

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка детский сад № 51 «Росток»

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от. 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с 51
_____ А.В. Маликова
Приказ от 30.08.2024 г № 35

Программа
По физической культуре
образовательного процесса
в ДОУ на 2024-2025 учебный год.

Составитель:
Воспитатель по
ФИЗО
Зайцева Анна
Александровна

г. Ставрополь, 2024 г

Содержание
Целевой раздел
Пояснительная записка
Документы, регламентирующие образовательную деятельность МБДОУ ЦРР д/с «Росток» №51
Цели и задачи реализации Программы
Целевые ориентиры
Содержательный раздел
Формы, способы, методы и средства реализации программы
Учебный план реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования дошкольными подразделениями
Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса
Основные задачи работы с родителями
Календарно- тематическое планирование по возрастным группам
Планирование. Досуги и развлечения
Организационный раздел.
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

I.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ ЦРР Д/с 51 «Росток» (далее рабочая программа) составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №51 города Ставрополя.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

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

Нормативно- правовая база:

29.12.2012 N 273- ФЗ (редакция от 29/12/2022г.)

-Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года.

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации 2012 №7598; 2022, №41 ст.6959);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. №874;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155 (зарегистрирован

Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный №30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. №955;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 №28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный №61573), действующим до 1 января 2027г.;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденный постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 №2;

- СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- СанПиН 2.3/2.4.3590 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 27.10.2020 №32;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования»;

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022г. № 1028). Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей.

Дополнительные методические пособия:

- Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

- Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003,2008.

- Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.

- Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. М.: Владос, 2004.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
- Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скриптории 2003, 2006.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.
- Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скриптории 2003, 2010.
- Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
- Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М.: Владос, 2002.
- Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007
- Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
- Правдов М.А. Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2006.
- Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.
- Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3-7 лет: парциальная программа / О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова. – М.: ООО «Издательство «ВАРСОН», 2022. –44 с.
- Рунова М.А., Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.
- Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
- Сивачева Л.Н. Физкультура - это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
- Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др — СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).
- Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Асадеппа, 2001.
- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.

- Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

Основные цели и задачи

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым,

осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься

физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

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

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

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

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

Целевые ориентиры освоения

Программы по физической деятельности детьми разных возрастов

Вторая группа раннего возраста

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегают; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

Младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
 - Годовое планирование
 - Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
 - Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
Непосредственная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: -сюжетно-игровые; - тематические, - классические, - тренирующие, - на тренажерах, - на улице. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, -сюжетные, -имитационные. Игры с элементами спорта.	Индивидуальная работа с детьми Игровые упражнения Игровые ситуации Утренняя гимнастика: классическая, - игровая, -полоса препятствий, -музыкально-ритмическая, - аэробика, - имитационные движения Физкультминутк	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитация движения	Беседа. Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях.

Спортивные упражнения	и. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: Оздоровительная , -коррекционная, - полоса препятствий. Упражнения: корригирующие, - классические, -коррекционные		
-----------------------	---	--	--

Учебный план реализации основной образовательной программы дошкольного образования дошкольным учреждением

Организованная образовательная деятельность				
Базовый вид деятельности	Периодичность			
	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Физическая культура	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

Схема организации работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса



Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

- партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники.

Первая младшая группа (2-3 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура - 2 раза в неделю в группе, продолжительность 8-10 мин. Всего 68 в год.

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

1-14 сентября

27 мая - 1 июня

№	дата	тема	задачи
1.		Занятие №1	побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей. 1. Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. 2. прыжки на двух ногах на месте; проползание заданного расстояния; скатывание мяча с горки. 3. И/у «Идите (бегите) ко мне»
2.		Занятие №2	побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей. 1. Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем. 2. проползание заданного расстояния до предмета; прыжки на двух ногах на месте с хлопками; катание мяча в паре с воспитателем. 3. И/у «Идите (бегите) ко мне»

3.		Занятие №3	<p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p>2. прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); катание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p>3. И/у «К мишке в гости»</p>
4.		Занятие №4	<p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1.Ходьба не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p>2.проползание в вертикально стоящий обруч; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катание шаров двумя руками друг другу;</p> <p>3. И/у «К мишке в гости»</p>
5.		Занятие №5	<p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба «стайкой» за воспитателем; Бег от воспитателя.</p> <p>2. проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю;</p> <p>3.И/у «К лисичке в гости».</p>
6.		Занятие №6	<p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя.</p> <p>2. проползание в воротца; подпрыгивание на двух ногах с хлопком; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой) воспитателю.</p> <p>3.И/у «К мишке в гости».</p>
7.		Занятие №7	<p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p>2.подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p>3.И/у «собери колечки»</p>
8.		Занятие №8	<p>побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.</p> <p>3.И/у «Идите (бегите) ко мне».</p>

9.		Занятие №9	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве. 1. Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. 2. подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подлезание под веревку; Прокатывание мяча одной и двумя руками. 3.И/у «собери колечки».
10.		Занятие №10	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве. 1. Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег от воспитателя. 2. подползание под дугу; подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. 3.И/у «собери колечки»
11.		Занятие №11	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве. 1. Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег от воспитателя. 2. подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча под дугу и пролезание за ним; подлезание под веревку. И/у «доползи до игрушки»
12.		Занятие №12	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве. 1. Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. 2. прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой), бег за мячом. 3.И/у «к мишке в гости».
13.		Занятие №13	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве. 1. Ходьба «стайкой» за воспитателем. Бег в различных направлениях. 2. подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой; катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом. 3.И/у «доползи до игрушки»
14.		Занятие №14	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве. 1. Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. 2. прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; подползание под скамейку; прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой). 3.И/у «собери комочки».

15.		Занятие №15	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве. 1. Ходьба с согласованными, свободными движениями рук и ног. Бег в различных направлениях. 2. подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, меду предметами. 3.И/у «собери пирамидку»
16.		Занятие №16	воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой); проползание в два вертикально стоящих друг за другом обруча, скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. 3.И/у «скати с горки» - прокатывать шары с горки.
17.		Занятие №17	воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей. 1.Ходьба в прямом направлении. Бег не наталкиваясь друг на друга. 2.прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой; прокатывание мяча одной рукой меду двумя игрушками. 3.И/у «скати и догони»
18.		Занятие №18	воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. 2. подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползание под две скамейки, стоящие рядом; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками). 3. И/у «подпрыгни до ладони»

19.		Занятие №19	<p>воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</p> <p>3.И/у «догони мяч».</p>
20.		Занятие №20	<p>воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба в прямом направлении. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. перепрыгивание через веревку на двух ногах; проползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой.</p> <p>3.И/у «проползи под дугой»</p>
21.		Занятие №21	<p>воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба в прямом направлении. Бег, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>2. подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; прокатывание мячей друг другу и воспитателю; подползание под скамейку.</p> <p>3.И/у «попрыгай как мячик»</p>
22.		Занятие №22	<p>воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; развивать интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег, не наталкиваясь друг на друга.</p> <p>2. подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p>3.И/у «прокати мяч и догони его»</p>

23.		Занятие №23	<p>формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>2. перепрыгивание через линию, веревку лежащую на полу; проползание в заданном направлении; скатывание мяча с горки.</p> <p>3. И/у «пройди по дорожке».</p>
24.		Занятие №24	<p>формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>2.проползание заданного расстояния до предмета; перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; скатывание мяча с горки.</p> <p>3.И/у «пройди по мостику».</p>
25.		Занятие №25	<p>формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, перешагивание через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2. проползание в вертикально стоящий обруч; прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; катание мяча двумя руками друг другу.</p> <p>3. И/у «лови мяч»</p>
26.		Занятие №26	<p>формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2. -прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед. - перелезание через валик. - катание мяча с горки.</p> <p>- И/у «пройди по мостику».</p>
27.		Занятие №27	<p>формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, перешагивание через предметы. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2. проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой.</p> <p>3.прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю.</p> <p>4.И/у «перелезь через бревно».</p>

28.		Занятие №28	<p>формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба в прямом направлении. Бег, догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2. проползание в воротца; подпрыгивание на двух ногах с хлопком; прокатывание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p>3.И/у «через ручеек»</p>
29.		Занятие №29	<p>формировать умение в основных видах движений (ходьбе, беге, прыжках); побуждать детей к двигательной активности; формировать умение сохранять устойчивое положение тела; совершенствовать грациозность, выразительность движений; обеспечивать охрану и укрепления здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, перешагивание через предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>2.подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползание под скамейку; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p>3. И/у «прокати мяч»</p>
30.		Занятие №30	<p>способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2. прыжки в высоту, перелезание через валик, бросание мяча двумя руками снизу.</p> <p>3. И/у «перелезь через бревно»</p>
31.		Занятие №31	<p>способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>2. подползать под дугу; подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</p> <p>3.И/у «пройди по дорожке».</p>
32.		Занятие №32	<p>способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2.перепрыгивание через веревку, лежащую на полу, подлезание под веревку, бросание мяча двумя руками снизу.</p> <p>3.И/у «прокати мяч»</p>
33.		Занятие №33	<p>способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы.</p> <p>2. подползание под дугу, подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу.</p> <p>3.И/у «пройди по дорожке».</p>

34.		Занятие №34	способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей. 1.Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы. 2. перепрыгивание через веревку, лежащую на полу, подлезание под веревку, бросание мяча двумя руками снизу. 3. И/у «прокати мяч»
35.		Занятие №35	способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей. 1.Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег догоняя катящиеся предметы. 2. перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; бросание мяча двумя руками снизу; подлезание под веревку. 3. И/у «прокати мяч».
36.		Занятие №36	способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей. 1.Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях. 2. прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; ловля мяча, брошенного воспитателем. 1.И/у «лови мяч».
37.		Занятие №37	способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей. 1.Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег в различных направлениях. 2.подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; бросание мяча двумя руками снизу; подлезание под веревку. 3.И/у «через ручеек»
38.		Занятие №38	способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей. 1.Ходьба по кругу, взявшись за руки. Бег догоняя катящиеся предметы. 2. прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; перелезание через валик; перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. 3.И/у «брось мяч».
39.		Занятие №39	способствовать психофизическому развитию детей; учить выразительности движений; обеспечивать закаливание организма детей. 1.Ходьба приставными шагами вперед, в стороны. Бег в различных направлениях. 2. подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; бросание мяча двумя руками снизу; подлезание под скамейку; перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. 3.И/у «лови мяч»

40.		Занятие №40	<p>воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.</p> <p>2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); проползание в два вертикально стоящих обруча; скатывание мяча с горки, скатывание вслед за ним.</p> <p>3. И/у «скати с горки»</p>
41.		Занятие №41	<p>воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.</p> <p>2. прыжки на двух ногах с мячом в руках; проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками.</p> <p>3. И/у «скати и догони».</p>
42.		Занятие №42	<p>воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.</p> <p>2. подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подлезание под двумя скамейками, стоящими рядом; ловля мяча, брошенного воспитателем.</p> <p>3. И/у «пройди по мостику».</p>
43.		Занятие №43	<p>воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; ловля мяча, брошенного воспитателем.</p> <p>3. И/у «пройди по мостику».</p>
44.		Занятие №44	<p>воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба со сменой направления движения. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей одновременно (двумя руками) под дугу; прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.</p> <p>3. И/у «пройди по дорожке».</p>

45.		Занятие №45	<p>воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба, перешагивая через предметы. Бег между двумя линиями.</p> <p>2. перепрыгивание через веревочку, лежащую на полу, на двух ногах; подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.</p> <p>3. И/у «проползи в воротца».</p>
46.		Занятие №46	<p>воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба с опорой на зрительные ориентиры. Бег в различных направлениях.</p> <p>2. подпрыгивание до погремушек, висящих выше поднятых рук ребенка; подползание под скамейку; бросание мяча двумя руками снизу.</p> <p>3. И/у «попрыгай как мячик».</p>
47.		Занятие №47	<p>воспитывать умение самостоятельно действовать; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба со сменой направления движения. Бег между двумя линиями.</p> <p>2. подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; проползание в вертикально стоящий обруч и в воротца с захватом мяча; прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p>3. И/у «прокати мяч и догони его».</p>
48.		Занятие №48	<p>побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. бросание мяча воспитателю; проползание заданного расстояния; перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</p> <p>3. И/у «перешагни через палку».</p>
49.		Занятие №49	<p>побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>2. проползание заданного расстояния до предмета; прыжки на двух ногах с места как можно дальше; катание мяча между предметами.</p> <p>3. И/у «мой веселый, звонкий мяч».</p>

50.		Занятие №50	<p>побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. прыжки на двух ногах с места как можно дальше; перелезание через бревно; бросание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p>3. И/у «перепрыгни через ручеек».</p>
51.		Занятие №51	<p>побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>2. перелезание через бревно; прыжки на двух ногах как можно дальше (со зрительным ориентиром); прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.</p> <p>3. И/у «пройди по дорожке».</p>
52.		Занятие №52	<p>побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, огибая предметы. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>2. прыжки на двух ногах как можно дальше; прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.</p> <p>3. И/у «курочка- хохлатка».</p>
53.		Занятие №53	<p>побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба, огибая предметы. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. прыжки на двух ногах как можно дальше; прокатывание мячей одной рукой (правой и левой поочередно) воспитателю.</p> <p>3. И/у «пройди по дорожке».</p>
54.		Занятие №54	<p>побуждать к двигательной активности; учить разнообразно действовать с мячом; обеспечивать укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег за воспитателем, от воспитателя.</p> <p>2. перепрыгивание через веревочку (или гимнастическую палку), лежащую на полу, на двух ногах; проползание заданного расстояния до ориентира; прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p>3. И/у «перешагни через ручеек».</p>
55.		Занятие №55	<p>способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба, с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них.</p> <p>2. подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; подползание под веревку; прокатывание мяча одной и двумя руками.</p> <p>3. И/у «мишки идут по лесу».</p>

56.		Занятие №56	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, со сменой характера движения в соответствии с указанием педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога. 2. подползание под дугу; прыжки с места на двух ногах как можно дальше; прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. 3. И/у «мишки идут по лесу».
57.		Занятие №57	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. 2. подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; прокатывание мяча между предметами; проползание в вертикально стоящий обруч. 3. И/у «курочка- хохлатка».
58.		Занятие №58	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег между двумя линиями, не наступая на них. 2. прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; прокатывание мяча одной рукой (правой, левой), бег за мячом. 3. И/у «мишки идут по лесу».
59.		Занятие №59	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. 2. подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; катание мяча между предметами. 3. И/у «попади в воротца».
60.		Занятие №60	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, со сменой характера движения в соответствии с указаниями педагога. Бег между двумя линиями, не наступая на них. 2. перепрыгивание через две параллельные линии; прокатывание мяча между предметами. 3. И/у «попади в воротца».

61.		Занятие №61	способствовать психофизическому развитию детей; формировать умение ориентироваться в пространстве; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег со сменой направления движения в соответствии с указаниями педагога. 2. перепрыгивание через две параллельные линии; прокатывание мяча двумя руками и одной рукой друг другу, между предметами. 3. И/у «мишки идут по лесу».
62.		Занятие №62.	воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный – до 80 м. 2. прыжки с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); проползание в два вертикально стоящих обруча. 3. И/у «мой веселый, звонкий мяч».
63.		Занятие №63	воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, огибая предметы. Бег медленный – до 80 м. 2. прыжки на двух ногах с места как можно дальше; прокатывание мяча одной рукой (правой и левой поочередно) между двумя игрушками. 3. И/у «мой веселый, звонкий мяч».
64.		Занятие №64	воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег непрерывный – 30-40 секунд. 2. перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. 3. И/у «попади в воротца».
65.		Занятие №65	воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, огибая предметы. Бег непрерывный – 30- 40 секунд. 2. перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; подползание под скамейку; бросание мяча взрослому. 3. И/у «мой веселый, звонкий мяч».
66.		Занятие №66	воспитывать умение действовать самостоятельно; формировать основные жизненно важные движения; обеспечивать закаливание организма детей. 1. Ходьба, с перешагиванием веревки (палки), приподнятой на высоту 5-15 см. Бег медленный – до 80 м. 2. прыжки через две параллельные линии; влезание на лестницу – стремянку (попытки); прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. 3. И/у «мишки идут по лесу».

Тематическое планирование физкультурных занятий

Младшая группа (3-4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура - 3 раза в неделю:

В группе - 2 раза, продолжительность 15 мин. Всего 72 в год.

Игровое - 1 раз, продолжительность 15 мин. Всего 36 в год.

НОД осуществляется в первую половину дня.

Мониторинг проводится два раза в год

Календарно- тематическое планирование физкультурных занятий в младшей группе

№	дата	тема	задачи
1.		Занятие №1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесия. 1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 3. п/и «Бегите ко мне».
2.		Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. 1. Ходьба и бег всей группой «стайкой» за воспитателем. 2. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза). 3. Спокойная ходьба, сопровождающая дыхательными упражнениями

3.		Занятие №3	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.</p> <p>Ходьба и бег в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мячей. 2. Подвижная игра «Кот и воробышки». 3. Ходьба в колонне по одному.
4.		Занятие №4	<p>Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков. 2. Ползание с опорой на ладони и колени. 3. Игра «Найдем жучка».
5.		Занятие №5	<p>Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. Бег в колонне по одному 2. «Пойдем по мостику» 3. Прыжки.
6.		Занятие №6	<p>Упражнять в прыжках и приземлении на полусогнутые ноги. В энергичном прокатывании мяча друг другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. «Прокати мяч»
7.		Занятие №7	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную. 2. Прокатывание мячей в прямом направлении. 3. Ползание между предметами, не задевая их.
8.		Занятие №8	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнениях в равновесии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. 2. Ползание «Крокодильчики». 3. Равновесие «Пробеги – не задень».
9.		Занятие №9	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое задание «Веселые мышки». 2. Равновесие «В лес по тропинке». 3. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки»

10.		Занятие №10	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. Бег руки в стороны- «стрекозы». 2. Прыжки «через болото». 3. Спокойная ходьба, сопровождающая дыхательными упражнениями.
11.		Занятие №11	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движения и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Игровое занятие с мячом «Прокати- не задень». 3. «Проползи- не задень» (быстрые жучки).
12.		Занятие №12	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2. Ползание. Игровое задание – «Паучки». 3. Равновесие.
13.		Занятие №13	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». 3. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».
14.		Занятие №14	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Прокатывание мячей друг другу. 3. Подвижная игра «Найди свой домик».
15.		Занятие №15	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». 3. Ползание под дугу «Проползи – не задень».

16.		Занятие №16	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 3. Подвижная игра «Птица и птенчики».
17.		Занятие №17	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Равновесие «Пройди – не упади». 3. Прыжки «Из ямки в ямку».
18.		Занятие №18	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Игровое упражнение «На полянке». 2. Прыжки «Зайки – прыгуны». 3. упражнение – прокатывание мяча между предметами.
19.		Занятие №19	<p>Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег вокруг кубиков. 2. «Прокати – поймай». 3. «Медвежата»
20.		Занятие №20	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 3. Равновесие «По тропинке».
21.		Занятие №21	<p>Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. 2. Равновесие. «Перешагни – не наступи». 3. Прыжки. «С пенька на пенек».
22.		Занятие №22	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Прыжки «Веселые воробышки». 3. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».

23.		Занятие №23	<p>Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. 2. Бросание мяча через шнур двумя руками. 3. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.
24.		Занятие №24	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 3. Равновесие. «Пройди-не упади».
25.		Занятие №25	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе. 2. «Ровным шагом». 3. Прыжки «Змейкой».
26.		Занятие №26	<p>Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег в разных направлениях. 2. Прыжки «Через канавку». 3. Катание мячей друг другу «Точно в руки».
27.		Занятие №27	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба в колонне по одному. 2. «Брось – поймай». 3. Ползание на повышенной опоре (скамейке).
28.		Занятие №28	<p>Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег между предметами. 2. Ползание «Медвежата». 3. Подвижная игра "Автомобили".
29.		Занятие №29	<p>Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. 2. Прыжки "Через канавку". 3. Подвижная игра "Тишина".

30.		Занятие №30	<p>Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Прокатывание мячей. 3. Подвижная игра "По ровненькой дорожке".
31.		Занятие №31	<p>Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке "Медвежата". 3. Подвижная игра "Мы топаем ногами".
32.		Занятие №32	<p>Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание "Проползи – не задень". 2. Равновесие "По мостику". 3. Подвижная игра "Огуречик, огуречик".
33.		Занятие №33	<p>Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. прыжки – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. 3. Подвижная игра. "Мыши в кладовой".
34.		Занятие №34	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки "Парашютисты". 2. прокатывание мяча друг другу. 3. Подвижная игра "Воробьишки и кот".
35.		Занятие №35	<p>Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке. 3. Подвижная игра "Огуречик, огуречик".
36.		Занятие №36	<p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание на наклонную лесенку. 2. Подвижная игра "Коршун и наседка".

Средняя группа (4-5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура - 3 раза в неделю

В группе - 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 68 в год

На улице - 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 34 в год

Мониторинг проводится два раза в год

1-14 сентября

27 мая - 1 июня

№	дата	тема	задачи
1.		Занятие №1	способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Продолжат работу по укреплению здоровья детей. 1. Ходьба в колонне по одному. На носках, на пятках. Бег широким шагом. 2. Прыжки на месте на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя, со сменой положения ног. Прокатывание мячей друг другу. 3. И/у «Парный бег», П/и «Найди свой домик».
2.		Занятие №2	способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Продолжат работу по укреплению здоровья детей. 1. Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. 2. Ползание на четвереньках по прямой; прыжки на месте на двух ногах; прокатывание малых мячей друг другу между предметами. И/у «парный бег».
3.		Занятие №3	способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Продолжат работу по укреплению здоровья детей. 1. Ходьба змейкой (между предметами). Бег широким шагом. 2. ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке; прыжки на месте на двух ногах; прокатывание набивных мячей со сбиванием небольших предметов (кеглей). 3. И/у «хитрая лиса».

4.		Занятие №4	способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Продолжат работу по укреплению здоровья. 1.Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. 2. Прыжки на месте на двух ногах; ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке; прокатывание обручей друг другу. И/у «Парный бег».
5.		Занятие №5	способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей. Совершенствовать навык сохранения устойчивого положения тела в процессе ходьбы, бега, прыжков. Продолжат работу по укреплению здоровья детей. 1.Ходьба змейкой. Бег на носках. 2. Ползание на четвереньках по прямой; Прыжки с продвижением вперед; Бросание мяча друг другу снизу. 3.П/и «Хитрая лиса».
6.		Занятие №6	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой. Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. 1.Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег на носках. 2. Ползание на четвереньках по прямой; Прыжки с продвижением вперед; Бросание мяча друг другу разными способами. 3.Эстафета «Парный бег».
7.		Занятие №7	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой. Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. 1.Ходьба змейкой (меду предметами), враспынную. Бег широким шагом. 2. Прыжки на месте на двух ногах; Ползание на четвереньках по прямой; Прокатывание мячей, обручей друг другу между небольшими предметами. 3.И/у «удочка».
8.		Занятие №8	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой. Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. 1.Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Бег широким шагом. 2. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами; Прыжки на месте на двух ногах; Ползание на четвереньках по прямой. 3.П/и «парный бег».
9.		Занятие №9	Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Учить четкому выполнению общеразвивающих упражнений с различной амплитудой. Формировать самостоятельность при участии в игровых упражнениях. 1.Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, со сменой направляющего. Бег на носках. 2. Прыжки с продвижением вперед. Бросание мяча снизу, из- за головы и его ловля. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамейке. 3.П/и «удочка».

10.		Занятие №10	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на 2х ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>1.Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.</p> <p>2.ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье; Прыжки с продвижением вперед; бросание мяча друг другу снизу, из- за головы и его ловля.</p> <p>3.Эстафета «парный бег».</p>
11.		Занятие №11	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на 2х ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>1.Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег на носках.</p> <p>2.прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед); бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля; ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой.</p> <p>3.Эстафета «удочка».</p>
12.		Занятие №12	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на 2х ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>1.Ходьба с выполнением заданий (присест, изменит положение рук); в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Бег в разных направлениях.</p> <p>2. Прыжки через гимнастическую палку. Ползание на четвереньках меду предметами, змейкой. Перебрасывание мяча двумя руками из- за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>1.П/и «эстафета парами».</p>
13.		Занятие №13	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на 2х ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>1.Ходьба С выполнением заданий; Бег в разных направлениях.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед; Ползание на четвереньках между предметами, змейкой; бросание мяча друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и его ловля.</p> <p>3.Игровое упражнение «удочка».</p>
14.		Занятие №14	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на 2х ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>1.Ходьба с выполнением заданий (присест, изменить положение рук); По доске, гимнастической доске. Бег – на носках;_в разных направлениях.</p> <p>2. Ползание по горизонтальной и наклонной доске, скамье; Прыжки с продвижением вперед;</p> <p>Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия.</p> <p>3.П/и «У медведя во бору»</p>
15.		Занятие №15	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на 2х ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p>1.Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего; по доске, гимнастической скамье.</p> <p>2. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед); Ползание на четвереньках между предметами, змейкой; Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.</p> <p>3.«Парный бег»</p>

16.		Занятие №16	<p>побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба по доске, гимнастической скамейке. С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук). Бег в колонне по одному.</p> <p>2. Прыжки через гимнастическую палку; Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой, через препятствия. Ползание на четвереньках между предметами, змейкой.</p> <p>3. И/у «эстафета парами».</p>
17.		Занятие №17	<p>побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба по линии, по веревке, змейкой (меду предметами), враспынную. Бег в разных направлениях; в колонне (по одному, по двое).</p> <p>2. Прыжки на месте на двух ногах; Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия; Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>3. Игровое упражнение «Удочка».</p>
18.		Занятие №18	<p>побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба по линии, по веревке; По доске, гимнастической скамейке, бревну. Бег широким шагом.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля. Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед); Лазанье на четвереньках по наклонной доске.</p> <p>3. П/и «эстафета парами»</p>
19.		Занятие №19	<p>побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба по линии, по веревке; Змейкой (меду предметами); враспынную. Бег широким шагом; в колонне (по одному, по двое).</p> <p>2. Прыжки на месте на двух ногах; Ползание на четвереньках по прямой; Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, одной рукой через препятствия.</p> <p>3. П/и «хитрая лиса».</p>
20.		Занятие №20	<p>побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба по линии, по канату; С выполнением заданий (присесть, изменение положения рук). Бег в разных направлениях.</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед; Ползание на четвереньках между предметами, змейкой; Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и его ловля.</p> <p>3. «Сбей кеглю».</p>
21.		Занятие №21	<p>побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба по линии, по канату; По доске, гимнастической скамейке. Бег в колонне по одному, по двое.</p> <p>2. Ползание на четвереньках по наклонной доске по направлению вниз, удерживая равновесие; Прыжки через гимнастическую палку (лицом вперед, спиной вперед). Перебрасывание мяча двумя руками, одной рукой через препятствие.</p> <p>3. «Эстафета парами».</p>

22.		Занятие №22	<p>побуждать детей сознательно относиться к собственному здоровью. Формировать у детей основные физические качества (быстроту, ловкость). Обеспечивать охрану и укрепление здоровья детей.</p> <p>1. Ходьба по доске, гимнастической скамейке; Змейкой (между предметами), враспынную; Бег широким шагом; В разных направлениях;</p> <p>2. Бросание мяча друг другу снизу из-за головы и его ловля; Прыжки на месте на двух ногах; Ползание на четвереньках между небольшими предметами змейкой;</p> <p>3. «Эстафета парами».</p>
23.		Занятие №23	<p>учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны).</p> <p>Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.</p> <p>2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом; Подлезание под веревку (дугу), правым и левым боком; Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками.</p> <p>П/и «Мы- веселые ребята».</p>
24.		Занятие №24	<p>учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким широким шагом.</p> <p>2. Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками; Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом.</p> <p>Подлезание под дугу правым и левым боком.</p> <p>3. П/и «Мы веселые ребята».</p>
25.		Занятие №25	<p>учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через рейки лестницы.</p> <p>Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.</p> <p>2. Прыжки с поворотом право, влево, кругом; Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3. П/и «Мы веселые ребята».</p>
26.		Занятие №26	<p>учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); С перешагиванием через рейки лестницы. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3. П/и «Два Мороза».</p>

27.		Занятие №27	<p>учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы; Высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.</p> <p>Подлезание под дугу правым и левым боком;</p> <p>Прыжки через линию, поочередно через четыре-пять линий;</p> <p>Бросание мяча об пол и его ловля двумя руками.</p> <p>П/и «Два Мороза».</p>
28.		Занятие №28	<p>учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени; бег с обеганием предметов.</p> <p>2. Прыжки с поворотом вправо, влево, кругом;</p> <p>Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками;</p> <p>Подлезание под дугу правым и левым боком.</p> <p>3. П/и «Мы- веселые ребята».</p>
29.		Занятие №29	<p>учить детей ходить по ограниченной поверхности, формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать эмоциональную сферу ребенка. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке;</p> <p>Высоко поднимая колени. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким, широким шагом.</p> <p>2. Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий; Бросание мяча вверх, о землю и его ловля двумя руками; Подлезание под дугу правым и левым боком;</p> <p>3. П/и «Два Мороза».</p>
30.		Занятие №30	<p>развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов.</p> <p>2. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; Прыжки поочередно через 4-5 линий;</p> <p>Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3. И/у «Сделай меньше прыжков».</p>
31.		Занятие №31	<p>развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); С перешагиванием через рейки лестницы. Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; с обеганием предметов.</p> <p>2. Прыжки поочередно через 4-5 линий; Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</p> <p>Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3. П/и «Мы- веселые ребята».</p>
32.		Занятие №32	<p>развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1. Ходьба высоко поднимая колени. Бег с обеганием предметов; Непрерывный в медленном темпе.</p> <p>2. Прыжки поочередно через 4-5 линий; Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</p> <p>Отбивание об пол правой и левой рукой;</p> <p>3. И/у «Сделай меньше прыжков».</p>

33.		Занятие №33	<p>развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); С перешагиванием через рейки лестницы. Бег непрерывный в медленном темпе.</p> <p>2.Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой; Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге.</p> <p>3.П/и «Два Мороза».</p>
34.		Занятие №34	<p>развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба высоко поднимая колени.</p> <p>Бег на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом; С ускорением и замедлением, со сменой ведущего.</p> <p>2. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой поочередно); Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь руками; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3.П/и «Охотники и зайцы».</p>
35.		Занятие №35	<p>развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке; С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с обеганием предметов; С ускорением и замедлением, со сменой ведущего.</p> <p>2.Прыжки поочередно через 4-5 линий (веревки); Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>3.«Сделай меньше прыжков».</p>
36.		Занятие №36	<p>развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Обучать метанию предметов в горизонтальную цель, способствовать развитию меткости. Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба высоко поднимая колени; С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.</p> <p>2. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой; Прыжки поочередно через 4-5 линий;</p> <p>Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;</p> <p>3.П/и «Охотники и зайцы».</p>
37.		Занятие №37	<p>совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.</p> <p>1.Ходьба высоко поднимая колени; с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе.</p> <p>2. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой, левой). Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>3.«Веселые соревнования».</p>

38.		Занятие №38	<p>совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); По наклонной скамье вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.</p> <p>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Прыжки ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (поочередно правой, левой), на двух ногах с продвижением вперед; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой.</p> <p>3. «Веселые соревнования».</p>
39.		Занятие №39	<p>совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.</p> <p>1.Ходьба высоко поднимая колени; По наклонной доске вверх и вниз; Бег с обеганием предметов; Непрерывный в медленном темпе.</p> <p>2. Прыжки поочередно через 4-5 веревок, лежащих на полу; Подлезание под веревку правым и левым боком; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3.П/и «Мы- веселые ребята».</p>
40.		Занятие №40	<p>совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.</p> <p>1.Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу); По наклонной доске вверх и вниз; Бег непрерывный в медленном темпе; С ускорением и замедлением, со сменой ведущего.</p> <p>2.Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой; Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; Прыжки ноги вместе, ноги врозь.</p> <p>3.«Сделай меньше прыжков».</p>
41.		Занятие №41	<p>совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны); По наклонной скамье вверх и вниз. Бег с ускорением и замедлением, со сменой ведущего.</p> <p>2.Подлезание под веревку правым и левым боком; Прыжки поочередно через 4-5 веревок, лежащих на полу; Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками.</p> <p>3.П/и «Два мороза».</p>
42.		Занятие №42	<p>совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.</p> <p>1.Ходьба высоко поднимая колени; По наклонной доске вверх и вниз. Бег с обеганием предметов.</p> <p>2.Отбивание мяча об пол правой и левой рукой; Прыжки ноги вместе - ноги врозь; на одной ноге (поочередно правой и левой); Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.</p> <p>3.П/и «Охотники и зайцы».</p>

43.		Занятие №43	<p>совершенствовать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость. Обучать лазанью по лестнице приставным шагом, закреплять навык метания в горизонтальную цель. Формировать правильную осанку.</p> <p>1.Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановиться по сигналу). Бег непрерывный в медленном темпе; С ускорением и замедлением, со сменой ведущего.</p> <p>2.Прыжки поочередно через 4-5 линий (веревки), лежащих на полу; Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой поочередно; Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3.«Веселые соревнования».</p>
44.		Занятие №44	<p>; продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности. Катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.</p> <p>1.Ходьба приставными шагами вперед. Бег с ловлей и увертыванием.</p> <p>2.Прыжки через предметы (кубики); Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3.«Сделай фигуру».</p>
45.		Занятие №45	<p>продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности. Катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.</p> <p>1.Ходьба приставными шагами вперед. Бег с ловлей и увертыванием.</p> <p>2.Прыжки через предметы (кубики); Отбивание мяча об пол правой и левой рукой; Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий).</p> <p>3.П/и «Совушка».</p>
46.		Занятие №46	<p>продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности. Катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.</p> <p>1.Ходьба приставными шагами вперед. Бег с ловлей и увертыванием.</p> <p>2.Прыжки через короткую скакалку (3-5 раз); Метание мяча в вертикальную цель; Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>3.«Сделай фигуру».</p>
47.		Занятие №47	<p>продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности. Катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.</p> <p>1.Ходьба приставными шагами вперед; С перешагиванием через наивные мячи. Бег с ловлей и увертыванием.</p> <p>2. Метание мяча в вертикальную цель; Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками; Прыжки через предметы с хлопками над головой.</p> <p>3.П/и «Совушка».</p>

48.		Занятие №48	<p>продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности. Катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.</p> <p>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами).</p> <p>2.Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку; Прыжки через предметы (кубики) с хлопками над головой; Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3. «Сделай фигуру».</p>
49.		Занятие №49	<p>продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности. Катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.</p> <p>1.Ходьба приставными шагами вперед; Со сменой ведущего. Бег с ловлей и увертыванием; Змейкой (между предметами)</p> <p>2.Прыжки через предметы (кубики); Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий); Отбивание мяча правой и левой рукой.</p> <p>3.П/и «Совушка».</p>
50.		Занятие №50	<p>продолжать совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков. Обучать ползанию на четвереньках по ограниченной поверхности. Катанию мячей в определенном направлении со сбиванием предметов. Способствовать развитию психоэмоциональной сферы детей.</p> <p>1.Ходьба со сменой ведущего; С перешагиванием через набивные мячи. Бег змейкой (между предметами).</p> <p>2.Отбивание мяча об пол правой и левой рукой на месте; Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>3.П/и «Сделай фигуру».</p>
51.		Занятие №51	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба Со сменой ведущего. Бег Змейкой (между предметами).</p> <p>2.Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку; Метание мяча в вертикальную цель.</p> <p>3.П/и «Совушка».</p>
52.		Занятие №52	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; Бег змейкой (между предметами). 2.Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку (полоса препятствий); Прыжки с высоты; Метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>3.П/и «Сделай фигуру».</p>

53.		Занятие №53	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег челночный бег.</p> <p>2.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками;</p> <p>3.П/и «догони мяч».</p>
54.		Занятие №54	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Со сменой ведущего. Бег челночный.</p> <p>2.Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку; Метание мяча в горизонтальную цель.</p> <p>3.П/и «Мяч водящему».</p>
55.		Занятие №55	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие; Кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.</p> <p>2.Прыжки с высоты; Лазанье по гимнастической скамейке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево); Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3.П/и «Совушка».</p>
56.		Занятие №56	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба по наклонной доске, сохраняя равновесие. Бег Змейкой (между предметами). На 20 м.</p> <p>2.Прыжки через предметы (кубики); Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку; Отбивание мяча от пола правой и левой рукой на месте (4-5 раз).</p> <p>3.П/и «Совушка».</p>
57.		Занятие №57	<p>совершенствовать умения и навыки правильного выполнения основных видов движений (ходьбы, бега, прыжков, метания). Развивать координационные возможности детей, способствовать осознанному контролю за положением тела при выполнении общеразвивающих упражнений. Закреплять умение выполнять ведущую роль в игровых упражнениях, осознанно относиться к выполнению правил.</p> <p>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи; Кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.</p> <p>2.Прыжки с высоты; Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево). Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3.П/и «не оставайся на полу».</p>

58.		Занятие №58	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.</p> <p>2.Прыжки с высоты; Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку;</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p>3.П/и «Сбор урожая».</p>
59.		Занятие №59	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег на 20 м.</p> <p>2.Прыжки в длину с места; Метание мяча в вертикальную цель; Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p> <p>3.П/и «Сбор урожая».</p>
60.		Занятие №60	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.</p> <p>2.Пролезание в обруч, гимнастическую скамейку (полоса препятствий). Прыжки с высоты. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой.</p> <p>3.П/и «Не оставайся на полу».</p>
61.		Занятие №61	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба по наклонной гимнастической доске, сохраняя равновесие. Бег челночный.</p> <p>2.Прыжки в длину с места; Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой;</p> <p>Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками.</p> <p>3.П/и «Сбор урожая».</p>
62.		Занятие №62.	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба кружение в обе стороны (руки на поясе). Бег на 20 м.</p> <p>2.Метание мяча в вертикальную цель; Прыжки в длину с места; Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).</p> <p>3.П/и «Мяч водящему».</p>

63.		Занятие №63	<p>развивать умение творчески использовать двигательные умения и навыки в самостоятельной деятельности. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Обеспечивать закаливание организма детей.</p> <p>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Бег челночный.</p> <p>2.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; Прыжки с высоты; Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку.</p> <p>3.П/и «Не оставайся на полу».</p>
-----	--	-------------	---

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура - 3 раза в неделю

В группе - 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 74 в год

На улице -1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 37 в год

НОД осуществляется в первую и вторую половину дня.

Календарно- тематическое планирование физкультурных занятий в старшей группе

№	дата	задачи
---	------	--------

1.		<p>-упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную;</p> <p>-учить сохранять устойчивое равновесие;</p> <p>-упражнять в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге.
2.		<p>повторить ходьбу и бег меду предметами;</p> <p>упражнять в ходьбе на носках;</p> <p>развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость при бросках мяча вверх.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. бросание мяча вверх двумя руками. 2. «достань до предмета»- прыжки на двух ногах в высоту. 3. бег в среднем темпе.
3.		<p>упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге, ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени, в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и способность к сохранению устойчивого равновесия по уменьшенной площади опоры.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом. 3. бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши.
4.		<p>Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить подлезание под дугу боком, не задевая за ее края; повторить упражнения в равновесии и прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Пролезание под дуги боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. 2.Упражнение в равновесии – ходьба, перешагивая через препятствие, сохраняя правильную осанку. 3. прыжки на двух ногах с мячом, зажатым меду колен.
5.		<p>упражнять детей в беге, в ходе приставным шагом по гимнастической скамейке; повторить прыжки и перебрасывание мяча;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. 3. Бросание мяча об пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока об пол.
6.		<p>разучить 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.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 2.ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы.

7.		<p>упражнять в ходьбе с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; повторить упражнения в равновесии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола. 3. упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.
8.		<p>упражнять в ходьбе в колонне по два; повторить пролезание в обруч, упражнения в равновесии; упражнять в прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. пролезание в обруч боком в группировке через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого, подряд. 2. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. 3. прыжки на двух ногах на препятствие (мат).
9.		<p>повторить ходьбу с высоким подниманием колен и упражнения в равновесии, развивая координацию движений; упражнять в перебрасывании мячей в шеренгах.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге. 3. переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренга.
10.		<p>упражнять в ходьбе с изменением движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед; упражнение в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки с продвижением вперед на правой и на левой ноге попеременно. 2. ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.
11.		<p>упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнение с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке на каждый шаг передавая малый мяч перед собой и за спиной. 2. прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (2 раза). 3. переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах, расстояние между шеренгами 2,5 м.
12.		<p>повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 3. прыжки на правой и на левой ноге до предмета.

13.		<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 переброски мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед; 2. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; 3. подлезание на четвереньках между предметами.
14.		<p>упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, повторить перебрасывание мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение в равновесии – ходьба по наклонной доске боком. 2. прыжки на двух ногах через бруски. 3. бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах.
15.		<p>упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, поворотом в другую сторону, повторить попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед. 2. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. ползание на четвереньках между предметами.
16.		<p>упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. перебрасывание мяча большого диаметра. 2. ползание по гимнастической скамейке на животе. 3. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.
17.		<p>упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную. Повторять лазание на гимнастическую стенку, упражнения в равновесии и прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; 3. прыжки на двух ногах между предметами.
18.		<p>упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; 2. продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. 3. упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо.

19.		<p>повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжки в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. повторить ходьбу и бег по кругу. 2. разучить прыжки в длину с места. 3.упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
20.		<p>повторить ходьбу и бег между предметами, управлять в перебрасывании мяча друг другу, повторить упражнение в равновесии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.повторить ходьбу и бег между предметами. 2. управлять в перебрасывании мяча друг другу. 3. повторить упражнение в равновесии.
21.		<p>повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, не пропуская реек. 2. ведение мяча в прямом направлении. 3.упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4.прыжки на двух ногах ноги врозь – ноги вместе, продвигаясь вперед.
22.		<p>упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в беге, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. 2.прыжки через бруски без паузы. 3. бросание мячей в корзину (кольцо).
23.		<p>повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в ползании под дугу и отбивание мяча о землю.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.прыжки в длину с места. 2.отбивание мяча об пол одной рукой, продвигаясь вперед. 3.подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке
24.		<p>упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, разучить метание в вертикальную цель, упражнять в ползании под палку и перешагивании через шнур.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. подлезание под палку. 3. упражнение в равновесии – перешагивание через шнур.

25.		<p>упражнять детей в непрерывном беге, лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре, повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лазание на гимнастическую стенку. 2. отбивание мяча в ходьбе. 3. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. <p>- прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места.</p>
26.		<p>упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом. 2. прыжки из обруча в обруч. 3. перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола.
27.		<p>повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочка в цель, ползании между предметами.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления. 2. разучить прыжок в высоту с разбега. 3. упражнять в метании мешочка в цель, ползании между предметами.
28.		<p>повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в умении сохранять равновесие в прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед.
29.		<p>упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; повторять упражнения в метании в горизонтальную цель; упражнять в лазанье и умении сохранять равновесие.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. метание мешочков в горизонтальную цель. 2. подползание под шнур боком, не касаясь его. 3. упражнение в равновесии – ходьба на носках между набивными мячами.
30.		<p>повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упражнять в прыжках и метании.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. прыжки через короткую скакалку на месте. 3. упражнение в равновесии – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.

31.		<p>повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2. прокатывание обручей друг другу. 3. пролезание в обруч прямо и боком.
32.		<p>упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. метание мешочков в вертикальную цель. 2. упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке. 3. ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («помедвежь»).
33.		<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. 3. упражнение в равновесии- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.
34.		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя, сохранении равновесия на повышенной опоре. Повторить упражнения в прыжках и с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. упражнение в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 2. бросание мяча о стену одной рукой, ловля мяча двумя руками. 3. прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
35.		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы.</p> <p>Разучить прыжок в длину с разбега.</p> <p>Упражнять в перебрасывании мяча.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. прыжки в длину 2. перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди 3. ползание по прямой на ладонях и ступнях.
36.		<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную.</p> <p>Развивать ловкость в упражнениях с мячом и обручем.</p> <p>Повторить упражнения в равновесии.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. бросание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками. 2. пролезание в равновесии- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше.

37.		Повторить ходьбу с изменением темпа движения. Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе. Повторить прыжки между предметами. 1.ползание по гимнастической скамейке на живот, подтягиваясь двумя руками. 2.упражнение в равновесии – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3.прыжки на двух ногах между кеглями.
-----	--	--

Планирование событий, праздников, мероприятия

Месяц	Вторая группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
Сентябрь	«Веселое путешествие»	«В гости к солнышку»	«Сильными, ловкими вырастайте»	«Мы со спортом дружим»
Октябрь	«В стране непослушных мячей»	«Мишка на прогулке»	«Весёлые старты» соревнования между детьми средних групп	«Весёлые старты» Соревнования между детьми подготовительных групп
Ноябрь	Неделя здоровья			

Декабрь	«К мишке в гости»	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг-скок»).	«Зимние забавы»	«Город физкультурный» физкультурное развлечение.
Январь		Неделя здоровья		
Февраль	«Через ручеек»	«Мы любим спорт!»	«Будем в армии служить»	«А ну-ка, мальчики!»
Март	«Веселые игры с мячиком»	«В гости к зайке»	«А, ну-ка мамы!»	«Веселые старты»
Апрель		Неделя здоровья		
Май	«Собери колечки»	«Мы-веселые друзья!»	«Веселые старты»	«Мы любим спорт»

Организационный раздел

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в

медленном темпе (с предметом в руках).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет». С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползти в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки». С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!». С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнздышках», «Через ручеек». На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок». Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15—20 см, длина 2—2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30—35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, враспынную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием. Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

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

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м),

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4—5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2—3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3—4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

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

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору. Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам. Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца». Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «у медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрята-но», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4—6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5—9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

