p>Маты, мешочки, мячи, гимнастические скамейки, флажки, косички, обручи, кубики, гимнастические палки.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; <i>учить</i> правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель; вводить элементы ритмической гимнастики; учить запомнить комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при</p>   |  |   |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз.  |  |   |   |
| Апрель III.  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Воспитание смелости при ходьбе и бег при ограниченной опоре.</p> | <p>91,92,93 занятие.</p> <p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их</p> <p>ОРУ с косичкой.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти.</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошки», «Совушка», «Догони пару».</p> <p>Игровые упражнения «Успей поймать», «Подбрось - поймай»</p> | <p>Маты, мешочки, мячи, гимнастические скамейки, флажки, косички, обручи, кубики, гимнастические палки.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель; вводить элементы ритмической гимнастики; учить запомнить комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Соблюдает правила безопасности во время метания мешочка и знает значение понятий «дальше, ближе»; умеет соблюдать дистанцию при построении и движении на площадке, выполняет команды «направо, налево, кругом»; владеет техникой выполнения дыхательных упражнений; умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики под счет и определенное количество раз.</p>  |  |   |   |
| Апрель IV.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование энергичному отталкиванию мяча.</p>             | <p>94,95,96 занятие.</p> <p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята», «Птички и кошки».</p> <p>Игровые упражнения «Пробеги - задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку».</p>        | <p>Маты, мешочки, мячи, гимнастические скамейки, флажки, косички, обручи, кубики, гимнастические палки.</p> |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель; вводить элементы ритмической гимнастики; учить запомнить комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр</p>  |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в играх, соблюдает правила игры и умеет договориться с товарищами по команде.</p>  |  |  |   |
| Май I.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование энергичному отталкиванию двумя ногами.</p> | <p>97,98,99 занятие.</p> <p>Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка».</p> <p>ОРУ с кубиками.</p> <p>Прыжки через скакалку на двух ногах на месте.</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м.)</p> <p>Метание правой и левой рукой на дальность.</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>Игровые упражнения «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень».</p> | <p>Кубики, скакалки, мячи, обручи, палки гимнастические, скамейки, стенка, шнуры.</p> |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель; вводить элементы ритмической гимнастики; учить запомнить комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |  |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в играх, соблюдает правила игры и умеет договориться с товарищами по команде.</p>  |  |  |   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Май II.  | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p> <p>3. Совершенствование умение прыжкам на двух ногах через короткую скакалку.</p> | <p>100,101,102 занятие.</p> <p>Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка».</p> <p>ОРУ с обручем.</p> <p>Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Подвижная игра «Удочка», «Зайцы и волк».</p> <p>Игровые упражнения «Попади в корзину», «подбрось - поймай».</p>                                       | Кубики, скакалки, мячи, обручи, палки гимнастические, скамейки, стенка, шнуры. |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель; вводить элементы ритмической гимнастики; учить запомнить комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |   |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в играх, соблюдает правила игры и умеет договориться с товарищами по команде.</p>  |   |   |  |
| Май III.   | <p>1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;</p> <p>2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.</p>   | <p>103,104,105 занятие.</p> <p>Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка».</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине присесть. Прыжки на двух ногах между предметами. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подвижная игра «Подарки», «Зайцы и волк», «Пробеги тихо».</p> <p>Игровые упражнения «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке»</p> | Кубики, скакалки, мячи, обручи, палки гимнастические, скамейки, стенка, шнуры. |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель; вводить элементы ритмической гимнастики; учить запомнить комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |   |   |  |
| <p><i>=Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет навыками лазания по гимнастической стенке, соблюдает правила безопасности при спуске; умеет метать предметы разными</p>   |   |   |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| способами правой и левой рукой; владеет навыком самостоятельного счета (до 5-ти) прыжков через скамейку; через скакалку; планирует действия команды в играх, соблюдает правила игры и умеет договориться с товарищами по команде.  |  |  |  |
| Май IV.  | 1. Совершенствование ходьбы в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу, с выполнением задания;                             | 106,107,108 занятие.<br>Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадка».   | Кубики, скакалки, мячи, обручи, палки гимнастические, скамейки, стенка, шнуры. |
|  | 2. ходьбы и бега с ориентированием в пространстве.<br>3. Совершенствование энергичному отталкиванию мяча и принятие правильного исходного положения. | ОРУ без предметов.<br>Прыжки на двух ногах через шнуры.<br>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>Игровое задание «Один - двое».<br>Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока.<br>Подвижная игра «У медведя во бору», «Самолеты».<br>Игровые упражнения «Подбрось - поймай», «Кто быстрее по дорожке». |  |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о пользе дыхательных упражнений; учить правилам безопасности при метании предметов разными способами в цель; вводить элементы ритмической гимнастики; учить запомнить комплекс упражнений ритмической гимнастики; учить детей воспроизводить движения в творческой форме, развивать воображение.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> продолжать работу по формированию доброжелательных взаимоотношений; формировать первичные гендерные представления; продолжать знакомить с правилами безопасного поведения во время игр.</p> |  |  |  |

#### 4.1.4 Старшая группа

| №   | Тема.  | Цели (программное содержание занятия).  | Материалы и оборудование.                      |
|---|--|---|--|
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>           Владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>                      |  |   |  |
| Сентябрь I неделя.  | Ходьба и бег в колонне по одному с заданием. Упражнения в равновесии. Передача и ловля мяча двумя руками в шеренге. Ловкость и внимание в подвижных играх.   | 1,2 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в рассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.<br>Подвижная игра «Мышеловка», «У кого мяч».                        | Кубики, гимнастические скамейки, мячи, флажки. |
|   | Ходьба и бег в колонне с заданием. Перестроение. Упражнения в равновесии. Метание в горизонтальную цель. Воспитание ловкости и внимания.   | 3* (* занятие на улице) занятие.<br>Упражнять детей в построении в колонны; повторять упражнения в равновесии и прыжках.<br>Игровое упражнение «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику».<br>Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками), «Платочек». | Мел, мешочки с песком, обручи, шнуры, ленточки |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны); формировать гигиенические навыки.<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой; убрать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения прыжков с продвижением вперед, перебрасывания мячей, подвижной игры.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.<br/> <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>           Владеет соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого складывает свои вещи в определенной последовательности; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> |  |   |  |
| Сентябрь II.  | Ходьба змейкой.<br>Ходьба и бег с заданием.<br>Прыжки в высоту с места.  | 4,5 занятие.<br>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках   | Мячи, кубики, стойки с натянутым               |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | Подбрасывание мяча вверх.  | мяча вверх. Игровое упражнение «Достань до предмета», «Кто скорее по дорожке», «Пробеги и не задень», «Прыгни точно в круг», «Перепрыгни через канавку», «Подбрось и поймай», «Точно в руки». Под.игра «Фигуры», «Найди и промолчи», «Птички и кошка», «Самолеты».   | шнуром с повешенными колокольчиками.                       |
|  | Ходьба змейкой.<br>Ходьба и бег с заданием.<br>Школа мяча.<br>Воспитание ловкости, внимание.   | 6* занятие.<br>Повторить ходьбу между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучивать игровые упражнения с мячом. Игровые упражнения «Передай мяч», «Не задень». Подвижная игра «Мы веселые ребята».   | Кубики, кегли, мячи, мел.                                  |
| <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; формировать гигиенические навыки; проводить комплексы закаливающих процедур;</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентирования на местности, безопасного поведения во время ползания по гимнастической скамейке на руках и коленях, на предплечьях и коленях, проведения подвижной игры; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями; следит за осанкой при ходьбе; проявляет активность при участии в подвижной игре, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений.</p>  |  |  |  |
| Сентябрь III.  | Ползание по гимнастической скамейке.<br>Ходьба по канату боком приставными шагами.<br>Подбрасывание мяча вверх и ловля. Передача мяча двумя руками из-за головы. | 7,8 занятие.<br>Упражнять детей с высоким подниманием бедра, в непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на руки и колени; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Игровые упражнения «Достань до...», «Сбей кеглю», «Подбрось и поймай». Подвижная игра «Удочка», «Пробеги тихо», «Котята и щенята», «Ловишки». | Гимнастические скамейки, канат, мячи, скакалка с мешочком. |
|  | Бег 1 минута.<br>Упражнение в прыжках.<br>Школа мяча.  | 9* занятие.<br>Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений. Игровые упражнения «Не попадись», «Мяч о стенку».  | Мячи, шнуры, кубики, шишки, камешки.                       |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  | Подвижная игра «Быстро возьми».  |  |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижную игру под текст стихотворения «Мы веселые ребята».</p>   |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений гимнастики под музыку и чтение стихотворений.</p> |  |  |  |
|  | Ходьба и бег с изменением темпа. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через препятствие. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед дистанция 4 м.  | 10,11 занятие.<br>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.<br>Игровые упражнения «Чей мяч дальше?», «Перебрось через шнур», «Проползи по-медвежьи», «Канатоходцы».<br>Подвижная игра «Мы веселые ребята». | Гимнастические палки, кубики, мешочки, обручи, дуги. |
|  | Бег на длинную дистанцию. Школа мяча.  | 12* занятие.<br>Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.<br>Игровые упражнения «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет».  | Мячи, кегли, обручи.                                 |
| Сентябрь IV.   | <p><i>Физическое развитие:</i> поводить комплекс закаливающих процедур; формировать представление о том, что быть чистым – красиво и полезно для здоровья.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря; обсуждать пользу закаливания и физической культуры.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>                            |  |  |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Октябрь I.   | Бег на выносливость.<br>Равновесие, прыжки.<br>Передача и ловля мяча в шеренгах.   | 1,2 занятие.<br>Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.<br>Подвижная игра «Перелет птиц», «Мышеловка», «Пробеги тихо».   | Гимнастические скамейки, шнуры, мячи, обручи.                |
|  | Ходьба и бег с заданием.<br>Ведение правой и левой рукой.<br>Упражнение на развитие прыгучести.  | 3* занятие.<br>Повторить ходьбу с высоким подниманием бедра; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.<br>Подвижная игра «Не попадись».   | Мячи, мел, шнур.   |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества; убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков на двух ногах через шнуры, бросков мяча двумя руками; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.</p> <p>поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> |  |  |  |
| Октябрь II.  | Команда: «Кругом» в движении.<br>Прыжки в глубину. Броски мяча из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке различным способом.   | 4,5 занятие.<br>Разучивать поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Чей мяч дальше», «Найди себе пару», «Ловишки». | Гимнастические палки, кубики, мячи, гимнастические скамейки. |
|  | Ходьба и бег с заданием.<br>Игры с мячом.  | 6* занятие.<br>Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.<br>Игровые упражнения «Проведи мяч», «Мяч водящему», «Не попадись».<br>Подвижная игра «Чей мяч дальше?», «Ловишки».  | Мячи, мел, гимнастические скамейки.                          |

|                     |   |  |   |
|---------------------|---|--|---|
|                     | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и его влиянии на здоровье человека.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и проведения сверстников во время игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности, безопасного поведения при выполнении прыжков со скамейки, ползание на четвереньках между предметами, метание мяча в цель.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве по время перестроению в колонну, считать до двух.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p>  |  |   |
|                     | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями. Проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение ритмической гимнастики и подвижной игры.</p>   |  |   |
|                     | <p>Ходьба с изменением темпа и направления. ОРУ с малым мячом. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Лазанье. Равновесия – ходьба с перешагиванием.</p>   | <p>7,8 занятие.</p> <p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p>  | <p>Веревка с мешочком, дуги, набивные мячи, малые мячи.</p> |
|                     | <p>Непрерывный бег 1 минута. Ходьба и бег с перешагиванием. Элементы бадминтона.</p>  | <p>9* занятие.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 мин.; познакомить с игрой бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.</p> <p>Игровые упражнения «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким».</p> | <p>Кубики, кегли, ракетки, воланы.</p>                      |
| <p>Октябрь III.</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявление смелость, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время пролезания через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |  |   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями; контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая поэтические и музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.</p> |   |  |   |
| Октябрь IV.  | <p>Ходьба парами. ОРУ с обручами.<br/>         Ползание – пролезание. Ходьба по гимнастической скамейке.<br/>         Прыжки на двух ногах в длину с трех шагов.</p>  | <p>10,11 занятие.<br/>         Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.<br/>         Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Летает – не летает».</p>  | <p>Обруч,<br/>         гимнастические скамейки,<br/>         кубики, маты.</p>  |
|  | <p>Ходьба в колонне змейкой.<br/>         Бег в среднем темпе.<br/>         Игровые упражнения.</p>   | <p>12* занятие.<br/>         Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; «Попади в корзину», «Проведи мяч»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники». Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p> | <p>Мячи, мешочки,<br/>         обручи, мел.</p>   |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур; расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни;<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря (броски, мячи); обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий; обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания.<br/> <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.<br/> <i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями; проявляет активность при участии в подвижных играх, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>  |   |  |   |
| Ноябрь I.  | <p>Ходьба и бег с заданием ОРУ с малым мячом.<br/>         Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.<br/>         Прыжки на правой и левой ноге.<br/>         Передача мяча двумя руками снизу.</p>   | <p>1,2 занятие.<br/>         Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.<br/>         Подвижная игра «Пожарники на учении», «Ловишки».</p>                                  | <p>Малые мячи,<br/>         гимнастические скамейки,<br/>         большие мячи,<br/>         колокольчики,<br/>         кубики.</p> |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
|  | Средний бег 1-1,5 мин.<br>Игры с мячом.   | 3* занятие.<br>Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.<br>Игровые упражнения «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень».<br>Подвижная игра «Мышеловка», «Гуси-лебеди».  | Мячи, кегли.                                  |
| <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны);<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений;<br/> формировать навыки безопасного поведения во время ползания на четвереньках и по гимнастической скамейке, перестроения в шеренгу, колонну, ходьбы с высоким подниманием бедра, бега враспынную.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ходьба по канату, перебрасывания мяча друг другу); проявляет активность при участии в подвижных игр, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>  |   |   |   |
| Ноябрь II.   | Ходьба и бег с изменением направления между предметами. ОРУ без предметов. Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, на расстояние 4-5 м. Ползание на животе по гимнастической скамейке. Ведение мяча. | 4,5 занятие.<br>Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бегу между предметами; повторить прыжки попеременно н правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу». | Кегли, обручи, гимнастические скамейки, мячи. |
|  | Бег с перешагиванием. Передача мяча от груди и снизу – ловля двумя руками.  | 6* занятие.<br>Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге: «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками», «Кто скорее до флажка», «Мяч о стенку».                         | Мячи, шнуры, рейки, ленточки.                 |

|             |  |   |  |
|-------------|--|---|--|
|             | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны); <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентироваться на местности; безопасного поведения во время подпрыгивания на двух ногах, подбрасывания мяча вверх, ходьбе по канату и т.д.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве, считать до трех при перестроении в колонны. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
|             | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки, игры в волейбол, перестроение в шеренгу, в колонну); следить за осанкой; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>   |   |  |
|             | <p>Ходьба с изменением темпа по сигналу. Бег между предметами. ОРУ с большим мячом. Ведение мяча. Пролезание в обруч боком. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке шагом.</p>  | <p>7,8 занятие.<br/>         Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.<br/>         Подвижная игра «Удочка», «Медведи и пчелы».</p>  | <p>Гимнастические скамейки, кегли, обручи, большие мячи, мешочек на веревочке.</p> |
|             | <p>Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Передача мяча одной рукой – ловля мяча после отскока. Прыжки боком с продвижением вперед. Бег с ускорением.</p>   | <p>9* занятие.<br/>         Упражнять в беге, развивая выносливость; перебрасывании мяча в шеренгах.<br/>         Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни – не задень», «Ловишки парами», «Летает – не летает».<br/>         Подвижная игра «Найди свою пару».</p> | <p>Мячи, канаты, мел.</p>  |
| Ноябрь III. | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); следить за осанкой при ходьбе.<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного передвижения в помещении, поведения во время подлезания боком, прямо, ходьбы по гимнастической скамейке, прыжков, игры.<br/> <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности.<br/> <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, игры и упражнения под музыку.</p>   |   |  |
|             | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); следить за осанкой; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p>   |   |  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Ноябрь IV.   | Ходьба с выполнением задания.<br>Ходьба и бег с чередованием. ОРУ на гимнастических скамейках.<br>Лазанье – подлезание боком, равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком. Прыжки на двух ногах до предмета.  | 7,8 занятие.<br>Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.<br>Подвижная игра «Пожарные на учении», «У кого мяч», «Мышеловка»   | Гимнастические скамейки, кегли, мешочки, шнур на опоре, мячи, колокольчик на гимнастической лестнице. |
|  | Ходьба между предметами.<br>Бег с перешагиванием.<br>Ловля мяча после отскока о пол.  | 9* занятие.<br>Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом: «Мяч об стенку», «Ловишки-перебежки», «Удочка».  | Кубики. Кегли, бруски, мячи.  |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур (воздушные ванны);</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики, игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> |   |   |   |
| Декабрь I.   | Ходьба в колонне.<br>Бег между предметами. ОРУ с обручем. Равновесие – ходьба по наклонной доске боком. Прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см.) Броски мяча двумя руками из-за головы.   | 1,2 занятие.<br>Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить подбрасывание мяча.<br>Подвижная игра «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру», «Медведи и пчелы», «Пятнашки», «Гуси-лебеди». | Бруски, обручи, кегли, ленточки, наклонная доска, гимнастическая скамейка.                            |
|  | Ходьба между предметами.<br>Бег в среднем темпе 1-1,5 мин.<br>Метание на дальность. Бег между кеглями (расстояние между 50 см).   | 3* занятие.<br>Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании на дальность: «Кто дальше бросит», «Не задень».<br>Подвижная игра «Мороз красный нос».   | Снег или мешочки, кегли.  |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (обливание ног). <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки ориентироваться на местности;</p> <p>поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи</p> <p>поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег по одному, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, подпрыгивание на двух ногах, подбрасывание мяча вверх, ползание по гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу); проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку.</p> |  |   |   |
|  | <p>Ходьба и бег по кругу. ОРУ с флажками. Прыжки с ноги на ногу (расстояние 5 м.) Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.</p>   | <p>4,5 занятие.</p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p> | <p>Флажки, мячи, гимнастические скамейки.</p> |
|  | <p>Ходьба и бег за воспитателем между предметами. Метание в вертикальную цель. Прыжки на двух ногах с продвижением. Ходьба в равновесии.</p>   | <p>6* занятие.</p> <p>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до флажка; в бросании в цель.</p> <p>«Метко в цель», «Кто быстрее до флажка», «Пройдем по мостику».</p> <p>Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p>                           | <p>Снег или мешочки, снеговик или флажки.</p> |
| <p>Декабрь II.</p>   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки дисциплинированности сознательности, выполняя правила безопасности.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время подпрыгивания на двух ногах, считать до трех при перестроении в три колонны.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>  |   |   |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i>  |   |  |   |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание разными способами, перебрасывание мяча друг другу, ходьба по гимнастической скамейке); проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики. |   |  |   |
| Декабрь III.   | Ходьба и бег с заданием.<br>ОРУ без предметов.<br>Перебрасывание мяча двумя руками снизу (расстояние 2,5 м.).<br>Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.  | 7,8 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.<br>Подвижная игра «Охотники и зайцы», «Мы веселые ребята», «Мышеловка», «Карусель». | Мячи, гимнастические скамейки, мешочки. |
|  | Бег в среднем темпе 1,5 мин.<br>Метание в цель (расстояние 4 м.)  | 9* занятие.<br>Развивать ритмичность бега в колонне в среднем темпе; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание в горизонтальную цель. «Метко в цель». Подвижная игра «Смелые воробышки».  | Шнур, веревка, мешочки или снег.        |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время лазания разными способами, перебрасывания мяча друг другу, ходьбы по гимнастической скамейке, проведения подвижной игры; поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |  |   |
| <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i>  |   |  |   |
| Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.                                     |   |  |   |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Декабрь IV.  | Ходьба и бег по кругу. Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см.).  | 10,11 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса», «Карусель», «Кто быстрее до флажка», «Перебежки».                              | Гимнастические стенки, скамейки, кубики, набивные мячи, бруски. |
|  | Бег в среднем темпе между предметами.<br>Игра с палкой и баранкой.  | 12* занятие.<br>Повторить передвижение в колонне друг за другом в беге; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие. Игровое упражнение: «По дорожке». Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Охотники и зайцы». | Палки, баранки, кегли, кубики, флажки.                          |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.</p> |   |   |   |
| Январь I.  | Ходьба и бег между кубиками. ОРУ с кубиками. Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание – броски мяча.   | 1,2 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Подвижная игра «Медведи и пчелы».               | Кубики, обручи, наклонная доска.                                |
|  | Бег в среднем темп.<br>Метание в цель.  | 3* занятие.<br>Продолжать учить детей передвижению в колонне друг за другом. Повторить игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами».   | Кегли, мешочки или снежки.                                      |

|            |   |   |                                    |
|------------|---|---|------------------------------------|
|            | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур (воздушные ванны). <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале, во время ходьбы по наклонной доске и подвижной игре. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и физической культуры. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |                                    |
|            | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под дугами, пролезание в обруч, ходьба с перешагиванием через набивные мячи); проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.</p>   |   |                                    |
|            | <p>Ходьба и бег по кругу. ОРУ с веревкой. Прыжки в длину с места.<br/> Ползание под дугами на четвереньках, толкая головой мяч.<br/> Подбрасывание мяча вверх.</p>  | <p>4,5 занятие.<br/> Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках прокатывании мяча головой.<br/> Подвижная игра «Совушка».</p> | <p>Шнур, дуги, мячи, веревки.</p>  |
|            | <p>Бег в среднем темпе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br/> Бег между предметами.<br/> Метание.</p>  | <p>6* занятие.<br/> Закреплять навык бега в колонне друг за другом в среднем темпе; повторить игровые упражнения с бегом и метанием: «Кто быстрее», «Пробеги - не задень»</p>             | <p>Снежки или мешочки, кубики.</p> |
| Январь II. | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур (ножные ванны). <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентирования на местности; безопасного поведения во время ползания под дугами, пролезания в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, проведения подвижной игры. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>   |   |                                    |
|            | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазание, ходьба, прыжки, ведение мяча); проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.</p>  |   |                                    |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| Январь III.  | Ходьба и бег между предметами. ОРУ на гимнастической скамейке. Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  | 7,8 занятие.<br>Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу».   | Кегли, гимнастические скамейки, мячи, обруч, набивные мячи. |
|  | Бег в колонне в среднем темпе. Бег между предметами. Метание на дальность.  | 9*занятие.<br>Закреплять навык бега в среднем темпе в колонне; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием на дальность.<br>«Пробеги – не задень», «Кто дальше бросит».<br>Подвижная игра «Мороз Красный нос». | Снег или мешочки, кубики, кегли.                            |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе), следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки ориентирования дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.</p> |   |  |   |
| Январь IV.   | Ходьба и бег по кругу с изменением направления. ОРУ с обручем. Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом. Прыжки на двух ногах – ноги врозь. Ведение мяча.  | 10,11 занятие.<br>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса».                                      | Обруч, мячи, гимнастическая стенка.                         |
|  | Бег в среднем темпе.  | 12* занятие.<br>Бег в среднем темпе в колонне друг за другом, повторить игровые упражнения с бегом и прыжками: «По местам», «С горки».   | Кегли, кубики, мешочки.                                     |

|            |   |  |   |
|------------|---|--|---|
|            | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание).<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.<br/> <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.<br/> <i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p>   |  |   |
|            | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.</p>  |  |   |
|            | <p>Ходьба в колонне друг за другом с заданием. Умеренный бег – 1 мин. ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба гимнастической скамейке. Прыжки через бруски (высота 10 см., 6-8 шт.) Бросание мяча двумя руками из-за головы в корзину.</p>  | <p>1,2 занятие.<br/> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.<br/> Подвижная игра «Охотники и зайцы», «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Мышеловка».</p> | <p>Гимнастические палки, бруски, мячи, гимнастические скамейки.</p> |
|            | <p>Бег с чередованием с ходьбой. Игра клюшкой и шайбой.</p>   | <p>3* занятие.<br/> Упражнять детей в переменном беге (1 мин.Х 1 мин.); игровые упражнения с шайбой: «Точный пас», «По дорожке». Подвижная игра «Мороз Красный нос».</p>   | <p>Клюшки или гимнастические палки, шайба или баранка.</p>          |
| Февраль I. | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (воздушные ванны).<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время ходьбы по наклонной доске, подвижной игры.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи.<br/> <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |   |
|            | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/> Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ползание под палку, прыжки, метание, подбрасывание мяча); проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции (радость, удовольствие), слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.</p>   |  |   |

|              |   |  |  |
|--------------|---|--|--|
|              | Ходьба и бег по кругу с заданием. ОРУ с большим мячом. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см.). Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом. Лазанье – подлезание под дугу (высота 40 см).  | 4,5 занятие.<br>Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Пятнашки», «Сделай фигуру», «Перебежки». | Большие мячи, маты, дуги, гимнастические скамейки.       |
|              | Бег с чередованием с ходьбой. Метание на дальность.   | 6* занятие.<br>Упражнять в беге с чередованием и ходьбой, метание снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками: «Кто дальше», «Кто быстрее». Подвижная игра: «Веселые ребята», «Карусель», «Ловишки».   | Снег или мешочки, кегли, шнур, кубики по числу играющих. |
| Февраль II.  | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия во время подвижных игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки ориентирования на местности, безопасного поведения во время ползания под палку, прыжков. Метания, подбрасывания мяча, проведения подвижной игры. <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча. <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня. <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
|              | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье, ходьба, бег, прыжки, подбрасывание мяча); следит за осанкой при ходьбе; проявлять активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.</p>   |  |  |
| Февраль III. | Ходьба и бег между предметами (скамейками). ОРУ на гимнастической скамейке. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 2,5 м.) Ползание под палку (высота 40 см.) Перешагивание через шнур (высота 40 см.)  | 7,8 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.<br>Подвижная игра «Мышеловка», «С кочки на кочку», «Сделай фигуру», «Охотники и зайцы».   | Гимнастические скамейки; мешочки, шнур на стойках.       |
|              | Ходьба и бег с изменением направления. Метание в вертикальную цель и на дальность.  | 9* занятие.<br>Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность: «Точно в круг», «Кто дальше», «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки», «Пятнашки».   | Снег или мешочки, кубики, кегли.                         |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе), следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; формировать навыки ориентирования дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности; поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег, ползание, прыжки, бросание, метание); проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.</p>   |  |   |   |
| Февраль IV.   | <p>Бег в колонне по одному в среднем темпе – 1 мин. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед.</p> | <p>10,11 занятие.</p> <p>Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> | <p>Гимнастическая стенка, скамейка, мячи.</p> |
|   | <p>Бег в среднем темпе.</p>  | <p>12* занятие.</p> <p>Бег в среднем темпе. Повторить игровые упражнения на санках; в беге и прыжках: «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки-перебежки».</p>   | <p>Санки, кегли, кубики.</p>                  |
| <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (общее обливание).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); учить убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; учить правилам использования спортивного инвентаря;</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p>                                       |  |   |   |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки из обруча в обруч, ходьба с перешагиванием, через набивные мячи, перебрасывание мячей); проявляет активность при участии в подвижных играх, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.</p> |   |   |  |
|  | <p>Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с малым мячом. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см.) Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p>   | <p>1,2 занятие.<br/>         Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, ловкость и глазомер. Подвижная игра «Пожарные на учении», «Мяч водящему».</p> | <p>Малые мячи, канат, мешочки, обручи, мячи.</p> |
|  | <p>Непрерывный бег за воспитателем 1 мин.<br/>         Игровые упражнения.</p>  | <p>3* занятие.<br/>         Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень». Подвижная игра «Горелки».</p>  | <p>Шайба, клюшка.</p>                            |
| Март I.  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование после проведения физкультурных упражнений и игр; формировать навыки безопасного поведения во время проведения прыжков из обруча в обруч, ходьбы с перешагиванием через набивные мячи, при перебрасывании мячей.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы в колонне по одному.<br/> <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.<br/> <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
|  | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в высоту с разбега, ползание на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне); проявляет активность при участии в подвижных играх, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.</p>   |   |  |

|           |  |  |   |
|-----------|--|--|---|
|           | Ходьба и бег по кругу с заданием. Прыжки в высоту с разбега (высота 30 см.) Метание мешочков в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.   | 4,5 занятие.<br>Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и вращательную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.<br>Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Маты, мешочки, кубики, кегли.                       |
|           | Бег с чередованием с ходьбой. Игровые упражнения.  | 6* занятие.<br>Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками: «Ловкие ребята», «Кто быстрее». Подвижная игра «Карусель».  | Мячи, кегли, мел, флажки                            |
| Март II.  | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту с разбега, ползании на четвереньках, по скамейке, метание, ходьба в колонне.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой.</p> |  |   |
|           | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжки правым и левым боком, метание, подлезание под дугу, не касаясь руками); проявляет активность при участии в подвижных играх, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и подвижной игры.</p>  |  |   |
| Март III. | Ходьба с изменением темпа движения по сигналу. ОРУ с кубиками. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре на руки и стопу. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. Прыжки вправо и влево через шнур.  | 7,8 занятие.<br>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.<br>Подвижная игра «Стоп».  | Бубен, кубики, гимнастическая скамейка, канат, мяч. |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Бег с чередованием с ходьбой.<br>Игровые упражнения.   | 9* занятие.<br>Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом: «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай».                            | Мячи, кегли, кубики, мешочки с песком.          |
| <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаляющих процедур (прогулка на свежем воздухе), следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, прыжков правым и левым боком, метания, подлезания под дугу, не касаясь руками; поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба и бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.</p>   |  |   |   |
| Март IV.   | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и бег с заданием. ОРУ с обручем. Лазанье под шнуром боком. Метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние 3 м.) Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами. | 10,11 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу». | Обручи, шнур на стойке, мешочки, набивные мячи. |
|  | Бег в быстром темпе (10 м.)<br>Игровые упражнения.   | 12* занятие.<br>Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатываем мяча; повторить игровые задания с прыжками: «Покати - сбей», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «Удочка».      | Кегли, мел, канат.                              |

|                  |  |  |   |
|------------------|--|--|---|
|                  | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p>  |  |   |
|                  | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба по гимнастической скамейке, метание мяча в вертикальную цель, ходьба по кругу); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.</p>  |  |   |
|                  | <p>Ходьба и бег с заданием. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.</p> <p>Прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см.)</p> <p>Броски мяча двумя руками из-за головы.</p>  | <p>1,2 занятие.</p> <p>Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.</p> <p>Подвижная игра «Медведь и пчелы», «Совушка».</p> | <p>гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, бруски, мячи.</p> |
|                  | <p>Чередование ходьбы и бега.</p> <p>Игровые упражнения.</p>   | <p>3* занятие.</p> <p>Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки - перебежки», эстафету с большим мячом: «Передача мяча в колонне».</p>  | <p>.Мел, мячи</p>   |
| <p>Апрель I.</p> | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных упражнений и игр; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы по гимнастической скамейке, метания мяча в вертикальную цель, ходьбе и бегу по кругу.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |   |

|   |   |   |                                     |
|---|---|---|-------------------------------------|
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прокатывания мяча, пролезание в обруч, прыжки через скакалку); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.</p>                                     |   |   |                                     |
| Апрель II.  | <p>Ходьба и бег между предметами. ОРУ с короткой скакалкой. Прыжки через короткую скакалку на месте. Прокатывание обруча друг другу. Пролезать в обруч прямо и боком.</p>   | <p>4,5 занятие.<br/>         Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.<br/>         Подвижная игра «Стой», «Хитрая лиса».</p>  | <p>Скакалки, обручи.</p>            |
|   | <p>Бег на выносливость в колонне друг за другом. Игровые упражнения.</p>  | <p>6* занятие.<br/>         Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафеты с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> | <p>Кегли, обручи, мячи, флажки.</p> |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны).<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения во время проведения при выполнении прокатывания мяча, пролезания в обруч, прыжков через скакалку.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.<br/> <i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br/> <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой.</p> |   |                                     |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями (лазанье по гимнастической стенке, прыжки через скакалку, ходьба по канату боком приставным шагом); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.</p> |   |   |                                     |

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| Апрель III.   | Ходьба и бег в колонне с выполнением задания по команде, с перешагиванием через кубики. ОРУ с малым мячом. Метание мешочков в вертикальную цель (расстояние 2,5 м.) Ползание по прямой + переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.  | 7,8 занятие.<br>Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.<br>Подвижная игра «Удочка», «караси и щука», «Кошка и мышки». | Малые мячи, мешочки, гимнастическая скамейка, кубики, набивные мячи. |
|   | Бег на скорость.<br>Игровые упражнения.   | 9* занятие.<br>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом: «Кто быстрее», «Мяч в кругу». Подвижная игра «Карусель».   | Мячи, мел.   |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе), следить за осанкой при ходьбе.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время лазанья по гимнастической стенке, прыжков через скакалку, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.</p> |   |  |  |
| Апрель IV.  | Ходьба и бег между предметами. ОРУ. Лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом.   | 10,11 занятие.<br>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.<br>Подвижная игра «Горелки», «Совушка»  | Кубики, кегли. Гимнастическая скамейка, канат.                       |

|        |  |  |   |
|--------|--|--|---|
|        | Бег на скорость.<br>Игровые упражнения.  | 12* занятие.<br>Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень». Подвижная игра «С кочки на кочку».                            | Кегли, плоские обручи.                        |
|        | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p>  |  |   |
|        | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, перебрасывание мяча); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в подвижных играх, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.</p>  |  |   |
| Май I. | Ходьба в колонне по одному, команда «Кругом!». Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену с расстояния 2м.   | 1,2 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.<br>Подвижная игра «Мышеловка». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, мячи. |
|        | Ходьба и бег в колонне с заданием.<br>Игровые упражнения.  | 3* занятие.<br>Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан». Подвижная игра «Гуси-лебеди».      | Кегли, мячи, ракетка, воланы.                 |
|        | <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (солнечные ванны); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении физкультурных занятий; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы, бега, прыжков, при перебрасывании мяча.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время в колонне по одному.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать</p> |  |   |

|   |   |   |                                   |
|---|---|---|-----------------------------------|
|   | пользу закаливания и занятий физической культурой.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.  |   |                                   |
| <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (прыжки в длину с разбега, ползание по скамейке, метание, ходьба и бег между предметами и с поворотами); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в подвижных играх, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.       |   |   |                                   |
|   | Ходьба и бег с перешагиванием. ОРУ с флажками. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча от груди. Ползание по прямой на руках и стопе.   | 4,5 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Подвижная игра «Не оставайся на полу».                                       | Кубики, кегли, флажки, мел, маты. |
|   | Непрерывный бег 1-1,5 мин. Игровые упражнения.  | 6* занятие.<br>Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом: «Прокати – не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо».<br>Подвижная игра «Совушка». | Мячи, обручи.                     |
| Май II.   | <i>Физическое развитие:</i> рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека; проводить комплекс закаливающих процедур (ножные ванны).<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; учить детей постоянно и своевременно поддерживать порядок в физкультурном зале; формировать навыки безопасного поведения при проведении упражнений в равновесии, прыжков и бросании мяча.<br><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время перестроения в колонну, считать до двух.<br><i>Речевое развитие:</i> поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать пользу соблюдения режима дня.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> сопровождать игровые упражнения музыкой. |   |                                   |
| <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (пролезание через три обруча, прыжки на двух ногах через препятствие, перелезание с преодолением препятствия); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в подвижных играх, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр. |   |   |                                   |
| Май III.  | Ходьба и бег между предметами. ОРУ с мячом. Броски мяча о пол   | 7,8 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и   | Мячи, обручи, гимнастические      |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>одной рукой и ловля двумя руками.<br/>Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком.<br/>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть.</p>        | <p>врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.<br/>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>   | <p>скамейки.</p>  |
|   | <p>Скоростной бег.<br/>Игровые упражнения.</p>  | <p>9* занятие.<br/>Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках: «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Подвижная игра «Мышеловка».</p>   | <p>Мячи, обручи, кубики.</p>                                  |
| <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе), следить за осанкой при ходьбе.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> поощрять проявления смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь; формировать навыки безопасного поведения во время ходьбы и ползания по гимнастической скамейке, прыжков на одной ноге, проведения подвижной игры; поощрять проговаривание действий и название упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.<br/><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |   |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Владеет соответствующими возрасту основными движениями (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно выполняет гигиенические процедуры, контролирует свое самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр. Проявляет активность при участии в подвижных играх, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики и игр.</p>  |   |   |   |
| Май IV.   | <p>Ходьба и бег с ускорением темпа.<br/>ОРУ с обручем. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> | <p>10,11 занятие.<br/>Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.<br/>Подвижная игра «Караси и щука».</p> | <p>Обручи, гимнастические скамейки, набивные мячи, кегли.</p> |
|   | <p>Ходьба и бег с изменением темпа.<br/>Игровые упражнения.</p>   | <p>12* занятие.<br/>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне».<br/>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>      | <p>Мячи, скамейки.</p>  |

|   |
|---|
| <p><i>Физическое развитие:</i> проводить комплекс закаливающих процедур (закаливание носоглотки (полоскание)); расширять представление о важных компонентах здорового образа жизни (движение, солнце, воздух).</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> побуждать детей оценивать свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; учить следить за чистотой физкультурного инвентаря; учить правилам использования спортивного инвентаря.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> проводить подвижные игры и упражнения под текст стихотворений.</p> |
|---|

#### 4.1.5 Подготовительная группа

| №   | Тема.  | Цели (программное содержание занятия).   | Материалы и оборудование.                     |
|---|--|--|---|
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>           Владеет соответствующими возрасту основными движениями; умеет ходить и бегать в колонне по одному, соблюдать дистанцию, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, прыгать в длину с места и с разбега, метать на дальность и в цель.</p> |  |  |   |
| Сентябрь I недели.  | Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку с мешочком на голове;<br>Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 40 см).<br>Передача мяча снизу двумя руками.   | 1 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в умение переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.<br>Развивать точность движений при передаче мяча.<br>Подвижная игра «Лошадки», «Хитрая лиса». | Гимнастические скамейки, мячи, шнуры, стойки. |
|   | Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи.<br>Прыжки на двух ногах через набивные мячи.<br>Передача мяча двумя руками из-за головы.   | 2 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в умение переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре.<br>Развивать точность движений при передаче мяча.<br>Подвижная игра «Лошадки», «Хитрая лиса». | Гимнастические скамейки, мячи, шнуры, стойки. |
|   | Игровые упражнения:<br>«Ловкие ребята»,<br>«Пингвины»,<br>«Догони свою пару».  | 3* (* занятие на улице) занятие.<br>Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.<br>Подвижная игра «Вершки и корешки»         | Мел, обручи, шнуры, мячи, прыжковая яма.      |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, организованность, дисциплинированность, коллективизм; продолжать знакомить с правилами поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников</p> |  |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
|   | <p>игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>   |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями; умеет ходить и бегать в колонне по одному, соблюдать дистанцию, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, прыгать в длину с места и с разбега, метать на дальность и в цель.</p> |   |   |   |
| <p>Сентябрь II неделя.</p>  | <p>Прыжки вверх с доставанием предмета.</p> <p>Перебрасывание мяча через шнур друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>Лазание под шнур без касания руками пола.</p>  | <p>4 занятие.</p> <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках вверх; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Летает – не летает».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, шнуры, стойки, маты</p> |
|   | <p>Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию.</p> <p>Передача мяча друг другу двумя руками снизу в шеренге.</p> <p>Упражнение в ползании – «крокодил».</p>  | <p>5 занятие.</p> <p>Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках вверх; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Летает – не летает».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, шнуры, стойки.</p>      |
|   | <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Быстро встань в колонну»,</p> <p>«Прокати обруч».</p>  | <p>6* (* занятие на улице) занятие.</p> <p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу, развивать внимание и быстроту движений.</p> <p>Подвижная игра «Совушка», «Великаны и гномы»</p>   | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки.</p>          |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, организованность, дисциплинированность, коллективизм; продолжать знакомить с правилами поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Владеет соответствующими возрасту основными движениями; умеет ходить и бегать в колонне по одному, соблюдать дистанцию, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, прыгать в длину с места и с разбега, метать на дальность и в цель.</p> |   |   |   |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Сентябрь III неделя.  | <p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.<br/>         Ползание по гимнастической скамейке на животе.<br/>         Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под шагающей ногой.</p>   | <p>7 занятие.<br/>         Упражнять детей ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.<br/>         Подвижная игра «Удочка».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, шнуры, стойки, маты</p>       |
|   | <p>Подбрасывание мяча право и левой рукой попеременно, ловля двумя руками.<br/>         Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и стопу.<br/>         Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине</p>   | <p>8 занятие.<br/>         Упражнять детей ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.<br/>         Подвижная игра «Удочка».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, шнуры, стойки.</p>            |
|   | <p>Игровые упражнения:<br/>         «Быстро передай»,<br/>         «Пройди – не задень»</p>   | <p>9* (* занятие на улице) занятие.<br/>         Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.<br/>         Подвижная игра «Совушка», «Летает – не летает».</p>  | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p> |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.<br/> <i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, организованность, дисциплинированность, коллективизм; продолжать знакомить с правилами поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке.<br/> <i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.<br/> <i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.<br/> <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>         Владеет соответствующими возрасту основными движениями; умеет ходить и бегать в колонне по одному, соблюдать дистанцию, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, прыгать в длину с места и с разбега, метать на дальность и в цель.</p> |   |   |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Ползание в упоре на руки и колени по гимнастической скамейке.<br/>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши.<br/>Прыжки из обруча в обруч.</p>  | <p>10 занятие.<br/>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Совершенствование прыжков через шнур.<br/>Подвижная игра «Не попадись».</p> | <p>Гимнастические скамейки, обручи, шнуры, стойки, маты</p>           |
| <p>Лазанье в обруч правым, левым боком.<br/>Ходьба боком приставными шагами через набивные мячи.<br/>Прыжки на правой и левой ноге через шнур.</p>  | <p>11 занятие.<br/>Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Совершенствование прыжков через шнур.<br/>Подвижная игра «Не попадись».</p> | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи.</p> |
| <p>Игровые упражнения:<br/>«Прыжки по кругу»,<br/>«Проведи мяч».</p>  | <p>12* (* занятие на улице) занятие.<br/>Совершенствование ходьбы и бега по сигналу, владения мячом, прыжками. Разучить игру «Круговая лапта»<br/>Подвижная игра «Круговая лапта», «Фигуры».</p>   | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>       |
| <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, организованность, дисциплинированность, коллективизм; продолжать знакомить с правилами поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке.<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием через кубики, через мячи; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием бедра, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании в упоре на руки и колени с дополнительным заданием; координировать движения; прыгать вверх из глубокого приседания.</p>   |  |   |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Октябрь I неделя.   | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть.<br>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры.<br>Броски малого мяча и ловля двумя руками.  | 13 занятие.<br>Совершенствовать навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия по повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.<br>Подвижная игра «Перелет птиц». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты     |
|   | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с мешочком на голове<br>Прыжки на двух ногах боком вдоль шнура с продвижением вперед.<br>Передача мяча двумя руками – ловля, с предварительным хлопком.  | 14 занятие.<br>Совершенствовать навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия по повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.<br>Подвижная игра «Перелет птиц». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи. |
|   | Игровые упражнения:<br>«Перебрось - поймай»,<br>«Не попадись».   | 15* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.<br>Подвижная игра «Фигуры».                          | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.       |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием бедра, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании в упоре на руки и колени с дополнительным заданием; координировать движения; прыгать вверх из глубокого приседания.</p> |  |   |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Октябрь II неделя.  | Прыжки в глубину (40 см) на полусогнутые ноги.<br>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.<br>Ползание в упоре на руки и стопу в прямом направлении.   | 16 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Эхо». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты     |
|   | Прыжки в глубину (40 см) на полусогнутые ноги.<br>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед.<br>Лазанье в обруч в упоре на руки и колени; прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.  | 17 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу», «Эхо». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи. |
|   | Игровые упражнения:<br>«Кто самый меткий?»,<br>«Перепрыгни - не задень».   | 18* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега в среднем темпе (1,5'); развивать точность броска; упражнять в прыжках.<br>Подвижная игра «Совушка».  | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.       |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием бедра, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании в упоре на руки и колени с дополнительным заданием; координировать движения; прыгать вверх из глубокого приседания.</p> |  |   |  |

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| Октябрь<br>III неделя.  | Ведение мяча по прямой.<br>Ползание по гимнастической скамейке.<br>Ходьба по бревну, свободно балансируя руками.  | 19 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием бедра; упражнения в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.<br>Подвижная игра «Удочка», «Летает – не летает». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат.    |
|   | Ведение мяча между предметами.<br>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени, подталкивая головой набивной мяч.<br>Ходьба по бревну, руки за голову.  | 20 занятие.<br>Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием бедра; упражнения в ведении мяча; ползании; в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.<br>Подвижная игра «Удочка», «Летает – не летает». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат. |
|   | Игровые упражнения:<br>«Успей выбежать»,<br>«Мяч водящему».   | 21* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы с изменением направления движения; умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнении с мячом.<br>Подвижная игра «Не попадись».                    | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.              |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку</p> |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием бедра, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в ползании в упоре на руки и колени с дополнительным заданием; координировать движения; прыгать вверх из глубокого приседания.</p> |   |  |   |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Октябрь IV неделя.  | <p>Ползание в упоре на руки и колени в прямом направлении, толкая мяч головой; ползание под дугой, толкая мяч вперед.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p>   | <p>22 занятие.</p> <p>Совершенствование навыка ходьбы со сменой темпа движения; в беге врассыпную, в ползании в упоре на руки и колени с дополнительным заданием; упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат.</p>    |
|   | <p>«Проползи – не урони».</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, в конце прыгнуть в обруч.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком, но голове.</p>  | <p>23 занятие.</p> <p>Совершенствование навыка ходьбы со сменой темпа движения; в беге врассыпную, в ползании в упоре на руки и колени с дополнительным заданием; упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p>Подвижная игра «Удочка».</p> | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p> |
|   | <p>Игровые упражнения:<br/>«Лягушки»,<br/>«Не попадись».</p>   | <p>24* (* занятие на улице) занятие.</p> <p>Совершенствование ходьбы с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и передаче мяча.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с ленточкой».</p> <p>«Эхо»</p>  | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>              |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> продолжать развивать у детей самостоятельность в организации всех видов игр, выполнении правил и норм; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет ходить и бегать по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами, по канату; прыгать через короткую скакалку; бросать в цель; переходить по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; энергично отталкиваться в прыжках; ползать по скамейке с мешочком на спине.</p> |  |  |  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Ноябрь I неделя.   | Равновесие – ходьба по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате; носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах подряд. Эстафета с мячом «Мяч водящему».   | 25 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега по кругу; в ходьбе по канату; в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.<br>Подвижная игра «Догони свою пару», «Угадай, чей голосок?» | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат.    |
|  | Ходьба по канату боком, приставными шагами, руки за голову. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вдоль каната.   | 26 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега по кругу; в ходьбе по канату; в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.<br>Подвижная игра «Догони свою пару», «Угадай, чей голосок?» | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат. |
|  | Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Будь ловким».   | 27* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы с перешагиванием через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками<br>Подвижная игра «Мышеловка». «Затейники»                                    | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.              |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами, по канату; прыгать через короткую скакалку; бросать в цель; переходить по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; энергично отталкиваться в прыжках; ползать по скамейке с мешочком на спине.</p> |  |  |   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Ноябрь II неделя.  | Прыжки через короткую скакалку.<br>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени с мешочком на спине.<br>Передача мяча двумя руками из-за головы.   | 28 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега с изменением направления движения; в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча; ползании по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени с мешочком на спине.<br>Подвижная игра «Фигуры». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Прыжки через короткую скакалку.<br>Ползание в упоре на руки и колени, подталкивая мяч головой.<br>Передача мяча двумя руками в шеренгах.   | 29 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега с изменением направления движения; в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча; ползании по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени с мешочком на спине.<br>Подвижная игра «Фигуры». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Передача мяча по кругу»,<br>«Не задень».   | 30* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.<br>Подвижная игра «Не оставайся на полу».<br>«Затейники».                      | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами, по канату; прыгать через короткую скакалку; бросать в цель; переходить по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; энергично отталкиваться в прыжках; ползать по скамейке с мешочком на спине.</p> |  |  |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Ноябрь<br>III<br>неделя.   | Ведение мяча в прямом направлении и между предметами.<br>Лазание под дугу.<br>Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.  | 31 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега «змейкой» между предметами; ведение мяча с продвижением вперед; лазания под дугу, в равновесии.<br>Подвижная игра «Перелет птиц», «Летает – не летает». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Метание мешочков в горизонтальную цель.<br>Ползание в упоре на руки и стопу (5м.), встать – хлопок над головой.<br>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами с мешочком на голове.   | 32 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега «змейкой» между предметами; ведение мяча с продвижением вперед; лазания под дугу, в равновесии.<br>Подвижная игра «Перелет птиц», «Летает – не летает». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Передал - садись».   | 33* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы с изменением темпа движения, с высоким подниманием бедра; повторить игровые упражнения с мячом и бегом.<br>Подвижная игра «По местам».          | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами, по канату; прыгать через короткую скакалку; бросать в цель; переходить по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; энергично отталкиваться в прыжках; ползать по скамейке с мешочком на спине.</p> |  |   |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Ноябрь<br>IV<br>неделя.  | Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет.<br>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно.<br>Ходьба по бревну боком приставными шагами.<br>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.  | 34 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега между предметами, развивая координацию и ловкость; учить в лазании по гимнастической стенке переход с одного пролет на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.<br>Подвижная игра «Фигуры». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет.<br>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно.<br>Ходьба на носках по бревну.<br>Бросок по кольцу двумя руками от груди.  | 35 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега между предметами, развивая координацию и ловкость; учить в лазании по гимнастической стенке переход с одного пролет на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.<br>Подвижная игра «Фигуры». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Передай мяч»,<br>«С кочки на кочку».   | 36* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы и бега с изменением направления движения; умение поворотам прыжком на месте; умение прыгать на правой и левой ноге, огибая предметы; владения мячом.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса».              | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить с выполнением задания по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами; перестраиваться из одной колонны две и три; двигаться по ограниченной опоре, сохраняя равновесие; прыгать попеременно на правой и левой ноге; лазать по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений.</p> |  |  |  |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Декабрь I неделя.  | Равновесие – ходьба боком приставными шагами.<br>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их.<br>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.   | 37 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы с различным положением рук, бега врассыпную; сохранения равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с заданием.<br>Передача мяча двумя руками разным способом.<br>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.  | 38 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы с различным положением рук, бега врассыпную; сохранения равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Пройди – не задень»,<br>«Пас на ходу».<br>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.  | 39* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы в колонне с остановкой по сигналу; развивать выносливость в беге (1,5'); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.<br>Подвижная игра «Совушка».      | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; закреплять умение использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить с выполнением задания по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами; перестраиваться из одной колонны две и три; двигаться по ограниченной опоре, сохраняя равновесие; прыгать попеременно на правой и левой ноге; лазать по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений.</p> |  |   |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Декабрь II неделя.   | Прыжки на одной ноге.<br>«Передача мяча в колонне».<br>Ползание по ограниченной опоре в упоре на руки и колени.   | 40 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; умение прыгать на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и владении мячом.<br>Подвижная игра «Салки с ленточкой»,<br>«Эхо». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Прыжки между предметами.<br>Прокатывание мяча между предметами.<br>Ползание под шнур правым, левым боком без касания пола.  | 41 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; умение прыгать на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и владении мячом.<br>Подвижная игра «Салки с ленточкой»,<br>«Эхо». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Пройди – не урони»,<br>«Из кружка в кружок».<br>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.   | 42* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы в колонне с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.<br>Подвижная игра «Стой».  | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, умение считаться с интересами и мнениями товарищей по игре, справедливо решать споры, воспитывать умение действовать в команде.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить с выполнением задания по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами; перестраиваться из одной колонны две и три; двигаться по ограниченной опоре, сохраняя равновесие; прыгать попеременно на правой и левой ноге; лазать по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений.</p> |   |   |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Декабрь III неделя.  | Подбрасывание малого мяча правой, левой рукой – ловля двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Равновесие.  | 43 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; подбрасывания малого мяча; развивать ловкость и глазомер; совершенствование в ползании на животе, в равновесии.<br>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки» | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Передача мяча в парах. Ползание в упоре на руки и колени между предметами. Прыжки в глубину.  | 44 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; подбрасывания малого мяча; развивать ловкость и глазомер; совершенствование в ползании на животе, в равновесии.<br>Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки» | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Пас на ходу»,<br>«Кто быстрее»,<br>«Пройди – не урони»<br>Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.   | 45* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы в колонне с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.<br>Подвижная игра «Лягушки и цапля».  | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, умение считаться с интересами и мнениями товарищей по игре, справедливо решать споры, воспитывать умение действовать в команде.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить с выполнением задания по сигналу, бегать с преодолением препятствий, парами; перестраиваться из одной колонны две и три; двигаться по ограниченной опоре, сохраняя равновесие; прыгать попеременно на правой и левой ноге; лазать по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет; следить за осанкой во время выполнения упражнений.</p> |   |  |  |

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| Декабрь IV неделя.   | <p>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и стопу.<br/>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами<br/>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между коленями.</p>   | <p>46 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега по кругу с поворотом в другую сторону; ползания по скамейке в упоре на руки и стопу; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.<br/>Подвижная игра «Хитрая лиса», «Эхо».</p>     | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки.</p> |
|  | <p>Лазание по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет.<br/>Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.<br/>Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p>   | <p>47 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега по кругу с поворотом в другую сторону; ползания по скамейке в упоре на руки и стопу; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.<br/>Подвижная игра «Хитрая лиса», «Эхо».</p>     | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p>        |
|  | <p>Игровые упражнения:<br/>«Точный пас»,<br/>«Кто дальше бросит?»,<br/>«По дорожке проскользни».</p>  | <p>48* (* занятие на улице) занятие.<br/>Совершенствование ходьбы в колонне по пересеченной местности; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность.<br/>Подвижная игра «Лягушки и цапля».</p> | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, умение считаться с интересами и мнениями товарищей по игре, справедливо решать споры, воспитывать умение действовать в команде.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.<br/><i>Познавательное развитие:</i> развивать интересы детей, любознательность и познавательной мотивации; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить приставным шагом, прыгать на мягкое покрытие; перестраиваться в три колонны, ползать по скамейке; владеет навыками ходьбы с чередованием с бегом с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; прыгать через короткую скакалку.</p> |   |   |   |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| Январь I неделя.   | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>Прыжки через препятствия с энергичным взмахом рук.<br>Ведения мяча.   | 49 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега по кругу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; совершенствовать упражнения в равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие.<br>Подвижная игра «День и ночь». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке – хлопок ан каждый шаг.<br>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.<br>Прокатывание мяча между предметами.   | 50 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега по кругу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; совершенствовать упражнения в равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры; прыжки на двух ногах через препятствие.<br>Подвижная игра «День и ночь». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Кто быстрее»,<br>«Проскользни – не упади».   | 51* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы в колонне по одному; бега между предметами; ходьбе и беге врассыпную; прыжков с энергичным отталкиванием.<br>Подвижная игра «Два Мороза».   | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить приставным шагом, прыгать на мягкое покрытие; перестраиваться в три колонны, ползать по скамейке; владеет навыками ходьбы с чередованием с бегом с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; прыгать через короткую скакалку.</p> |  |   |  |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Январь II неделя.  | Прыжки в длину с места.<br>«Поймай мяч».<br>Ползание в упоре на руки и колени, подталкивая мяч.  | 52 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы с выполнением задания для рук; прыжков в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.<br>Подвижная игра «Совушка». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Прыжки в длину с места.<br>Бросание малого мяча о стенку и ловля его после отскока о пол.<br>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени с мешочком на спине.   | 53 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы с выполнением задания для рук; прыжков в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.<br>Подвижная игра «Совушка». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Снежная королева»,<br>«Кто дальше бросит?»,<br>«Веселые воробышки»   | 54* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование упражнений с элементами хоккея, игровых заданий в метании на дальность.<br>Подвижная игра «Два Мороза».                                       | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить приставным шагом, прыгать на мягкое покрытие; перестраиваться в три колонны, ползать по скамейке; владеет навыками ходьбы с чередованием с бегом с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; прыгать через короткую скакалку.</p> |  |  |  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
| Январь<br>III неделя.  | <p>Подбрасывание малого мяча одной – ловля двумя руками.<br/>Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края.<br/>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием.</p>   | <p>55 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; лазанье под шнур.<br/>Подвижная игра «Удочка».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки.</p> |
|  | <p>Передача мяча друг другу.<br/>Ползание в упоре на руки и колени с заданием.<br/>Равновесие – ходьба на носках между предметами.</p>   | <p>56 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; лазанье под шнур.<br/>Подвижная игра «Удочка».</p> | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p>        |
|  | <p>Игровые упражнения:<br/>«Хоккеисты»,<br/>Катание на санках.</p>   | <p>57* (* занятие на улице) занятие.<br/>Совершенствование ходьбы и бега между предметами; ведение клюшкой шайбы; катание друг друга на санках.<br/>Подвижная игра «Два Мороза».</p>         | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.<br/><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить приставным шагом, прыгать на мягкое покрытие; перестраиваться в три колонны, ползать по скамейке; владеет навыками ходьбы с чередованием с бегом с выполнением заданий по сигналу; энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги; прыгать через короткую скакалку.</p> |  |  |   |

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| Январь<br>IV неделя.   | <p>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени с мешочком на спине.<br/>Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.<br/>Прыжки через короткую скакалку.</p>  | <p>58 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега с изменением направления движения; ползания в упоре на руки и колени; энергичному замаху руками в прыжках; воспитание смелости.<br/>Подвижная игра «Паук и мухи».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки.</p> |
|  | <p>Ползание в упоре на руки и колени между предметами.<br/>Ходьба по гимнастическим скамейкам<br/>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p>  | <p>59 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега с изменением направления движения; ползания в упоре на руки и колени; энергичному замаху руками в прыжках; воспитание смелости.<br/>Подвижная игра «Паук и мухи».</p> | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p>        |
|  | <p>Игровые упражнения:<br/>«По ледяной дорожке»,<br/>«По местам»,<br/>«Поезд».</p>   | <p>60* (* занятие на улице) занятие.<br/>Совершенствование ходьбы и бега между предметами; скольжение по ледяным дорожкам.<br/>Подвижная игра «По местам».</p>  | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.<br/><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.<br/><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.<br/><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.<br/><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать в колонне по одному с остановкой по сигналу, с изменением направления; делать энергичный замах руками в прыжках и в бросании малого мяча, сохраняет равновесие.</p> |  |   |   |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| Февраль I неделя.  | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Передача мяча одной рукой и ловля после отскока. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.   | 61 занятие.<br>Совершенствование навыка сохранения равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; энергичного отталкивания мяча при бросании, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке пятка – носок.<br>«Мяч по кругу».<br>Прыжки между предметами.   | 62 занятие.<br>Совершенствование навыка сохранения равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением задания; закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; энергичного отталкивания мяча при бросании, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Ключи». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Точная подача»,<br>«Попрыгунчики».   | 63* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы и бега с выполнением заданием по сигналу; игровых заданий с клюшкой и шайбой. Подвижная игра «Два Мороза».   | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать в колонне по одному с остановкой по сигналу, с изменением направления; делать энергичный замах руками в прыжках и в бросании малого мяча, сохраняет равновесие.</p> |  |  |  |

|   |  |   |  |
|---|--|---|--|
| Февраль II неделя.  | Прыжки – подскоки.<br>Передача мяча двумя руками от груди.<br>Лазанье под дугу прямо и боком.  | 64 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега с выполнением задания для рук; разучить прыжки с подскоками; совершенствование передачи мяча; лазанье в обруч.<br>Подвижная игра «Не настаивайся на земле».   | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|   | Прыжки на двух ногах между предметами.<br>Передача мяча двумя руками от груди.<br>Ползание в упоре на руки и колени  | 65 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега с выполнением задания для рук; разучить прыжки с подскоками; совершенствование передачи мяча; лазанье в обруч.<br>Подвижная игра «Не настаивайся на земле».   | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|   | Игровые упражнения:<br>«Гонка санок»,<br>«Пас на клюшку».  | 66* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы с выполнением заданием; игровых упражнений на санках, с клюшкой и шайбой.<br>Подвижная игра «Затейники».  | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|   | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет ходить и бегать в колонне по одному с остановкой по сигналу, с изменением направления; делать энергичный замах руками в прыжках и в бросании малого мяча, сохраняет равновесие.</p> |  |   |  |
| Февраль III неделя  | Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет.<br>Равновесие – ходьба парами, взявшись за руки по гимнастическим скамейкам.<br>«Попади в круг».  | 67 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы со сменой темпа движения; попеременного подпрыгивания на правой и левой ноге; метания мешочков; совершенствование на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с заданием.<br>Подвижная игра «Не попадись». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |

|                    |  |   |  |
|--------------------|--|---|--|
|                    | Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет.<br>Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.<br>Метание в горизонтальную цель одной рукой.   | 68 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы со сменой темпа движения; попеременного подпрыгивания на правой и левой ноге; метания мешочков; совершенствование на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с заданием.<br>Подвижная игра «Не попадись». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|                    | Игровые упражнения:<br>«Снежинки»,<br>«Гонка санок»,<br>«Загони шайбу».  | 69* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы и бега с выполнением заданием; игровых упражнений на санках, с клюшкой и шайбой.<br>Подвижная игра «Карусель».  | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|                    | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
|                    | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить и бегать в колонне по одному с остановкой по сигналу, с изменением направления; делать энергичный замах руками в прыжках и в бросании малого мяча, сохраняет равновесие.</p>   |   |  |
| Февраль IV неделя. | Ползание в упоре на руки и колени между предметами.<br>Ходьба по гимнастическим скамейкам с хлопками.<br>Прыжки из обруча в обруч,   | 70 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании в упоре на руки и колени между предметами; упражнений на равновесие и прыжки.<br>Подвижная игра «Жмурки», «Угадай, чей голосок»                      | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|                    | Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.<br>«Передал - садись».   | 71 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы в колонне по одному с выполнением задания на внимание; в ползании в упоре на руки и колени между предметами; упражнений на равновесие и прыжки.<br>Подвижная игра «Жмурки», «Угадай, чей голосок»                      | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |

|                |  |   |  |
|----------------|--|---|--|
|                | Игровые упражнения:<br>«Не попадись».  | 72* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование ходьбы и бега с выполнением заданием<br>«Найди свой цвет»; игровых упражнений на санках, с клюшкой и шайбой.<br>Подвижная игра «Белые медведи».      | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|                | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
|                | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, перестраиваться в колонны по 3,4, лазать по гимнастической лестнице, сохранять равновесие с изменением; делать энергичный замах руками в прыжках и приземляться на согнутые ноги, ориентируется в пространстве; умеет вращать обруч.</p>  |   |  |
| Март I неделя. | Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись.<br>Прыжки на двух ногах с заданием.<br>«Передача мяча в шеренгах».   | 73 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега между предметами; сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с заданием; совершенствование навыка владения мячом.<br>Подвижная игра «Ключи». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|                | Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.<br>Прыжки на правой и левой ноге с заданием.<br>«Передача мяча в колоннах».  | 74 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега между предметами; сохранять равновесие при ходьбе по повышенной опоре с заданием; совершенствование навыка владения мячом.<br>Подвижная игра «Ключи». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|                | Игровые упражнения:<br>«Бегуны»,<br>«Лягушки в болоте»,<br>«Мяч о стенку».   | 75* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега на скорость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br>Подвижная игра «Совушка».  | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |

|                 |  |   |   |
|-----------------|--|---|---|
|                 | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |   |
|                 | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, перестраиваться в колонны по 3,4, лазать по гимнастической лестнице, сохранять равновесие с изменением; делать энергичный замах руками в прыжках и приземляться на согнутые ноги, ориентируется в пространстве; умеет вращать обруч.</p>  |   |   |
| Март II неделя. | <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.<br/>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и ловля после отскока.<br/>Ползание под препятствие, не касаясь руками пола.</p>  | <p>76 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному, беге врассыпную; совершенствование прыжков, ползания различным способом, умение владеть мячом.<br/>Подвижная игра «Затейники».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки.</p> |
|                 | <p>Прыжки с заданием.<br/>Перебрасывание мяча в парах.<br/>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени.</p>   | <p>77 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному, беге врассыпную; совершенствование прыжков, ползания различным способом, умение владеть мячом.<br/>Подвижная игра «Затейники».</p> | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p>        |
|                 | <p>Игровые упражнения:<br/>«Мы веселые ребята»,<br/>«Охотники и утки»,<br/>«Тихо - громко».</p>  | <p>78* (* занятие на улице) занятие.<br/>Совершенствование бега на скорость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br/>Подвижная игра «Охотники и утки».</p>   | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>                     |
|                 | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного</p>  |   |   |

|                  |  |   |   |
|------------------|--|---|---|
|                  | <p>поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p>  |   |   |
|                  | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, перестраиваться в колонны по 3,4, лазать по гимнастической лестнице, сохранять равновесие с изменением; делать энергичный замах руками в прыжках и приземляться на согнутые ноги, ориентируется в пространстве; умеет вращать обруч.</p>  |   |   |
|                  | <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ползание в упоре на руки и колени.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p>  | <p>79 занятие.</p> <p>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; совершенствование метания в горизонтальную цель, ползания различным способом.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки.</p> |
|                  | <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ползание в упоре на руки и колени.</p> <p>Ходьба между предметами.</p>   | <p>80 занятие.</p> <p>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; совершенствование метания в горизонтальную цель, ползания различным способом.</p> <p>Подвижная игра «Волк во рву».</p> | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p>        |
|                  | <p>Игровые упражнения:<br/>«Кто быстрее к мячу»,<br/>«Пас ногой»,<br/>«Ловкие зайчата».</p>  | <p>81* (* занятие на улице) занятие.</p> <p>Совершенствование бега на скорость; игровых упражнений с мячом и прыжками.</p> <p>Подвижная игра «Горелки», «Эхо».</p>  | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>                     |
| Март III неделя. | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> |   |   |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.  |  |  |
| <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br>Умеет ходить и бегать в колонне по одному в чередовании, перестраиваться в колонны по 3,4, лазать по гимнастической лестнице, сохранять равновесие с изменением; делать энергичный замах руками в прыжках и приземляться на согнутые ноги, ориентируется в пространстве; умеет вращать обруч. |   |  |  |
|  | Лазанье по гимнастической лестнице.<br>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием.<br>Прыжки на правой и левой ноге между предметами.   | 82 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; совершенствование метания в горизонтальную цель, ползания различным способом.<br>Подвижная игра «Совушка». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Лазанье под препятствия прямо, боком.<br>Передача мяча в шеренгах.<br>Прыжки через короткую скакалку.   | 83 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; совершенствование метания в горизонтальную цель, ползания различным способом.<br>Подвижная игра «Совушка». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Салки - перебежки»,<br>«Передача мяча в колонне».   | 84* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега на скорость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br>Подвижная игра «Горелки», «Удочка».   | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
| Март IV неделя.  | <i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать доброжелательность, готовность выручить сверстника, воспитывать умение действовать в команде; закреплять умение справедливо оценивать результаты игры; развивать психофизические качества.<br><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.<br><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.<br><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.<br><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку. |  |  |
|  | <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br>Умеет ходить по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении, с изменением направления; бегать с высоким подниманием бедра; владеет навыком ведения мяча; умеет лазать по гимнастической лестнице, метать на дальность; умеет прыгать в длину с разбега.  |  |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Апрель I неделя.   | Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передача мяча двумя руками от груди.<br>Прыжки на двух ногах с заданием.<br>Передача мяча в шеренгах.  | 85 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; совершенствование упражнений на равновесие.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса».       | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставными шагами с мешочком на голове – на середине присесть – руки вперед.<br>Прыжки через короткую скакалку.<br>Передача мяча в парах.   | 86 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; совершенствование упражнений на равновесие.<br>Подвижная игра «Хитрая лиса».       | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Быстро в шеренгу»,<br>«Перешагни – не задень»,<br>«С кочки на кочку»  | 87* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега на скорость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br>Подвижная игра «Охотники и утки», «Великаны и гномы». | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности и точности; закреплять умение быстро перестраиваться на месте и в движении; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность; поддерживать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении, с изменением направления; бегать с высоким подниманием бедра; владеет навыком ведения мяча; умеет лазать по гимнастической лестнице, метать на дальность; умеет прыгать в длину с разбега.</p> |   |  |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Апрель II неделя.  | Прыжки в длину с разбега.<br>Передача мяча друг другу в парах.<br>Ползание в упоре на руки и колени – «кто быстрее к кубику».   | 88 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; совершенствование прыжков в длину с разбега, передача мяча друг другу.<br>Подвижная игра «Мышеловка». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Прыжки в длину с разбега.<br>«Передал – садись».<br>Лазание под шнур в группировке.   | 89 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; совершенствование прыжков в длину с разбега, передача мяча друг другу.<br>Подвижная игра «Мышеловка». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Слушай сигнал»,<br>«Пас ногой»,<br>«Пингвины»   | 90* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега на скорость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br>Подвижная игра «Горелки».  | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности и точности; закреплять умение быстро перестраиваться на месте и в движении; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность; поддерживать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении, с изменением направления; бегать с высоким подниманием бедра; владеет навыком ведения мяча; умеет лазать по гимнастической лестнице, метать на дальность; умеет прыгать в длину с разбега.</p> |   |   |  |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Апрель III неделя.   | Метание мешочков на дальность.<br>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени с мешочком на спине.<br>Ходьба боком приставными шагами с мешочком на спине.   | 91 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием;<br>Подвижная игра «Затейники».                               | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Метание мешочков на дальность.<br>Ползание в упоре на руки и колени между предметами.<br>Прыжки через короткую скакалку.  | 92 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием;<br>Подвижная игра «Затейники».                               | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Перебежки»,<br>«Пройди – не задень»,<br>«Кто дальше прыгнет»,<br>«Пас ногой»,<br>«Поймай мяч»   | 93* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега на скорость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br>Подвижная игра «Тихо - громко». | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности и точности; закреплять умение быстро перестраиваться на месте и в движении; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность; поддерживать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет ходить по ограниченной площади опоры, по кругу во встречном направлении, с изменением направления; бегать с высоким подниманием бедра; владеет навыком ведения мяча; умеет лазать по гимнастической лестнице, метать на дальность; умеет прыгать в длину с разбега.</p> |   |  |  |

|  |   |   |  |
|--|---|---|--|
| Апрель IV неделя.  | Передача мяча в шеренгах.<br>Прыжки в длину с разбега.<br>Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.   | 94 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.<br>Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|  | Передача мяча в парах.<br>Прыжки через шнур на правой и левой ноге попеременно.<br>«Догони пару».   | 95 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.<br>Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|  | Игровые упражнения:<br>«Передача в колонне»,<br>«Лягушки на болоте»,<br>«Горелки».  | 96* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега на скорость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br>Подвижная игра «Великаны и гномы».                           | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|  | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности и точности; закреплять умение быстро перестраиваться на месте и в движении; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность; поддерживать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |  |
| <i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i>  |   |   |  |
| Умеет бегать на скорость и со средней скоростью до 100м; владеет навыком владения мячом; умеет метать на дальность; умеет прыгать в длину с разбега и через короткую скакалку. |   |   |  |
| Май I неделя   | Ходьба по гимнастической скамейке.<br>Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.<br>Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока.  | 97 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.<br>Подвижная игра «Совушка».           | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | <p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Броски мяча одной – ловля двумя.</p> | <p>98 занятие.</p> <p>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по одному с заданием; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Совушка».</p>                            | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p>        |
|   | <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Пас на ходу»,</p> <p>«Брось - поймай»,</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p>                                     | <p>99* (* занятие на улице) занятие.</p> <p>Совершенствование бега на выносливость; игровых упражнений с мячом и прыжками.</p> <p>Подвижная игра «Футбол».</p>  | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>                     |
| <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности и точности; закреплять умение быстро перестраиваться на месте и в движении; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность; поддерживать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |   |   |
| <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет бегать на скорость и со средней скоростью до 100м; владеет навыком владения мячом; умеет метать на дальность; умеет прыгать в длину с разбега и через короткую скакалку.</p>  |  |   |   |
| Май II неделя.  | <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ведения мяча одной рукой в движении.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p>                                  | <p>100 занятие.</p> <p>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне со сменой темпа движения; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Горелки», «Летает – не летает».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки.</p> |
|   | <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ходьба между предметами с мешочком на голове.</p>                 | <p>101 занятие.</p> <p>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне со сменой темпа движения; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.</p> <p>Подвижная игра «Горелки», «Летает – не летает».</p> | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p>        |

|                 |   |  |  |
|-----------------|---|--|--|
|                 | Игровые упражнения:<br>«Ловкие прыгуны»,<br>«Проведи мяч»,<br>«Пас друг другу».   | 102* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега на выносливость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br>Подвижная игра «Мышеловка».                | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|                 | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности и точности; закреплять умение быстро перестраиваться на месте и в движении; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность; поддерживать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |  |  |
|                 | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i><br/>Умеет бегать на скорость и со средней скоростью до 100м; владеет навыком владения мячом; умеет метать на дальность; умеет прыгать в длину с разбега и через короткую скакалку.</p>   |  |  |
| Май III неделя. | Метание мешочка на дальность.<br>Ходьба по бревну, приставляя пятка – носок.<br>Ползание по гимнастической скамейке разными способами.  | 103 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по кругу; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.<br>Подвижная игра «Воробей и кошка». | Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки. |
|                 | Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.<br>Ходьба между предметами на носках.<br>Лазанье под шнур разными способами.   | 104 занятие.<br>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне по кругу; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.<br>Подвижная игра «Воробей и кошка». | Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.        |
|                 | Игровые упражнения:<br>«Мяч водящему»,<br>«Кто скорее к кегле»,<br>Игры с мячом.  | 105* (* занятие на улице) занятие.<br>Совершенствование бега на выносливость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br>Подвижная игра «Горелки».                  | Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.                     |
|                 | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности и</p>  |  |  |

|                |   |   |   |
|----------------|---|---|---|
|                | <p>точности; закреплять умение быстро перестраиваться на месте и в движении; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность; поддерживать интерес к физической культуре.</p> <p><i>Социально-коммуникативное развитие:</i> воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.</p> <p><i>Познавательное развитие:</i> содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.</p> <p><i>Речевое развитие:</i> поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.</p> <p><i>Художественно-эстетическое развитие:</i> вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.</p> |   |   |
|                | <p><i>Планируемые результаты развития интегрированных качеств.</i></p> <p>Умеет бегать на скорость и со средней скоростью до 100м; владеет навыком владения мячом; умеет метать на дальность; умеет прыгать в длину с разбега и через короткую скакалку.</p>  |   |   |
| Май IV неделя. | <p>Лазанье по гимнастической лестнице.<br/>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием.<br/>Прыжки между предметами.</p>   | <p>106 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.<br/>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> | <p>Гимнастические скамейки, мячи, обручи, шнуры, стойки, маты, канат, скакалки.</p> |
|                | <p>Ползание по гимнастической скамейке в упоре на руки и колени.<br/>Прыжки между предметами.<br/>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием.</p>   | <p>107 занятие.<br/>Совершенствование навыка ходьбы и бега в колонне с выполнением задания по сигналу; повторить упражнения с мячом, прыжках, равновесии.<br/>Подвижная игра «Охотники и утки».</p> | <p>Гимнастические скамейки, набивные мячи, шнуры, стойки, обручи, канат.</p>        |
|                | <p>Игровые упражнения:<br/>«По местам»,<br/>«Кто быстрее»,<br/>Игры с мячом.</p>  | <p>108* (* занятие на улице) занятие.<br/>Совершенствование бега на выносливость; игровых упражнений с мячом и прыжками.<br/>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>                            | <p>Мел, обручи, шнуры, мячи, кубики, стойки, набивные мячи.</p>                     |
|                | <p><i>Физическое развитие:</i> формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности; воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности и точности; закреплять умение быстро перестраиваться на месте и в движении; воспитывать выдержку, настойчивость, решительность; поддерживать интерес к физической культуре.</p>  |   |   |

*Социально-коммуникативное развитие:* воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми; подводить детей к осознанию необходимости соблюдать правила поведения в физкультурном зале и на спортивной площадке; закреплять правила безопасного поведения во время игр в разное время года.

*Познавательное развитие:* содействовать проявлению и развитию в игре необходимых для подготовки к школе качеств: произвольного поведения, ассоциативно-образного и логического мышления, воображения, познавательной активности; формирование познавательных действий и творческой активности; учить согласовывать свои действия с действиями ведущего и других участников игры.

*Речевое развитие:* поощрять попытки ребенка делиться с педагогом и другими детьми разнообразными впечатлениями.

*Художественно-эстетическое развитие:* вводить элементы ритмической гимнастики; проводить игры и упражнения под музыку.

#### 4.2 Календарно – тематическое планирование работы с родителями

| Месяц           | Мероприятия  |
|-----------------|--|
| <b>Сентябрь</b> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Выступление на родительском собрании «Оздоровление и физическое развитие детей в условиях ДОО и семьи».</li><li>2. Анкетирование «Физическое развитие Вашего ребенка».</li><li>3. Оформление информационного стенда для родителей «Страничка здоровья».</li><li>4. Индивидуальные консультации по вопросам физического развития детей.</li></ol>  |
| <b>Октябрь</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Консультация-практикум «Взаимодействие инструктора по физкультуре и родителей в вопросах развития двигательной активности дошкольников».</li><li>2. Знакомительная беседа «Методы оздоровления детей дошкольного возраста».</li><li>3. Индивидуальные консультации по вопросам коррекционно-развивающей работы в процессе физической деятельности.</li><li>4. Оказание помощи родителям в составлении картотеки подвижных игр на улице.</li></ol> |
| <b>Ноябрь</b>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Организация фотовыставки «Олимпийская осень».</li><li>2. Консультация «Народные игры и забавы с детьми».</li><li>3. Практикум «Изготавливаем тренажеры для дыхательной гимнастики».</li><li>4. Знакомление родителей со спортивно-оздоровительными мероприятиями, проводимыми в ДОО (на сайте детского сада).</li></ol>   |
| <b>Декабрь</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Индивидуальные консультации по вопросам оздоровления ребенка.</li><li>2. Оказание помощи родителям по созданию спортивного уголка в домашних условиях.</li><li>3. Консультация «Коррекция плоскостопия и осанки».</li><li>4. Практикум «Игровой самомассаж для детей и родителей».</li></ol>  |
| <b>Январь</b>   | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Консультация «Развитие физических качеств дошкольников в процессе гимнастики».</li><li>2. Изготовление буклета «Виды гимнастик для детей».</li><li>3. Оказание помощи родителям по созданию картотеки различных видов гимнастик.</li><li>4. Организация фотовыставки «Новогодняя спартакиада» (на сайте детского сада).</li></ol>   |
| <b>Февраль</b>  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Анкетирование по теме «Как вы приобщаете детей к физической культуре?».</li><li>2. Оформление папки-передвижки «Закаливание детей».</li><li>3. Совместное изготовление физкультурных атрибутов и пособий для спортивных игр к празднику «День Защитника Отечества».</li></ol>   |

|               |  |
|---------------|--|
|               | 4. Индивидуальные консультации-рекомендации по подбору упражнений для детей с учетом психофизиологических и возрастных особенностей.   |
| <b>Март</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мастер-класс для родителей «Здоровьесберегающие технологии».</li> <li>2. Индивидуальные консультации по вопросам организации двигательной активности дошкольников.</li> <li>3. Оформление папки-передвижки «Роль физических упражнений в развитии эмоций у детей».</li> <li>4. Организация фотовыставки «Наши спортивные достижения».</li> </ol>   |
| <b>Апрель</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Участие родителей в проведении «Дня открытых дверей» (посещение родителями физкультурных занятий, физкультурно-оздоровительных сеансов, совместные подвижные игры с детьми).</li> <li>2. Мастер-класс «Пособия и оборудование из нетрадиционных материалов для физических упражнений с детьми».</li> <li>3. Совместное с родителями оформление фотоальбомов «Моя спортивная семья».</li> <li>4. Создание электронной библиотеки для родителей по физическому развитию дошкольников.</li> </ol> |
| <b>Май</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Методы приобщения дошкольников к здоровому образу жизни».</li> <li>2. Участие родителей в военно-патриотической игре «Зарница».</li> <li>3. Анкетирование родителей по результатам физического развития детей.</li> <li>4. Индивидуальные консультации по вопросам поступления детей старшего дошкольного возраста в спортивную школу и спортивные кружки.</li> </ol>  |

## 5. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности для детей младенческого, раннего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в муниципальном казенном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления развития воспитанников №11 «Малыш» (далее - ДОУ).

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 г. № 1028) и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155, в редакции от 08.11.2022), (далее – ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались следующие нормативно правовые документы:

1. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990.
2. Декларация прав ребенка. Детский фонд ООН ЮНИСЕФ, 1959.
3. Декларация тысячелетия Организации Объединенных Наций. Принята Резолюцией 55/2 Генеральной Ассамблеей от 8 сентября 2000 года.
4. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
5. Указ Президента РФ от 07 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
6. Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
7. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
8. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
9. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
10. Федеральный закон 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
11. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
12. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
13. Постановление Правительства РФ от 14 мая 2015 г. № 466 «О ежегодных основных удлиненных оплачиваемых отпусках».

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи“.
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 г. № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 „Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения“.
16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 „Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
17. Постановление Правительства РФ от 21 февраля 2022 г. № 225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций».
18. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 999-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
19. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
20. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26 августа 2010 г. № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел „Квалификационные характеристики должностей работников образования».
21. Приказ Министерства образования и науки России от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии».
22. Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
23. Приказ Министерства труда России от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта „Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)“».
24. Приказ Министерства образования и науки России от 13 января 2014 г. № 8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования».
25. Приказ Министерства образования и науки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».
26. Приказ Министерства образования и науки России от 11 мая 2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».
27. Приказ Министерства просвещения России от 15 мая 2020 г. № 236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования».

28. Приказ Министерства просвещения России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».
29. Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».
30. Приказ Министерства просвещения России от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».
31. Устав муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением художественно-эстетического направления развития воспитанников №11 «Малыш» .

**Цель Программы:** Оздоровление и физическое развитие детей младенческого, раннего и дошкольного возраста в соответствии со спецификой здоровья каждого ребенка.

**Основные задачи:**

1. Создать условия для охраны и укрепления здоровья детей.
2. Формировать умение качественно выполнять основные виды движений и общеразвивающие упражнения.
3. Формировать начальные представления о видах спорта.
4. Развивать физические качества дошкольников.
5. Способствовать становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
6. Формировать ценности здорового образа жизни, его элементарные нормы и правила: в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек.

**Задачи с учетом специфики региональных и социокультурных условий:**

1. Обогащать двигательный опыт дошкольников с учетом национальных и социокультурных условий.
2. Приобщать детей к подвижным играм народов, живущих в регионе.
3. Познакомить с известными спортсменами-земляками, популярными в регионе видами спорта, спортивными традициями и достижениями родного края.
4. Формировать знания и навыки культуры здорового образа жизни с учетом климатических условий.
5. Вовлекать в физкультурно-оздоровительную деятельность регионального содержания.
6. Воспитывать уважение и любовь к своей малой Родине.

В Программе содержатся целевой, содержательный, организационный и дополнительный разделы.

**В целевом разделе** представлены: цели, задачи, принципы её формирования; планируемые результаты освоения Программы в младенческом, раннем, дошкольном возрастах, а также на этапе завершения освоения Программы; педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.

**Содержательный** раздел включает задачи и содержание образования по ОО «Физическое развитие».

В нем представлено описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы. Включены образовательные технологии, способствующие оздоровлению и физическому развитию дошкольников.

Указаны особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик, а также способы поддержки детской инициативы в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Показаны особенности взаимодействия инструктора по физкультуре с семьями обучающихся. Даны направления и задачи коррекционно-развивающей работы.

В содержательный раздел Программы входит рабочая программа воспитания, которая раскрывает задачи и направления воспитательной работы в рамках ОО «Физическое развитие», предусматривает приобщение детей к российским традиционным духовным ценностям в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Организационный раздел** Программы включает описание психолого-педагогических и кадровых условий реализации Программы, организацию развивающей предметно-пространственной среды в физкультурном зале и в группах детского сада, материально-техническое и методическое обеспечение.

Представлены особенности организации образовательного процесса и календарный план воспитательной работы.

**Дополнительный раздел** включает календарно – тематическое планирование по возрастам; календарно – тематическое планирование работы с родителями.

В **Приложении** указан диагностический инструментарий для определения уровня физической подготовленности дошкольников.

Программа строится на принципе лично–развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Материал распределяется по возрастным группам и видам физкультурно-оздоровительной деятельности. Педагогическая и коррекционная работа, представленная в Программе, обеспечивает всестороннее физическое развитие дошкольников.

**Диагностический инструментарий для определения уровня физической подготовленности дошкольников.**

**Определение уровня физической подготовленности дошкольников**

Диагностика осуществляется по методике И.И. Малозёмовой.

**Источник:** Малозёмова И.И. Физическое воспитание дошкольников: теоретические и методические основы [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов педагогических вузов / И. И. Малозёмова; Урал. гос. пед. ун-т. - Электрон. дан. - Екатеринбург: [б. и.], 2018.

Диагностические мероприятия проводят два раза в год: в сентябре и в мае.

**Физическая подготовленность** определяется уровнем сформированности **психофизических качеств** (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков.

**I. Определения уровня развития психофизических качеств дошкольников**

В физкультурном зале диагностируются такие физические способности, как скоростно-силовые качества - бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (4–7 лет); прыжок в длину с места (4–7 лет), метание мешочка с песком правой и левой рукой; координационные способности, в том числе удержание равновесия; гибкость - наклон туловища вперед, стоя на гимнастической скамейке (4–7 лет), выносливость и быстрота.

На физкультурной площадке обследуются такие физические качества, как быстрота - бег на 30 м (4–7 лет); скоростно-силовые качества - метание мешочка с песком весом 150–200 г (4–7 лет); ловкость - челночный бег 3x10 м (4–7 лет); выносливость - бег 90 м (5 лет), 120 м (6 лет), 150 м (7 лет).

До обследования в зале размечают площадку для прыжков с места, бросание набивного мяча, а на спортивной площадке - для метания мешочка с песком. Врач заранее выявляет тех детей, которые не будут выполнять те или иные задания (по состоянию здоровья). Инструктор готовит протокол обследования, в котором фиксируются количественные показатели уровня сформированности физических качеств и качественные показатели степени сформированности двигательных навыков.

Количественные показатели сравниваются со средними показателями развития психофизических качеств. Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метание в даль.

**Высокий уровень** - ребенок правильно выполняет все элементы техники (красный цвет).

**Средний уровень** - ребенок справляется с большей частью элементов техники (синий цвет).

**Низкий уровень** - ребенок допускает значительные ошибки (зеленый цвет).

Определение физической подготовленности осуществляется на учетно-контрольных занятиях. Во вводную часть и разминку включают физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребенка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста, это зависит от возраста ребенка и особенностей самого теста, а в заключительной - малоподвижная игра или игровое упражнение - релаксация.

## Определения уровня сформированности быстроты

### Бег на 30м

**Предварительная работа.** На беговой дорожке (ширина - 3 м, длина 30 м) отмечают линии старта и финиша. На расстоянии 3 м от финиша устанавливают яркий ориентир, чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовят флажок, секундомер.

**Методика обследования.** Инструктор проводит несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног: для детей 4–5 лет - наклоны, приседания; для детей 6–7 лет - комплекс общеразвивающих упражнений «Рисуем шары».

1. *«Рисуем головой».* И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой в разные стороны (по 4 раза).
2. *«Рисуем локтями».* И.п. - ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1–2 - круговые движения локтями вперед; 3–4 - круговые движения локтями назад (по 4 раза).
3. *«Рисуем туловищем».* И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые движения туловищем сначала в лево, потом в право (по три раза).
4. *«Рисуем коленом».* И.п. - одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1–3 - круговое движение коленом левой (правой) ноги; 4 — вернуться в исходное положение (по три раза).
5. *«Рисуем стопой».* И.п. - одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательное движение стопой в разные стороны (по 8 раз). После разминки детям 4–5 лет инструктор предлагает добежать до игрушки, а детям 6–7 лет до яркой стойки как можно быстрее («Представьте, что вы самое быстрое животное»).

Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественный и качественный показатели.

Воспитатель вызывает на старт двух детей - двух мальчиков или двух девочек - (остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке). На старте дети принимают удобную им позу. Воспитатель подает команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает флажок). Во время бега дети подбадривают друг друга, называя по имени. На старт возвращаются шагом и делают вторую попытку.

**Количественный показатель:** время бега (в мин.).

### Качественный показатель

#### Младший возраст

1. Туловище прямое (или немного наклонено).
2. Выраженный момент «полета».
3. Свободное движение рук.
4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

#### Средний возраст

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40–50 градусов).

### Старший возраст

1. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед — внутрь.
2. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60–70 гра- дусов).
3. Прямолинейность, ритмичность бега.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

### Определение уровня сформированности скоростно-силовых качеств

#### Прыжок в длину с места

**Предварительная работа.** В зале кладут мат и с боку мелом наносят разметку - (через каждые 10 см на дистанции 2 м).

**Методика тестирования.** С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Детям 4–5 лет предлагают попрыгать как зайчики (прыжки с продвижением вперед); дети 6–7 лет выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15 см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движение согнутых рук вперед, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено), прыгают (полет, приземление: ноги на ширине плеч руки вперед). После разминки инструктор предлагает детям 4–5 лет встать около черты и перепрыгнуть через ручеек на другой берег (мат); детям 6–7 лет - встать около черты и допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели.

Каждый ребенок делает 3 попытки.

**Количественный показатель:** длина прыжка (в см).

**Качественные показатели:**

#### Младший возраст

1. И.п.: Чуть присев на слегка расставленных ногах.
2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами.
3. Полет: ноги слегка согнуты положение рук свободное.
4. Приземление: мягкое, на обе ноги.

#### Средний возраст

1. И.п.: а) Ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга;  
б) полуприседания с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.
2. Толчок: а) Двумя ногами одновременно; б) мах руками вверх — вперед.
3. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище и ноги выпрямлены.
4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

## Старший возраст

И.п.: а) ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отведены назад.

1. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх.
2. Полет: а) руки вперед-вверх; б) туловище согнуто, голова вперед; в) полусогнутые ноги вперед.
3. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с перекатом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед - в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

**Высокий уровень** - соответствие всем показателям.

**Средний уровень** - соответствие трем показателям.

**Низкий уровень** - соответствие двум показателям.

## Прыжок в высоту с места

**Предварительная работа.** В зале готовят измерительные ленты.

**Методика обследования.** Для разминки детям 5 лет предлагают попрыгать как зайчики, на месте, у детей 6–7 лет спрашивают, какое животное самое «прыгучее», и предлагают попрыгать как кенгуру, и дотронуться до предмета, который подвешен над головой.

Измерительная лента одним концом крепится на поясе ребенка, другой конец в кассете, лежащей на полу. Прыгая вверх, ребенок вытягивает ленту из кассеты на длину прыжка. Инструктор делает замер. Ребенок совершает три подскока. Лучший результат фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель:** высота подскока (в см).

## Бросок набивного мяча

**Предварительная работа.** В зале делают разметку от линии, обозначенной вдоль мата через 50 см на расстоянии 5 м). Готовят 3 набивных (медицинских) мяча весом 500 гр. Для детей 4–5 лет и 1000 гр. для детей 6–7 лет.

**Методика обследования.** Во вводную часть для детей 4–5 лет включают ходьбу на высоких четвереньках, для детей 6–7 лет — отжимания от пола (для мальчиков — на прямых ногах, для девочек — на согнутых в коленях).

Ребенок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведен за голову как можно дальше. Ребенок совершает 3 броска. Лучший результата фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель:** дальность броска (в см).

## Метание мешочка с песком

**Предварительная работа.** На спортивной площадке мелом размечают дорожку (каждые 50 см. на дистанции 2 м.). Готовят 3 мешочка с песком весом 200г, мел.

**Методика обследования.** После разминки инструктор предлагает ребенку (из и.п.: стоя, одна нога впереди, другая на расстоянии шага, рука с мешочком за головой) Произвести 3 броска каждой рукой. Осуществляется замер после каждого броска и лучший результат заносят в протокол. В нем фиксируются количественные и качественные показатели.

**Количественные показатели:** дальность броска (в см).

## Качественные показатели:

### Младший возраст

1. И.п.: стоя лицом в направлении броска ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте.
2. Замах небольшой поворот вправо.
3. Бросок: с силой.

### Средний возраст

1. И.п.: а) Стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч; б) предмет в правой руке на уровне груди
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз — назад; в) поворот в направлении броска, правая рука — вверх — вперед.
3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль — вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета.

### Старший возраст

1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди, правая — на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди.
2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу и перенеся на нее вес тела; б) разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз — в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть — вверх.
3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль — вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета.

**Высокий уровень** — соответствие всем показателям. **Средний уровень** — соответствие трем показателям. **Низкий уровень** — соответствие двум показателям.

## Определение уровня сформированности гибкости

**Предварительная работа.** Готовят гимнастическую скамейку сантиметровую ленту, флажок.

**Методика обследования.** С целью повышения подвижности в суставах в качестве разминки используют упражнения выполняемые, из разных исходных положений с большой амплитудой: коснуться пальцами пола при наклоне, коснуться пальцами стоп при наклоне из положения сидя, коснуться пальцами пятки при повороте стоя на коленях, прокатить мяч руками как можно дальше их положения сидя ноги в стороны, поднять прямые руки как можно выше из положения лежа на животе.

Затем инструктор предлагает ребенку встать на гимнастическую скамейку так, чтобы носки ног касались ее края, и, не сгибая колени, попытаться взять флажок. Во время выполнения задания воспитатель поддерживает ребенка за колени, а инструктор измеряет величину наклона от края скамейки до третьего пальца опущенных рук. Ребенок делает 2 попытки.

**Количественный показатель:** величина наклона (в см).

### **Определения уровня сформированности выносливости**

**Предварительная работа.** Готовят дорожку вокруг детского сада, отмеряют дистанцию для детей 5 лет - 90 м, 6 лет - 120 м, 7 лет - 150 м.

**Методика обследования.** Инструктор проводит с детьми несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног. Проводится на беговой дорожке с высокого старта. Дети встают на линию старта и по команде «Марш!» вместе с взрослым стайкой бегут к линии финиша. Выносливость оценивается по непрерывному бегу. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановки.

### **Определения уровня координационных способностей**

1.

#### **Определение ловкости**

**Предварительная работа.** На беговой дорожке выделяют 10-метровый отрезок: на старте - 2 мешочка с песком весом 200 г, на финише - стул. Для младшей группы дистанция не более 5 м.

**Методика обследования.** Инструктор дает задание - пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор, находясь на финише, фиксирует количественные показатели. Предусмотрены две попытки.

**Количественный показатель:** время (в сек), затраченное на выполнение задания.

#### **2. Определение ловкости**

**Предварительная работа.** Готовят мячи диаметром 20 см.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает детям 5-6 лет подбрасывать мяч, не сходя с места; детям 7 лет - отбивать мяч, не сходя с места.

**Количественный показатель:** количество бросков и ударов.

2.

#### **Определение равновесия**

**Предварительная работа.** Готовят секундомер и протокол.

**Методика обследования.** Инструктор предлагает игровое задание: детям 4 лет надо изобразить «Паровозик» (и.п.: стопы на одной линии, пятка правой (левой) ноги касается носка левой (правой) ноги, руки вдоль туловища); Детям 5 лет изобразить «Балерину» (и.п.: стоя на носках, руки на поясе); детям 6 лет изобразить «Цаплю» (и.п.: стоя на одной ноге, другая согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90 градусов). Предупреждает: тот, кто сойдет с места, выходит из игры.

**Количественный показатель:** время (в сек), затраченное на выполнение задания.

### **II. Определение качества выполнения движения**

При оценке качества выполнения движения исключить:

- 1) возрастную дискоординацию;
- 2) медицинские показания (гипертонус, врожденная косолапость, изотонический рефлекс и т. д.);
- 3) степень значимости ошибок: грубые - синего цвета, средние - зелёного цвета, мелкие - красного цвета

| №<br>п/п | Основное движение   | Степень значимости ошибки  |   |  |
|----------|---|--|---|--|
|          |   | Грубые синий цвет  | Средние зелёный цвет  | Мелкие красный цвет  |
| 1.       | Техника бега по прямой на быстроту<br>10 м, 20 м, 30 м    | 1. Несогласованность движений рук и ног  | ошибка в исходном положении головы, туловища и рук.<br><br>бег на полусогнутых ногах.<br><br>неравномерность шагов.<br><br>нарушение прямолинейности. | 1. Ошибка в принятии исходного положения.                            |
| 2.       | Техника бега на выносливость<br>30 м, 90 м, 120 м, 150 м. |  |   |  |
| 3.       | Техника «челночный бег» (координация движений)            |  |   |  |
| 4.       | Техника прыжка в длину с места                            | отсутствие фазы полета.<br><br>жесткое приземление.<br><br>падение вперед или назад, с опорой на руки. | 1.<br>. Отсутствие замаха.<br>2.<br>толчок с одной ноги.  | 1. Ошибка в принятии исходного положения.                            |
| 5.       | Оценка гибкости из и.п. стоя на скамейке                  | 1. Потеря равновесия   | 1. Сгибание ног в коленном суставе.   | 1. Ошибка в и.п.   |
| 6.       | Техника упражнения на пресс                               | 1. Выполнение с отгалкиванием локтями или с помощью взрослого  | 1. Потеря вертикальности направления движения   | 1. Подъем туловища слегка не доходит до 90°                          |
| 7.       | Техника метания   | несогласованность движения ног, туловища и рук.<br><br>нарушение траектории полета предмета.           | ошибка в принятии исходного положения «замах»<br><br>ошибка в движении руки.<br><br>ошибка при сохранении равновесия.                                 | ошибка в исходном положении.<br><br>недостаточная амплитуда движения |

Подводя итоги диагностики, важно не просто установить уровень сформированных психофизических качеств (высокий, средний, низкий), но выявить темп прироста психофизических качеств у каждого ребенка, который можно определить по формуле В. И. Усакова:

$$W = \frac{100(V_2 - V_1)}{\frac{1}{2}(V_1 + V_2)}$$

где  $W$  — прирост показателей (%),  $V_1$  — исходный уровень,  $V_2$  — конечный уровень.

**Оценка темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста:**

- неудовлетворительно: до 8% прирост за счет естественного роста;
- удовлетворительно: 8–10% прирост за счет естественного роста и роста естественной двигательной активности;
- хорошо: 10–15% прирост за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания;
- отлично: свыше 15% за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Чтобы результаты диагностики физической подготовленности были доступны родителям, на каждого ребенка заводится «Паспорт здоровья», в котором дается оценка социального, физического и психического здоровья ребенка.

