



Разделы	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
<b>I.</b> Целевой	1.1. Пояснительная записка.	3
	1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.	4
	1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.	5
	1.1.3. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания.	6
	1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики. <i>Возрастные особенности детей дошкольного возраста от 3 до 7 лет.</i>	8
	1.1.5. Интеграция образовательных областей.	17
	1.2. Планируемые результаты освоения Программы.	18
	1.2.1. Общие показатели физического развития.	18
	1.2.2. Целевые ориентиры образовательного процесса.	21
	1.3. Особенности организации педагогической диагностики.	24
<b>II.</b> Содержательный	2.1. Содержание деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие». <i>Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми от 3 до 7 лет.</i>	25
	2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.	44
	2.2.1. Особенности организации образовательной деятельности.	44
	2.2.2. Культурно-досуговая деятельность с детьми.	49
	2.2.3. Формы взаимодействия с родителями воспитанников.	50
	2.2.4. Взаимодействие с воспитателями ДОУ.	53
<b>III.</b> Организационный	3.1. Режим занятий.	55
	3.2. Циклограмма деятельности инструктора по физической культуре на 2020 – 2021 учебный год.	57
	3.3. Создание условий для физического развития. <i>Особенности организации предметно-пространственной среды.</i>	59
	3.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.	62
	3.5. Методическое обеспечение Программы.	73
<b>IV.</b> Приложения	<i>Приложение 1.</i> Перспективное планирование физкультурных занятий в музыкально – спортивном зале. Разновозрастная группа. <i>Приложение 2.</i> Перспективное планирование физкультурных занятий в музыкально – спортивном зале. Старшая группа №1. <i>Приложение 3.</i> Перспективное планирование физкультурных занятий в музыкально – спортивном зале. Старшая группа №2. <i>Приложение 4.</i> Перспективное планирование физкультурных занятий в музыкально – спортивном зале. Подготовительная группа. <i>Приложение 5.</i> Перспективное планирование физкультурных занятий на свежем воздухе. Разновозрастная группа. <i>Приложение 6.</i> Перспективное планирование физкультурных занятий на свежем воздухе. Старшая группа №1. <i>Приложение 7.</i> Перспективное планирование физкультурных занятий на свежем воздухе. Старшая группа №2. <i>Приложение 8.</i> Перспективное планирование физкультурных занятий на свежем воздухе. Подготовительная группа. <i>Приложение 9.</i> Карта наблюдений физического развития детей среднего дошкольного возраста. <i>Приложение 10.</i> Карта наблюдений физического развития детей старшего дошкольного возраста.	

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Рабочая программа (далее Программа) инструктора по физкультуре для групп общеразвивающей направленности на 2021 – 2022 учебный год разработана с учётом примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и является частью Основной образовательной программы МБДОУ д/с «Сказка» г. Цимлянска.

Программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей. Срок реализации Программы – 1 учебный год.

Основанием для разработки Программы послужили следующие нормативно-правовые документы и локальные акты:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- 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»
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав МБДОУ д/с «Сказка» г. Цимлянска;
- Положение о рабочей программе педагога МБДОУ д/с «Сказка» г. Цимлянска.

Программа разработана с учётом возможностей образовательного учреждения, педагогических условий.

### 1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.

**Цель Программы:** воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка.

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья ребенка. Они способствуют гармоничному психосоматическому развитию, совершенствованию защитных функций организма посредством закаливания, повышению устойчивости к различным заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды, увеличению работоспособности ребенка.

Направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.; особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

**Образовательные задачи** предполагают:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

**Воспитательные задачи:**

- потребность в ежедневных физических упражнениях;

- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы.**

1. Программа *соответствует принципу развивающего образования*, целью которого является развитие ребенка;
2. Сочетает *принципы научной обоснованности и практической применимости* (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
3. Соответствует *критериям полноты, необходимости и достаточности* (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
4. Обеспечивает *единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач* процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
5. Строится с учетом *принципа интеграции образовательных областей* в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
6. Основывается на комплексно-тематическом *принципе построения образовательного процесса*;

7. Предусматривает решение *программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, и самостоятельной деятельности дошкольников* не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
8. Предполагает построение *образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми*. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
9. *Допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей*;
10. Строится с учетом *соблюдения преемственности* между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие **подходы**:

1. *Деятельностный подход*: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общения, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.
2. *Индивидуально-дифференцированный подход*: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.
3. *Компетентностный подход* позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.
4. *Интегративный подход* дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

### **1.1.3. Принципы, отражающие закономерности физического воспитания.**

**Принцип непрерывности** - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств

организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе **принципа постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий**. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на **принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок**.

Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

Упорядочению процесса физического воспитания способствует **принцип цикличности**. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе **принципа возрастной адекватности процесса физического воспитания** (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

Важнейшее значение в системе физического воспитания имеет **принцип всестороннего и гармонического развития личности**. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка.

**Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

Использование разнообразных способов обучения обеспечивает *принцип единства оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения*, что способствует эффективному решению воспитательно-образовательных и оздоровительных задач в работе с детьми.

Все принципы физического воспитания осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

#### **1.1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики.**

##### ***Возрастные особенности детей дошкольного возраста (от 3 до 7 лет).***

Для физического воспитания детей в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

##### **Особенности развития детей 3 – 4 лет.**

*Рост* ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода - первых трех лет. К 3 годам рост детей увеличивался в среднем на 10 см, а к 4 годам - всего на 6 -7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек — 91,6 см, соответственно в 4 года — 99,3 см и 98,7 см — ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.



В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка **в весе** составляет в среднем 1,5 - 2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек — 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. **Окружность грудной клетки** увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года — 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития **опорно-двигательного аппарата** в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3 - 4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000-1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребенок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. **Мышечный тонус** (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них — 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т.д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в

изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т.д.

**Особенности строения дыхательных путей** у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

**Сердечно-сосудистая система** ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

**Развитие высшей нервной деятельности**, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

**Внимание** детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

### **Особенности развития детей 4 – 5 лет.**

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес, рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

**Опорно-двигательный аппарат.** Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на

расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так; во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

**Органы дыхания.** Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

**Сердечно-сосудистая система.** Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления

ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

**Высшая нервная деятельность.** Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Особенности развития детей 5 – 7 лет.**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом *«первого вытяжения»*; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106-107 см, а масса тела – 17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см.

**Развитие опорно-двигательной системы** (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности необходимо учитывать при проведении всех занятий по физической культуре, во избежание травм, так как даже легкие ушибы в области носа, уха или головы могут иметь серьезные для здоровья последствия.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры или ее повышением - ходьба по гимнастической скамейке, рейке, бревну, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить мяч до партнера, но недостаточно развитая координация движений может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо, поэтому детям необходимо давать своевременные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру. Систематические упражнения детей с мячом организуют на прогулке в виде игровых упражнений: «Попади в обруч», «Сбей кеглю», «Подбрось — поймай» и т. д. Использование теннисных мячей в занятиях с детьми данного возраста нежелательно.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, к тому, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, перенести пособия в зал или что-либо передвинуть, необходимо привлечь одновременно несколько детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникнуть повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой

кости, оказывается слишком свободой. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателям и родителям следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах в статическом положении и при ходьбе, беге.

**В развитии мышц** выделяют несколько этапов, среди которых — возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры, но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например, в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Не оставайся на полу» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

При проведении общеразвивающих упражнений инструктор учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т.д.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, по сравнению с предыдущим возрастным контингентом, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

**Развитие центральной нервной системы** характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного

мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Например, ребенок отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

**Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.** К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

**Размеры и строение дыхательных путей** дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводит к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20 процентов.

Жизненная емкость легких у детей 5-6 лет в среднем составляет 1100-1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем - 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше.

Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей дошкольного возраста достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной



деятельностью детей, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамики и активизации ребят, предпочитающих «сидячие» игры.

### **1.1.5. Интеграция образовательных областей.**

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

- *Социально-коммуникативное развитие.*

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх.

Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий.

Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

- *Познавательное развитие.*

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта.

Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение.

Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- *Речевое развитие.*

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

- *Художественно-эстетическое развитие.*

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями.

Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы.**

Конечным результатом освоения образовательной Программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных).

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

### **1.2.1. Общие показатели физического развития.**

*Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.*

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

**Двигательные умения и навыки.**

***Вторая младшая группа.***

*К концу года дети умеют:*

- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление; выполнять задания педагога: остановиться, присесть, повернуться.
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указанием педагога.
- сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.

- ползать на четвереньках, гимнастической стенке произвольным способом.
- энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.
- 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.
- выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии.

### ***Средняя группа.***

*К концу года дети умеют:*

- ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 70 см.
- ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м; принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее пяти раз подряд.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- кататься на двухколесном велосипеде, выполнять повороты направо, налево.
- ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- выполнять имитационные упражнения, демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### ***Старшая группа.***

*К концу шестого года дети умеют:*

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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.
- 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), владеть школой мяча.
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, понимать их оздоровительное значение.
- кататься на самокате.
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: бадминтон, баскетбол, футбол.
- продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и не имитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

### ***Подготовительная группа.***

*К концу года дети могут:*

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

- перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- сохранять правильную осанку.
- активно участвовать в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол).
- проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

### **1.2.2. Целевые ориентиры образовательного процесса.**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

#### **1. Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:**

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.
- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.
- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.
- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.
- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.
- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.
- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.
- Проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.
- С пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.
- Проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).
- *У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.*

## **2. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.
- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.
- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.
- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.
- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.
- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.
- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.
- *У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.*
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.
- Проявляет ответственность за начатое дело.
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т. п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.
- Открыт новому, то есть проявляет стремления к получению знаний, положительной мотивации к дальнейшему обучению в школе, институте.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т. д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

- *Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.*

### **1.3. Особенности организации педагогической диагностики.**

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики, и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Целевые ориентиры не могут служить непосредственным основанием при решении управленческих задач, включая: *аттестацию педагогических кадров; оценку качества образования; оценку как итогового, так и промежуточного уровня развития детей, в том числе в рамках мониторинга (в том числе в форме тестирования, с использованием методов, основанных на наблюдении, или иных методов измерения результативности детей); оценку выполнения муниципального (государственного) задания посредством их включения в показатели качества выполнения задания; распределение стимулирующего фонда оплаты труда работников Организации.*

Однако педагог в ходе своей работы должен выстраивать индивидуальную траекторию развития каждого ребенка. Реализация программы «От рождения до школы» предполагает оценку индивидуального развития детей в различных видах деятельности. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Для этого педагогу необходим инструментарий оценки своей работы, который позволит ему оптимальным образом выстраивать взаимодействие с детьми.

В условиях ожидания выхода в печать карт наблюдений детского развития к программе «От рождения до школы», в качестве инструментария к педагогической диагностике используется *«Методика экспресс-анализа и оценки детской деятельности» О.А. Сафоновой. Образовательная область «Физическое развитие»*. В качестве основной единицы анализа выступает детская деятельность. Содержание материалов по каждому виду деятельности оформлено в виде практических заданий, которые предлагаются для выполнения, преимущественно, подгруппе детей в составе 3 – 5 человек. Для удобства фиксации и обработки данных, полученных посредством экспресс-анализа и оценки деятельности, используются *карты наблюдений физического развития и подготовленности детей*. (См. приложение).



## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

### **2.1. Содержание деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».**

Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса к спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

#### **Содержание физкультурно-оздоровительной работы с детьми от 3 до 7 лет.**

Направление «**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**».

#### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).**

##### ***Становление ценностей здорового образа жизни.***

- Учить 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.
- Развивать представление о ценности здоровья; формировать желание не болеть, быть здоровым, дать первичные представления о том, что такое «здоровый образ жизни» и зачем к нему надо стремиться.
- Формировать первоначальные представления о полезной (овощи, фрукты, молочные продукты и пр.) и вредной для здоровья человека пище (сладости, пирожные, сладкие газированные напитки и пр.).
- Формировать представление о пользе закаливания, утренней зарядки, спортивных и подвижных игр, физических упражнений (не будешь болеть, будешь сильным и ловким и пр.); полноценного сна (во сне человек растет, восстанавливает силы, если не выспаться, то будет плохое настроение, усталость и пр.).
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость при заболевании обращаться к врачу, лечиться.

## **Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

### ***Становление ценностей здорового образа жизни.***

- Продолжать знакомить 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 здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать представления о здоровом образе жизни.
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

## **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

### ***Становление ценностей здорового образа жизни.***

- 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.

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

#### ***Становление ценностей здорового образа жизни.***

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Направление «Физическая культура».**

### **Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).**

#### ***Физкультурные занятия и упражнения.***

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
- Учить действовать совместно: 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.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений.

### ***Спортивные и подвижные игры.***

- Формировать интерес и любовь к спорту, знакомить с некоторыми видами спорта, формировать потребность в двигательной активности.
- Приобщать к доступным подвижным играм, воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др., вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
- Развивать самостоятельность, активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.*

### **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), в рассыпную. 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, в рассыпную; 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.

**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», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

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

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

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

### **Средняя группа (от 4 до 5 лет).**

#### **Физкультурные занятия и упражнения.**

- Обеспечивать гармоничное физическое развитие. 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).
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### ***Спортивные и подвижные игры.***

- Продолжать формировать интерес и любовь к спорту. Развивать представления о некоторых видах спорта.
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Развивать интерес к подвижным играм. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Развивать в играх психофизические качества (быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.).
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.*

### **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), в рассыпную. 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), в рассыпную. 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 (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.

### **Подвижные игры.**

*С бегом.* «Самолеты», «Цветные автомобили», «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 спрячено», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

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

### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

#### ***Физкультурные занятия и упражнения.***

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

### ***Спортивные и подвижные игры.***

- Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Продолжать знакомить с различными видами спорта. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
- Учить 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.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
- Продолжать учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.*

### **Основные движения.**

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

***Упражнения в равновесии.*** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на 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 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по 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 в верх 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 1кг). 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.

### **Спортивные игры.**

**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.

### **Подвижные игры.**

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

**С метанием.** «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

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

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

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

### **Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).**

#### **Физкультурные занятия и упражнения.**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

### ***Спортивные и подвижные игры.***

- Формировать начальные представления о некоторых видах спорта. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Продолжать знакомить с различными видами спорта.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения; справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, футбол).

*Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.*

### **Основные движения.**

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).



Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения.**

#### ***Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.***

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

#### ***Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.***

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

#### ***Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.***

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

#### **Статические упражнения.**

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

#### **Спортивные упражнения.**

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

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

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

#### **Спортивные игры.**

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

### **Подвижные игры.**

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

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

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

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

**Народные игры.** «Гори, гори ясно!», «Лапта».

## **2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы.**

### **2.2.1. Особенности организации образовательной деятельности.**

Программа обеспечивает осуществление образовательного процесса по двум направлениям:

- *совместная деятельность детей и взрослых;*
- *самостоятельная деятельность детей.*

*Под совместной деятельностью взрослых и детей* понимается деятельность двух и более участников образовательного процесса (взрослых и воспитанников) по решению образовательных задач на одном пространстве и в одно и то же время. Она отличается наличием партнёрской позиции взрослого и партнёрской формой организации (сотрудничество взрослого и детей, возможность свободного размещения, перемещения и общения детей в процессе образовательной деятельности), предполагает сочетание индивидуальной, подгрупповой и групповой форм организации работы с воспитанниками.

*Под самостоятельной деятельностью детей* понимается свободная деятельность воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей среды, обеспечивающая выбор каждым ребёнком деятельности по интересам и позволяющая ему взаимодействовать со сверстниками или действовать индивидуально.

Решение образовательных задач предусмотрено не только в процессе *непосредственной образовательной деятельности*, но и *при проведении режимных моментов*.

*Непосредственно образовательная деятельность* основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

*Двигательная деятельность* организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПина.

#### **Физкультурно-оздоровительная работа.**

В дошкольной организации проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций. Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья

детей и местных условий. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитывая их индивидуальные возможности.

Обеспечивается оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования. Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке. Развивается инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений с использованием имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

Ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика. В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, педагоги проводят физкультминутки длительностью от 1 до 3 минут.

### **Режим двигательной активности.**

<i>Формы работы</i>	<i>Виды занятий</i>	<i>Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей</i>		
		<i>Разновозрастная группа (3 – 5 лет)</i>	<i>Старшая группа (5 – 6 лет)</i>	<i>Подготовительная группа (6 – 7 лет)</i>
Физкультура	в музыкально – спортивном зале	2 раза в неделю (20 мин.)	2 раза в неделю (25 мин.)	2 раза в неделю (30 мин.)
	на свежем воздухе	1 раз в неделю (20 мин.)	1 раз в неделю (25 мин.)	1 раз в неделю (30 мин.)
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика	Ежедневно (6 мин.)	Ежедневно (9 мин.)	Ежедневно (10 мин.)
Активный отдых	физкультурный досуг	1 раз в месяц (20 мин.)	1 раз в месяц (40 мин.)	1 раз в месяц (40 мин.)
	физкультурный праздник	2 раза в год (до 45 мин.)	2 раза в год (до 60 мин.)	2 раза в год (до 60 мин.)
	день здоровья	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год

## Структура физкультурных занятий.

Физкультурные занятия состоят из *вводной, основной и заключительной частей*, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

В соответствии с требованиями СанПин одно физкультурное занятие в неделю проводится на свежем воздухе.

Части занятия	В музыкально-спортивном зале	На свежем воздухе
<b>Вводная</b>	- подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.	- подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке, предлагает несложные задания в ходьбе, беге, комбинации с различными заданиями, которые выполняются по сигналу инструктора.
<b>Основная</b>	- направлена на решение главных задач занятия - обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д. В содержание входят <i>общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.</i>	- включает игровые упражнения с использованием прыжков, бега, метания, лазанья и т.д. Организация, при которой дети разделяются на большее количество групп (команд), позволяет увеличить двигательную активность, обеспечить разнообразие и повысить интерес к выполняемым упражнениям. К тому же в этих упражнениях присутствует элемент соревнования между детьми и группами одновременно.
<b>Заключительная</b>	- должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.	- проводятся игры и игровые упражнения малой интенсивности, способствующие постепенному снижению двигательной активности, приближающейся к исходному уровню.

На занятиях, проводимых *на свежем воздухе*, обучение основным видам движений строится посредством игровых упражнений в беге, прыжках, метании, с использованием игр с элементами спорта и подвижных игр.

### Способы организации детей на физкультурных занятиях.

<b>Фронтальный</b>	<b>Поточный</b>	<b>Групповой</b>	<b>Индивидуальный</b>
<p>Дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.</p>	<p>Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т. д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.</p>	<p>Дети по указанию педагога распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы педагог мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.</p>	<p>Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, в середине и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.</p>

## Методы реализации Программы.

*Методы* - упорядоченные способы взаимодействия взрослого и детей, направленные на достижение целей и решение задач дошкольного образования.

<i>Наглядные</i>	<i>Словесные</i>	<i>Практические</i>
- <i>наглядно</i> – <i>зрительные приемы</i> (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры); - <i>тактильно</i> – <i>мышечные приемы</i> (непосредственная помощь инструктора).	- объяснения, пояснения, указания; - подача команд, распоряжений, сигналов; - вопросы к детям и поиск ответов; - образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.	- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями; - выполнение упражнений в игровой форме; - выполнение упражнений в соревновательной форме.

## Средства реализации Программы.

<i>Гигиенические факторы</i>	<i>Естественные силы природы</i>	<i>Физические упражнения</i>
Режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.	Солнце, воздух, вода	Ходьба, бег, ползание, метание и др.
Способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.	Формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка.	Обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.



## 2.2.2. Культурно-досуговая деятельность с детьми.

### Задачи:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни.
- Содействовать созданию обстановки общей радости, хорошего настроения.

### Перспективный план физкультурных мероприятий для детей на 2021 – 2022 учебный год.

Месяц	Мероприятие	Группа	Ответственные
Октябрь	Физкультурное развлечение «В гостях у Витаминки»	Разновозрастная «Звёздочки»	Инструктор по физкультуре, воспитатели группы
	Физкультурное развлечение «В гости к Лесовичку»	Старшая №1 «Смешарики», старшая №2 «Цветик – семицветик»	
	Спортивное развлечение «В гости осень к нам пришла»	Подготовительная «Радуга», логопедическая «Дружные ребята»	
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Мы едем, едем, едем...»	Разновозрастная «Звёздочки»	
	Спортивное развлечение «Мы здоровье сэкономим – все испытания пройдем!»	Подготовительная «Радуга», логопедическая «Дружные ребята»	
	Спортивное соревнование «Весёлые старты»	Старшая №1 «Смешарики», старшая №2 «Цветик – семицветик»	
Декабрь	Физкультурное развлечение «Зимние забавы»	Разновозрастная «Звёздочки»	
	Спортивное развлечение «Зимушка – зима - спортивная пора»	Старшая №1 «Смешарики», старшая №2 «Цветик – семицветик»	
	Спортивное соревнование «Новогодние эстафеты»	Подготовительная «Радуга», логопедическая «Дружные ребята»	
Январь	Физкультурное развлечение «Зимушка – зима»	Разновозрастная «Звёздочки»	
	Спортивная игра-викторина «Знатоки зимних видов спорта»	Подготовительная «Радуга», логопедическая «Дружные ребята»	

Месяц	Мероприятие	Группа	Ответственные
Февраль	Игра – викторина «Защитники Отечества»	Старшая №1 «Смешарики», старшая №2 «Цветик – семицветик»	Инструктор по физкультуре, воспитатели группы
	Спортивное развлечение «Школа молодого солдата»	Подготовительная «Радуга», логопедическая «Дружные ребята»	
Март	Физкультурное развлечение «По следам весны»	Разновозрастная «Звёздочки»	
	Физкультурное развлечение «В гости в страну Здоровячков»	Старшая №1 «Смешарики», старшая №2 «Цветик – семицветик»	
	Спортивное соревнование «Весенние игры»	Подготовительная «Радуга», логопедическая «Дружные ребята»	
Апрель	Спортивное соревнование «В здоровом теле – здоровый дух!»	Старшая №1 «Смешарики», старшая №2 «Цветик – семицветик»	
	Спортивное развлечение «День здоровья»	Подготовительная «Радуга», логопедическая «Дружные ребята»	
Май	Физкультурное развлечение «Путешествие в страну «Режим дня»»	Разновозрастная «Звёздочки»	
	Игра – викторина «Азбука безопасности»	Старшая №1 «Смешарики», старшая №2 «Цветик – семицветик»	

### 2.2.3. Формы взаимодействия с родителями воспитанников.

*Ведущие цели* взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

#### Основные формы взаимодействия с семьей.

- *Знакомство с семьей:* встречи-знакомства, анкетирование семей.

- *Информирование родителей о ходе образовательного процесса:* дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на спортивные праздники, создание памяток, интернет-журналов, переписка по электронной почте.
- *Образование родителей:* организация «материнской/отцовской школы», «школы для родителей» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки (медиаотеки).
- *Совместная деятельность:* привлечение родителей к организации семейных объединений (клуб, студия, секция), семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

#### Направление «*Физическая культура*».

- Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
- Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку);
- Стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями (лыжи, коньки, фитнес), совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес;
- Создание дома спортивного уголка: покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.);
- Совместное чтение литературы, посвященной спорту, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
- Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
- Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
- Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы.

- Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду, а также городе и районе.

### Перспективный план работы инструктора по физической культуре с родителями на 2021 – 2022 учебный год.

Месяц	Формы и методы работы	Тема	Задачи
Сентябрь	Дистанционно («Родительский чат» в приложении WhatsApp)	«Спортивная форма для занятий по физической культуре в ДОУ»	Обеспечить родителей необходимыми рекомендациями по подготовке спортивной формы для детей на учебный год.
Октябрь		«Особенности физического развития детей» (от 3 до 7 лет)	Познакомить родителей с особенностями физического развития детей на каждом возрастном этапе.
Ноябрь		«Полезность физической культуры для общего развития детей»	Привлекать родителей к формированию интереса у детей к физической культуре и спорту.
Декабрь		«На зарядку всей семьёй»	Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей.
Январь		«Подвижные игры на свежем воздухе в зимний период для родителей с детьми»	Способствовать укреплению детско – родительских отношений, развивать интерес к совместным играм с детьми.
Февраль		«Как выбрать вид спорта для ребенка?»	Познакомить родителей с разными видами спорта, рассказать об их пользе и влиянии на детский организм.
Март		«Нестандартное физкультурное оборудование своими руками»	Приобщать родителей к здоровому образу жизни. Познакомить с видами нестандартного физкультурного оборудования. Дать рекомендации по их изготовлению самостоятельно.
Апрель		«Профилактика плоскостопия»	Рассказать родителям о детском плоскостопии. Познакомить с правилами по предупреждению болезни, с упражнениями для коррекции стопы.
Май		«Значение игр и игр-упражнений с мячом во всестороннем развитии ребенка»	Приобщать родителей к здоровому образу жизни. Воспитывать интерес к совместным играм с детьми.

#### 2.2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями ДОУ.

В детском саду непосредственно образовательная деятельность по физической культуре и физкультурные мероприятия проводятся совместно инструктором по физической культуре и воспитателем группы, что способствует осуществлению принципа интеграции образовательных областей в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

От активного участия воспитателя, его взаимопонимания и взаимодействия с инструктором, зависит достижение целей образовательной области «Физическое развитие»: формирования у детей интереса и целостного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, в том числе повышение двигательной активности детей, формирование у них двигательной культуры, положительного эмоционального настроения. Воспитатель помогает инструктору по физической культуре во время занятий осуществлять страховку дошкольников, следить за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, а также проводить индивидуальную работу с ослабленными детьми. Инструктор по физической культуре оказывает помощь воспитателям по различным вопросам физического развития дошкольников: подбирает упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастики пробуждения после дневного сна, помогает организовать игры на прогулке, оформляет рекомендации для родителей по организации двигательной деятельности детей в семье; консультирует воспитателей, знакомит с планом работы, обращает внимание на те умения и навыки, которыми должен овладеть каждый ребёнок. Постоянная, совместная работа инструктора по физическому воспитанию и воспитателя группы помогает привести к желаемым результатам в решении задач общего физического воспитания дошкольников.

#### План работы инструктора по физической культуре по взаимодействию с воспитателями ДОУ.

Месяц	Группа	Название	Задачи
Сентябрь	Все группы	«Виды утренней гимнастики и возможности её использования»	Разработать информационный буклет для воспитателей.
Октябрь	Все группы	«Мониторинг физической подготовленности детей»	Познакомить воспитателей групп с результатами диагностики, разработать рекомендации по индивидуальной работе с детьми на 2021 – 2022 учебный год.
	Все группы	«Значение физминуток на занятиях с детьми в ДОУ»	Разработать информационный буклет для воспитателей, создать картотеку физминуток для детей.
	Разновозрастная	Ф/р «В гостях у Витаминки»	Подготовить и провести совместно с воспитателями группы физкультурное мероприятие для детей в музыкально-спортивном зале.
	Старшая №1, №2	Ф/р «В гости к Лесовичку»	
Подготовительная	С/р «В гости осень к нам пришла»		

Месяц	Группа	Название	Задачи
Ноябрь	Все группы	«Методика организации и проведения гимнастики пробуждения после дневного сна»	Подобрать и предоставить информационный материал для воспитателей по данной теме.
	Разновозрастная	Ф/р «Мы едем, едем, едем...»	Подготовить и провести совместно с воспитателями группы физкультурное мероприятие для детей в музыкально-спортивном зале.
	Подготовительная	С/р «Мы здоровье сэкономим – все испытания пройдем!»	
	Старшая №1, №2	С/с «Весёлые старты»	
Декабрь	Разновозрастная	Ф/р «Зимние забавы»	Подготовить и провести совместно с воспитателями группы физкультурное мероприятие для детей в музыкально-спортивном зале.
	Старшая №1, №2	С/р «Зимушка-зима – спортивная пора»	
	Подготовительная	С/с «Новогодние эстафеты»	
Январь	Разновозрастная	Ф/р «Зимушка-зима»	Подготовить и провести совместно с воспитателями группы физкультурное мероприятие для детей в музыкально-спортивном зале.
	Подготовительная	С/в «Знатоки зимних видов спорта»	
	Все группы	Консультация «Создание условий для развития двигательной инициативы дошкольников»	Познакомить педагогов с факторами, влияющими на развитие двигательной инициативы дошкольников.
Февраль	Старшая №1, №2	И/в «Защитники Отечества»	Подготовить и провести совместно с воспитателями группы физкультурное мероприятие для детей в музыкально-спортивном зале.
	Подготовительная	С/р «Школа молодого солдата»	
Март	Разновозрастная	Ф/р «По следам весны»	Подготовить и провести совместно с воспитателями группы физкультурное мероприятие для детей в музыкально-спортивном зале.
	Старшая №1, №2	Ф/р «В гости в страну Здоровячков»	
	Подготовительная	С/с «Весенние игры»	
Апрель	Все группы	«Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»	Подготовить и провести с коллегами утреннюю зарядку на свежем воздухе. Приобщать педагогов к здоровому образу жизни.
	Подготовительная	С/р «День здоровья»	Подготовить и провести совместно с воспитателями группы физкультурное мероприятие для детей в музыкально-спортивном зале.
	Старшая №1, №2	С/с «В здоровом теле – здоровый дух!»	
	Все группы	Конкурс физкультурных уголков с нестандартным физкультурным оборудованием.	Познакомить педагогов с видами нестандартного физкультурного оборудования. Разработать положение о конкурсе. Создать картотеку по данной теме.
Май	Разновозрастная	Ф/р «Путешествие в страну «Режим дня»»	Подготовить и провести совместно с воспитателями группы физкультурное мероприятие для детей в музыкально-спортивном зале.
	Старшая №1, №2	И/в «Азбука безопасности»	
	Все группы	«Мониторинг физической подготовленности детей»	Итоги физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Разработать рекомендации по индивидуальной работе с детьми на летний период.

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Режим занятий.

##### Расписание утренней гимнастики.

<b>Группа</b>	<b>Время</b>	<b>Место проведения</b>	<b>День недели</b>	<b>Ответственный</b>
<b>Разновозрастная</b> <i>(3 – 5 лет)</i>	<b>8.00 – 8.06</b>	музыкально – спортивный зал	ежедневно	инструктор по ФК
<b>Старшая №1</b> <i>(5 – 6 лет)</i>	<b>8.06 – 8.15</b>	музыкально – спортивный зал	понедельник, среда	инструктор по ФК
		группа	вторник, четверг, пятница	воспитатель
<b>Старшая №2</b> <i>(5 – 6 лет)</i>		музыкально – спортивный зал	вторник, четверг, пятница	инструктор по ФК
		группа	понедельник, среда	воспитатель
<b>Подготовительная</b> <i>(6 – 7 лет)</i>	<b>8.15 – 8.25</b>	музыкально – спортивный зал	вторник, четверг, пятница	инструктор по ФК
		группа	понедельник, среда	воспитатель

### Расписание физкультурных занятий.

Группы День недели	Разновозрастная (3 – 5 лет)	Старшая №1 (5 – 6 лет)	Старшая №2 (5 – 6 лет)	Подготовительная (6 – 7 лет)
<b>Понедельник</b>	<b>11.10 – 11.30</b> <i>(на воздухе)</i>	<b>9.35 – 10.00</b>	-	<b>10.20 – 10.50</b>
<b>Вторник</b>	<b>9.30 – 9.50</b>	<b>11.15 – 11.40</b> <i>(на воздухе)</i>	<b>15.30 – 15.55</b>	-
<b>Среда</b>	-	-	-	<b>11.40 – 12.10</b> <i>(на воздухе)</i>
<b>Четверг</b>	<b>9.30 – 9.50</b>	<b>15.30 – 15.55</b>	<b>11.45 – 12.10</b> <i>(на воздухе)</i>	<b>10.35 – 11.05</b>
<b>Пятница</b>	-	-	<b>9.35 – 10.00</b>	-



### 3.2. Циклограмма деятельности *инструктора по физической культуре* на 2021 – 2022 учебный год.

<b>Понедельник 8.00 – 14.00</b>	<b>Вторник 8.00 – 16.00</b>	<b>Среда 8.00 – 14.00</b>	<b>Четверг 8.00 – 16.00</b>	<b>Пятница 8.00 – 16.00</b>
8.00 – 8.25 Утренняя гимнастика	8.00 – 8.25 Утренняя гимнастика	8.00 – 8.25 Утренняя гимнастика	8.00 – 8.25 Утренняя гимнастика	8.00 – 8.25 Утренняя гимнастика
8.25 – 9.15 Подбор музыкального репертуара для утренней гимнастики/занятий	8.25 – 9.10 Изготовление карточек, атрибутов к играм	8.25 – 9.40 Работа по взаимодействию с родителями ( <i>подбор консультационного материала</i> )	8.25 – 9.10 Работа с методической литературой	8.25 – 9.15 Подбор музыкального репертуара для физкультурных развлечений
9.15 – 9.35 Подготовка физкультурного оборудования к занятию, проветривание зала, влажная уборка	9.10 – 9.30 Подготовка физкультурного оборудования к занятию, проветривание зала, влажная уборка	9.40 – 10.00 Индивидуальная работа с детьми по ОВД ( <i>Разновозрастная группа</i> )	9.10 – 9.30 Подготовка физкультурного оборудования к занятию, проветривание зала, влажная уборка	9.15 – 9.35 Подготовка физкультурного оборудования к занятиям, проветривание зала, влажная уборка
9.35 – 10.00 <i>Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале Старшая группа №1</i>	9.30 – 9.50 <i>Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале Разновозрастная группа</i>	10.00 – 10.20 Подготовка физкультурного оборудования к занятию, проветривание зала, влажная уборка	9.30 – 9.50 <i>Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале Разновозрастная группа</i>	9.35 – 10.00 <i>Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале Старшая группа №2</i>
10.00 – 10.20 Подготовка физкультурного оборудования к занятию, проветривание зала, влажная уборка	9.50 – 10.30 Работа с документацией ( <i>календарное планирование</i> )	10.20 – 10.50 <i>Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале Логопедическая группа</i>	9.50 – 10.35 Индивидуальная работа с детьми по ОВД ( <i>Логопедическая группа</i> )	10.00 – 10.10 Проветривание зала, влажная уборка
10.20 – 10.50 <i>Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале Подготовительная группа</i>	10.30 – 11.00 Индивидуальная работа с детьми по ОВД ( <i>Подготовительная группа</i> )	10.50 – 11.20 Индивидуальная работа с детьми по ОВД ( <i>Старшая группа №1, №2</i> )	10.35 – 11.05 <i>Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале Подготовительная группа</i>	10.10 – 10.35 <i>Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале Логопедическая группа</i>
10.50 – 11.10 Подготовка физкультурного оборудования к занятию	11.00 – 11.15 Подготовка физкультурного оборудования к занятиям	11.20 – 11.40 Подготовка физкультурного оборудования к занятию	11.05 – 11.25 Работа с документацией ( <i>индивидуальная работа с детьми</i> )	10.35 – 11.00 Методическая подготовка к кружку «Школа мяча» ( <i>1-я, 3-я неделя</i> )
11.10 – 11.30 <i>Физкультурное занятие на свежем воздухе Разновозрастная группа</i>	11.15 – 11.40 <i>Физкультурное занятие на свежем воздухе Старшая группа №1</i>	11.40 – 12.10 <i>Физкультурное занятие на свежем воздухе Подготовительная группа</i>	11.25 – 11.45 Подготовка физкультурного оборудования к занятию	Кружковая деятельность «Школа мяча» ( <i>2-я, 4-я неделя</i> )
11.30 – 12.00 Работа с детьми по рекомендациям ПМПк	11.45 – 12.15 <i>Физкультурное занятие на свежем воздухе Логопедическая группа</i>	12.10 – 12.30 Уборка физкультурного оборудования	11.45 – 12.10 <i>Физкультурное занятие на свежем воздухе Старшая группа №2</i>	11.00 – 12.00 Работа с документацией ( <i>календарное планирование, индивидуальная работа, журнал взаимодействия с воспитателями</i> )
				12.00 – 12.30 Уборка физкультурного оборудования

Продолжение таблицы

<b>Понедельник 8.00 – 14.00</b>	<b>Вторник 8.00 – 16.00</b>	<b>Среда 8.00 – 14.00</b>	<b>Четверг 8.00 – 16.00</b>	<b>Пятница 8.00 – 16.00</b>
<b>12.00 – 12.30</b> Уборка физкультурного оборудования	<b>12.15 – 13.00</b> Работа с документацией (индивидуальная работа, журнал взаимодействия с воспитателями)	<b>12.30 – 13.00</b> Работа с документацией (календарное планирование, индивидуальная работа, журнал взаимодействия с воспитателями)	<b>12.10 – 13.15</b> Работа с документацией (календарное планирование, журнал взаимодействия с воспитателями)	<b>12.30 – 13.00</b> Взаимодействие с медицинской сестрой
<b>12.30 – 14.00</b> Работа с документацией (календарное планирование, индивидуальная работа, журнал взаимодействия с воспитателями)	<b>13.00 – 14.00</b> Подготовка материалов для воспитателей (рекомендации по работе с детьми и родителями)	<b>13.00 – 14.00</b> Консультации с родителями	<b>13.15 – 15.00</b> Педагогический час	<b>13.00 – 15.00</b> Разработка сценариев для развлечений и праздников
-	<b>14.00 – 15.00</b> Консультации с педагогами	-	<b>15.00 – 15.15</b> Подготовка физкультурного оборудования к занятию, проветривание зала, влажная уборка	<b>15.00 – 15.20</b> Подготовка физкультурного оборудования к досугу, проветривание зала, влажная уборка
-	<b>15.00 – 15.30</b> Подготовка физкультурного оборудования к занятию, проветривание зала, влажная уборка	-	<b>15.30 – 15.55</b> Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале <b>Старшая группа №1</b>	<b>15.20 – 16.00</b> Физкультурное развлечение ( <b>1-я:</b> разновозрастная; <b>2-я:</b> старшая №1, №2; <b>3-я:</b> логопедическая; <b>4-я:</b> подготовительная)
-	<b>15.30 – 15.55</b> Физкультурное занятие в музыкально-спортивном зале <b>Старшая группа №2</b>	-	-	-

### **3.3. Создание условий для физического развития.**

Физическое здоровье очень важно для детей, потому что позволяет реализовать их врождённое стремление к движению. Становление детской идентичности, «образа Я» тесно связано с физическим развитием ребёнка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того, чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлению активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

#### **Особенности организации предметно-пространственной среды.**

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

Игровое пространство (как в помещении, так и на площадке) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

#### **Физкультурное оборудование и инвентарь.**

<b>№</b>	<b>Название</b>	<b>Количество</b>
1	Валанчики	7
2	Гимнастические скамейки	3
3	Гимнастические лестницы	3
4	Гимнастические палки	16

5	Динамометр	1
6	Дождик на палочках	11
7	Дуги	3
8	Канат с железным наконечником	2
9	Канат (чёрно-белый переплёт)	2
10	Кегли	60 (36+24)
11	Коврики индивидуальные синие + большой	9
12	Коврики индивидуальные голубые	10
13	Коврики индивидуальные желтые	10
14	Кольцеброс	2
15	Корзины для физкультурного инвентаря (чёрные)	6
16	Корзины для физкультурного инвентаря	5
17	Косички	26 (24+2)
18	Кубики	26
19	Ленты красные	26
20	Ленты зелёные	32
21	Ленты на резинках	29
22	Ленты на палочках	13
23	Маты	1
24	Метр	1
25	Мешочки с песком	35 (21+14)
26	Мишень вертикальная	1
27	Мячи большого диаметра	32 (17+15)
28	Мячи малого диаметра	19
29	Мячи набивные	1
30	Мячи-попрыгунчики (большие)	5
31	Мячи среднего диаметра	13 (9+4)
32	Мячи полиэтиленовые мягкие	18

33	Мячи теннисные	2
34	Мячи футбольные	7
35	Обручи	23
36	Ориентиры	4
37	Папки-передвижки (рабочая основа)	5
38	Платочки (желтые, зелёные)	24 (12+12)
39	Подставки деревянные	8 (4+4)
40	Ракетки	8 (6+2)
41	Секундомер	1
42	Сетка волейбольная	1
43	Сетка для мячей	1
44	Скакалки	26
45	Султанчики	10
46	Таблички с логотипом д/с	4
47	Туннель	1
48	Флажки красные (маленькие, ориентировочные)	28
<b>ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ КОМПЛЕКС</b>		
49	Доски синие	4
50	Кольца маленькие	3
51	Кольца средние	4
52	Кольца большие	4
53	Крепежи	24
54	Кубики одинарные	12
55	Кубики двойные	8
56	Мешочки разноцветные	10
57	Палки короткие	16
58	Палки длинные	8
59	Следы рук	6 пар

60	Следы ног	6 пар
<b>ФИЗКУЛЬТУРНАЯ ФОРМА</b>		
61	Носки	4
62	Пилотки красные	1
63	Пилотки белые	11
64	Футболки детские с рисунком	5
65	Футболки детские белые с логотипом д/с	12
66	Шорты	13

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

### **3.4. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.**

**Экспресс-анализ детской деятельности (О.А. Сафонова). Образовательная область «Физическая развитие».**

*Первый блок:*

#### **1. Челночный бег.**

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладутся два кубика, на другой - ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять второй кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Инструктор дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

**Качественные ориентиры техники бега:**

Младший	Средний	Старший возраст
-Туловище прямое или немного наклонено вперед. - Выраженный момент полета (отрыв от почвы). - Свободное движение рук. - Соблюдение направления с опорой на ориентиры.	-Небольшой наклон туловища, голова прямо. -Руки полусогнуты в локтях. -Выраженный вынос бедра маховой ног. -Наличие полета. -Ритмичность бега. -Соблюдение направления без ориентиров.	-Небольшой наклон туловища; голова прямо. -Руки полусогнуты энергично работают (назад–вперед–вверх). - Ярко выраженная фаза полета. - Быстрый вынос бедра маховой ноги. -Ритмичность, прямолинейность.

**Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста в секундах (Е. Вавилова).**

Пол	Возраст			
	4	5	6	7
<i>М</i>	14,5	12,7	11,5	10,5
<i>Д</i>	14,0	13,0	12,1	11,0

**2. Прыжок в длину с места.**

В помещении необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на линию и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

**Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места:**

<b>Младший</b>	<b>Средний</b>	<b>Старший возраст</b>
-И. п. ноги слегка расставлены и согнуты в коленях. -Отталкивание одновременно двумя ногами. -При полете ноги слегка согнуты, руки свободны. -Приземление мягкое на обе ноги.	-И. п. ноги на ширине ступни. Полуприсед с наклоном туловища. Руки слегка отведены назад. -Отталкивание двумя ногами, мах руками вперед-вверх. -При полете туловище и ноги выпрямлены, руки вперед-вверх. -Приземление на обе ноги с пятки на носок. Положение рук свободное.	-И. п. ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад. -Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх. -При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги, полусогнутые в коленях, выносятся вперед. Руки идут вперед-вверх. -Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню. Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

*Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см. (Г. Юрко).*

<b>Пол</b>	<b>Возраст</b>				
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>М</b>	47,0 – 57,0	53,5 – 76,5	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94,0 – 122,4
<b>Д</b>	38,2 – 54,0	51,1 – 73,9	66,0 – 94,0	77,6 – 99,6	86,0 – 123,0

### **3. Метание на дальность.**

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15–20 м, ширина 4–5 м. Дорожка размечена по одному метру или по пять метров флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г - для детей младших групп; 200 - 250 г - для старших. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

*Качественные ориентиры техники метания:*



<b>Младший</b>	<b>Средний</b>	<b>Старший возраст</b>
<p>-И. п. стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте.</p> <p>-При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки.</p> <p>-При броске выдерживает направление.</p>	<p>-И. п. стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Нога, противоположная бросающей руке, выставлена несколько вперед, держит предмет на уровне груди.</p> <p>-Замах: поворачивает туловище в сторону бросающей руки, сгибая одноименную ногу. Бросающая рука идет вниз - вперед, затем вверх - вперед.</p> <p>-Бросок: резкое движение руки вдоль вверх. Сохранение заданного направления полета предмета.</p> <p>-Сохранение равновесия.</p>	<p>-И. п. ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой — впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.</p> <p>-Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая — на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз — назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину — «положение натянутого лука».</p> <p>-Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль вверх.</p> <p>-Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.</p>

*Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко).*

<b>Пол</b>	<b>Возраст</b>				
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>М</b>	1,8 – 3,5	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
<b>Д</b>	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,0

*Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)*

<b>Пол</b>	<b>Возраст</b>				
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>М</b>	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
<b>Д</b>	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6

#### 4. Гибкость.

Наклон туловища вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке.

Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность которой соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз, не сгибая колени.

<i>Пол</i>	<i>Возраст</i>				
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<i>М</i>	1 – 3	2 – 5	3 – 6	4 – 7	5 – 8
<i>Д</i>	2 – 6	5 – 8	6 – 9	7 – 10	8 – 12

#### 5. Сила.

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч двумя руками как можно дальше.

*Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг) (Г. Юрко)*

<i>Пол</i>	<i>Возраст</i>				
	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<i>М</i>	109 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
<i>Д</i>	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 – 361

#### *Примечание.*

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток. В протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше».

Обследование детей проводится **2 раза год: в сентябре, апреле.**

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется **4-х балльная система:**

<b>4</b>	Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.
<b>3</b>	50 % показателей соответствуют или превышают норму.
<b>2</b>	25 % показателей соответствуют или превышают норму.
<b>1</b>	Все показатели ниже нормы.

*Второй блок:*

**Методика выявления умений самостоятельно действовать с предметами.**

<b>Младший возраст</b>	<b>Средний возраст</b>
<i>Подгруппе детей (5-6 человек) предлагается в игровой форме выполнить следующие движения:</i>	
-Пройти по гимнастической скамейке. -Перепрыгнуть на двух ногах через 3-4 предмета (высота 4-5 см). -Залезть на гимнастическую стенку (высота 2 – 3 м). -Прокатить мяч между предметами (ширина 50 см).	- Пройти по гимнастической скамейке с выполнением задания в конце. -Перепрыгнуть на двух ногах через 3-4 предмета (высота 4-5 см). -Залезть на гимнастическую стенку (высота 2-3 м). -Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками не менее 5 раз подряд.

**Старший возраст.**

*Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:*

- мячи разных размеров, мишени, корзины для метания, натянута сетка или веревка для перебрасывания мяча;
- скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально, так и с партнером.

Инструктор предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

***Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами:***

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями? Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?
2. Владеют ли дети техникой действия (*отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу броска с расстоянием*). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (старшая группа), 20 раз (подготовительная группа без остановки), вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.
3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?
4. Проявляют ли интерес к деятельности?

***В качестве критериев знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками используются:***

1. Знание 2 – 3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).
2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий, играющих правилам игры, своевременно закончить игру).

**Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них.**

Уровень умения выявляется выборочно у 5 – 6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный). Инструктор предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками. Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?
2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?
3. Какие знаешь способы выбора водящего?

4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов инструктору следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, педагог предлагает свою помощь.

**Оценка физического развития детей среднего дошкольного возраста в баллах.**

№	Показатель	Компонент	Критерий оценки / баллы
1	Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств	Техника бега	Соответствует норме (туловище прямое или немного наклонено вперед; выраженный момент полета (отрыв от почвы); свободное движение рук; соблюдение направления с опорой на ориентиры) / 4
			Незначительно отличается от нормы (по 1-2 признакам) / 2
			Не соответствует норме / 0
		Скорость <i>Челночный бег на 30 м.</i> ( мальчики –12,7 секунд, девочки – 13 секунд)	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно (до 2 секунд) отстает от нормы / 2
			Не соответствует норме / 0
		Техника прыжка в длину с места	Соответствует норме (и, п.: ноги слегка расставлены и согнуты в коленях. Отталкивание одновременно двумя ногами. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны. Приземление мягкое, на обе ноги) / 4
			Незначительно отличается от нормы (по 1 – 2 признакам) / 2
			Не соответствует норме / 0
		Дальность прыжка с места	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно отстает от нормы (до 5 см) / 2
			Не соответствует норме / 0
Техника метания на дальность	Соответствует норме (и, п. стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, рука согнута в локте. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки. При броске выдерживает направление) / 4		
	Незначительно отличается от нормы (по 1 из признаков) / 2		
	Не соответствует норме / 0		

1	Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств	Дальность метания	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно отстает от нормы (до 20 см) / 2
			Не соответствует норме / 0
		Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя)	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно отстает от нормы / 2
			Не соответствует норме / 0
		Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг)	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно отстает от нормы / 2
			Не соответствует норме / 0
2	Самостоятельная двигательная деятельность	Умение пройти по гимнастической скамейке	Выполняет самостоятельно и правильно / 4
			Выполняет с небольшой помощью взрослого / 3
			Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого / 2
			Не может или отказывается выполнять действие / 1
		Умение перепрыгнуть на двух ногах через 3 – 4 предмета (высота 4-5 см)	Выполняет самостоятельно и правильно / 4
			Выполняет с небольшой помощью взрослого / 3
			Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого / 2
			Не может или отказывается выполнять действие / 1
		Умение влезть на гимнастическую лестницу (высота 1,0 – 1,5 м)	Выполняет самостоятельно и правильно / 4
			Выполняет с небольшой помощью взрослого / 3
			Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого / 2
			Не может или отказывается выполнять действие / 1
Умение прокатить между предметами (ширина 50 см)	Выполняет самостоятельно и правильно / 4		
	Выполняет с небольшой помощью взрослого / 3		
	Выполняет при условии непрерывной помощи взрослого / 2		
	Не может или отказывается выполнять действие / 1		

**Оценка физического развития детей старшего дошкольного возраста в баллах.**

№	Показатель	Компонент	Критерий оценки / баллы
1	Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств	Техника бега	Соответствует норме (туловище прямое или немного наклонено вперед; выраженный момент полета (отрыв от почвы); свободное движение рук; соблюдение направления с опорой на ориентиры) / 4
			Незначительно отличается от нормы (по 1-2 признакам) / 2
			Не соответствует норме / 0
		Скорость челночный бег на 30 м. (мальчики – 12,7с., девочки – 13с.)	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно (до 2 секунд) отстает от нормы / 2
			Не соответствует норме / 0
		Техника прыжка в длину с места	Соответствует норме (и, п.: ноги слегка расставлены и согнуты в коленях. Отталкивание одновременно двумя ногами. При полете ноги слегка согнуты, руки свободны. Приземление мягкое, на обе ноги) / 4
			Незначительно отличается от нормы (по 1-2 признакам) / 2
			Не соответствует норме / 0
		Дальность прыжка с места	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно отстает от нормы (до 5 см) / 2
			Не соответствует норме / 0
		Техника метания на дальность	Соответствует норме (и, п. стоя лицом в направлении броска. Ноги слегка расставлены. Рука согнута в локте. При замахе небольшой поворот в сторону бросающей руки. При броске выдерживает направление) / 4
			Незначительно отличается от нормы (по 1 из признаков) / 2
			Не соответствует норме / 0
Дальность метания	Соответствует норме или превышает ее / 4		
	Незначительно отстает от нормы (до 20 см) / 2		
	Не соответствует норме / 0		

1	Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств	Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя)	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно отстаёт от нормы / 2
			Не соответствует норме / 0
		Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг)	Соответствует норме или превышает ее / 4
			Незначительно отстаёт от нормы / 2
			Не соответствует норме / 0
2	Самостоятельная двигательная деятельность	Умение действовать с предметами	Выполняет действия на высоком техническом уровне, действует разнообразно, умеет объединяться с партнерами, вносит в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов) / 4
			Выполняет действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действует разнообразно, умеет объединяться / 3
			Выполняет действия в соответствии с «программой», владеет техникой действия. Характерна: однотипность (шаблонность) выполняемых действий / 2
			Выполняет действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны / 1
		Знание подвижных игр и умение организации и самоорганизации в них	Ребенок знает 2 – 3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками / 4
			Знает 1 – 2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их / 3
			Знает не более одной подвижной игры, но организует ее только с частичной помощью воспитателя / 2
			Полное отсутствие знания игр и умений их организовывать / 1

По совокупности набранных баллов всех детей в плане двигательной подготовленности можно условно отнести **к 4-м уровням:**



**От 3,5 до 4 баллов** — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств, так и самостоятельной деятельности).

**От 2,4 до 3,49 балла** — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

**От 1,3 до 2,39 балла** — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как первому, так и второму блокам физической подготовленности.

**От 0 до 1,29 балла** — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

### **3.5. Методическое обеспечение Программы.**

**Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию физкультурной деятельности в группах общеразвивающей направленности:**

1. Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сказка» г. Цимлянска.
2. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н. Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд., испр. и доп. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
3. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Сборник игр и упражнений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.
4. Гуськова А. А. «Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи». – Волгоград: Учитель, 2014.
5. Калачёва Л.Д., Прохорова Л.Н. Система мониторинга в дошкольных образовательных учреждениях. Часть 1. Достижение детьми планируемых результатов освоения основной общеобразовательной программы дошкольного образования. — М.: Национальный книжный центр, 2013.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2013.
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М.: Мозаика – Синтез, 2010.
8. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2010.

9. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
12. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
13. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008.
14. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.
15. Подвижные и речевые игры для детей 5-7 лет: развитие моторики, коррекция координации движений и речи / Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 3 – 5 лет. – М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
16. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду: для занятий с детьми 5 – 7 лет. – М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.



**ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**  
**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ**  
для групп общеразвивающей направленности детей (*от 3 до 7 лет*)

Приложение 1.

Перспективное планирование физкультурных занятий в музыкально-спортивном зале. Разновозрастная группа.

С Е Н Т Я Б Р Ъ – мониторинг физической подготовленности детей (II подгруппа; I - адаптация).

Неделя	1-я (4 - 8)		2-я (11 - 15)		3-я (18 - 22)		4-я (25 - 29)	
	«Осень»		«В гости в лес»		«Овощи, фрукты»		«Одежда, обувь»	
	№ занятия		3/4		5/6		7/8	
<b>Задачи</b>	- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями. - Упражнять в ходьбе и беге в прямом направлении; в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании на месте. - Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, умение действовать по сигналу. - Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой.		- Учить детей подпрыгивать на месте вверх и мягко приземляться на полусогнутые ноги; с поворотом вправо и влево. - Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колена/в беге в заданном направлении; в прокатывании мяча двумя руками в прямом направлении с места. - Развивать внимание, ориентировку в пространстве, ловкость. - Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой.		- Учить детей энергично отталкивать мяч двумя руками в прямом направлении с места; прокатывать обруч в прямом направлении. - Упражнять в ходьбе и беге по кругу (с использованием ориентиров); в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. - Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между двумя линиями. - Развивать внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, мелкую моторику. - Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой.		- Учить детей ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени. - Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой, выполняя задание по сигналу: «Ворона!»; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге между двумя линиями. - Закреплять умение прыгать на двух ногах на месте. - Развивать ориентировку в пространстве, мелкую моторику, координацию движений, ловкость, умение действовать по сигналу. - Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, умение реагировать на сигнал педагога.	
<b>ОРУ</b>	С лентами (1) к. ОРУ для дошкольников		Со скамейкой (2) к. ОРУ для дошкольников		С лентами (1) к. ОРУ для дошкольников		Со скамейкой (2) к. ОРУ для дошкольников	
<b>Подгруппа</b>	3 – 4 года (I)      4 – 5 лет (II)		I      II		I      II		I      II	
<b>ОВД</b>	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см, длина 2,5 м), руки в свободном движении. 2. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении/на поясе.		1. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении. 2. Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении с места.		1. Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении с места. 2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении. 3. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см, длина 2,5 м), руки в свободном движении.		1. Ползание в прямом направлении на четвереньках, с опорой на ладони и колени (дистанция 5 м). 2. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см, длина 2,5 м), руки в свободном движении. 3. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении.	
<b>П/и</b>	«Букет» (73) к. п/и 2 мл. гр.		«Раз, два, три! Этот лист бери!» (58) к. п/и ср. гр.		«Яблоки, груши и сливы» (77) к. п/и ср. гр.		«Мы топаем ногами» (18) к. п/и 2 мл. гр.	
<b>Мп/и</b>	«Иди тихо» (63) к. мп/и.		«Назови дерево» (75) к. мп/и		«Съедобное – не съедобное» (9) к. мп/и.		«Назови одежду» (76) к. мп/и.	

О К Т Я Б Р Ъ

<b>Н О Я Б Р Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (1 - 5)</b>		<b>2-я (8 - 12)</b>		<b>3-я (15 - 19)</b>		<b>4-я (22 - 26)</b>		
	<b>Тема</b>	<b>«Мой город, моя страна»</b>		<b>«Мир вокруг нас»</b>		<b>«Профессии»</b>		<b>«Мы на транспорте поедem»</b>		
	<b>№ занятия</b>	<b>9/10</b>		<b>11/12</b>		<b>13/14</b>		<b>15/16</b>		
	<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске прямо, лежащей на полу.</li> <li>- Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колена/в беге в заданном направлении; в прыжках на двух ногах на месте; с поворотом вправо и влево.</li> <li>- Закреплять умение прокатывать мяч двумя руками в прямом направлении с места.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость.</li> <li>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на двух ногах через верёвки, лежащие на полу.</li> <li>- Упражнять в ходьбе и беге по кругу (с использованием ориентиров); в прокатывании мяча/обруча в прямом направлении с места.</li> <li>- Закреплять умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, мелкую моторику.</li> <li>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей прокатывать мяч двумя руками друг другу в паре, сидя в обруче; стоя на месте.</li> <li>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задание по сигналу: «Лягушка!»; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении; с выполнением задания в конце.</li> <li>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между двумя линиями.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, глазомер, мелкую моторику, координацию движений, умение действовать по сигналу.</li> <li>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение реагировать на сигнал педагога.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей ползать на четвереньках, с опорой на ладони и колени/стопы между предметами.</li> <li>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с поворотом в правую/левую сторону по сигналу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске прямо, лежащей на полу.</li> <li>- Закреплять умение прыгать на двух ногах на месте; с поворотом вправо и влево.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, мелкую моторику, координацию движений, ловкость.</li> <li>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения.</li> </ul>		
	<b>ОРУ</b>	С султанчиками (3) к. ОРУ для дошкольников		Без предметов (4) к. ОРУ для дошкольников		С султанчиками (3) к. ОРУ для дошкольников		Без предметов (4) к. ОРУ для дошкольников		
	<b>Подгруппа</b>	3 – 4 года (I)		4 – 5 лет (II)		I		II		
	<b>ОВД</b>	1. Ходьба по доске прямо (ширина 25 см, длина 2 м), лежащей на полу, руки в стороны.	1. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, руки в стороны с выполнением задания в конце, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши.	1. Прыжки прямо на двух ногах через верёвку, руки в свободном движении.	1. Прыжки прямо на двух ногах через 4 – 5 линий, руки на поясе.	1. Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении с места.	1. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2,5 м), сидя в обруче, ноги врозь.	1. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2,5 м), стоя на месте, ноги врозь.	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (дистанция 3 м).	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (дистанция 3 м).
		2. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении.	2. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, руки в свободном движении.	2. Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении с места.	2. Прокатывание обруча в прямом направлении с места.	2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении (дистанция 5 м).	2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении.	2. Ползание на ладони и колени в прямом направлении до ориентира с выполнением задания в конце: подняться, шагнуть в обруч и хлопнуть в ладоши над головой (дистанция 8 м).	2. Ходьба по доске прямо (ширина 25 см, длина 2 м), лежащей на полу, руки в стороны.	2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, руки в стороны с выполнением задания в конце, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши.
			3. Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении с места.				3. Ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 15 см, длина 3 м), руки на поясе.	3. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, руки в свободном движении.	3. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо и влево, руки в свободном движении.	
	<b>П/и</b>	«Бегите к флажку» (6) к. п/и 2 мл. гр.		«Поезд» (9) к. п/и 2 мл. гр.		«Пилоты» (3) к. п/и ср. гр.		«Ловкий шофёр» (11) к. и/у для Ф3 2 мл. гр.		
<b>Мп/и</b>	«Тук-тук» (37) к. мп/и.		«Что спрятано?» (64) к. мп/и.		«Кружочек» (49) к. мп/и.		«Угадай, кто и где кричит» (63) к. мп/и.			

ДЕКАБРЬ	Неделя	1-я (29 - 3)		2-я (6 - 10)		3-я (13 - 17)		4-я (20 - 24)		5-я (27 - 30)
	Тема	«Начало зимы»		«Зимующие птицы»		«Зимние забавы и виды спорта»		«Новый год»		
	№ занятия	17/18		19/20		21/22		23/24		
	Задачи	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге между предметами.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге по кругу, держась за руки; в прыжках на двух ногах через верёвку; через линии.</p> <p>- Закреплять умение прокатывать мяч/обруч в прямом направлении с места.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, доброжелательное отношение друг к другу.</p>		<p>- Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>- Упражнять в ходьбе парами, взявшись за руки/в беге в колонну по одному; в прокатывании мяча двумя руками друг другу в паре, сидя в обруче; стоя на месте.</p> <p>- Закреплять умение ползать на четвереньках, с опорой на ладони и колени, в прямом направлении; с выполнением задания в конце.</p> <p>- Развивать внимание, умение двигаться по двое в колонне, координацию движений, ловкость, глазомер.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>		<p>- Учить детей прокатывать мяч двумя руками между предметами.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге врассыпную по залу; в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; с выполнением задания в конце.</p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе между двумя линиями; по доске с выполнением задания в конце упражнения.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, мелкую моторику, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям.</p>		<p>- Учить детей проползать под верёвкой на четвереньках с опорой на ладони и колени; правым и левым боком.</p> <p>- Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колена/в беге в заданном направлении; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске прямо; на носках между предметами.</p> <p>- Закреплять умение в прыжках прямо на двух ногах через линии.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p>		
	ОРУ	Без предметов (5) к. ОРУ для дошкольников		Со скамейкой и флажками (6) к. ОРУ для дошкольников		Без предметов (5) к. ОРУ для дошкольников		Со скамейкой и флажками (6) к. ОРУ для дошкольников		
	Подгруппа	3 – 4 года (I)	4 – 5 лет (II)	I	II	I	II	I	II	
	ОВД	<p>1. Ходьба и бег между кубиками (расстояние 50 см), положенным и в одну линию, руки в свободном движении.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через верёвку, руки в свободном движении.</p> <p>3. Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении с места.</p>	<p>1. Ходьба на носках между предметами (расстояние 40 см, дистанция 3 м), руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки прямо на двух ногах через 4 – 5 линий (расстояние 30 см), руки на поясе.</p> <p>3. Прокатывание обруча в прямом направлении с места.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки в свободном движении (расстояние 2 – 3 м).</p> <p>2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2,5 м), сидя в обруче, ноги врозь.</p> <p>3. Ползание в прямом направлении на четвереньках, с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд до ориентира, руки на поясе (расстояние 3 – 4 м) с выполнением задания в конце: прыгнуть в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2,5 м), стоя на месте, ноги врозь.</p> <p>3. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении до ориентира с выполнением задания в конце: подняться, шагнуть в обруч и хлопнуть в ладоши над головой (дистанция 8 м).</p>	<p>1. Прокатывание мяча двумя руками между кубиками (расстояние 1 м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между кубиками (расстояние 1 м).</p> <p>3. Ходьба между двумя линиями (расстояние 20 см, длина 2,5 м), руки в свободном движении.</p>	<p>1. Прокатывание мяча двумя руками между кеглями (расстояние 50 см).</p> <p>2. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между кубиками (расстояние 1 м) с выполнением задания в конце: встать, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.</p> <p>3. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу, руки в стороны с выполнением задания в конце: поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши.</p>	<p>1. Проползание под верёвкой (высота 50 см) на четвереньках, с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Ходьба по доске прямо (ширина 25 см, длина 2 м), лежащей на полу, руки в стороны.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении.</p>	<p>1. Подлезание под верёвку правым и левым боком (высота 50 см).</p> <p>2. Ходьба на носках между предметами (расстояние 40 см, дистанция 3 м), руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки прямо на двух ногах через 4 – 5 линий (расстояние 30 см), руки на поясе.</p>	
	П/и	«Поймай снежинку» (23) к. п/и 2 мл. гр.		«Воробушки» (8) к. п/и ср. гр.		«Чтоб здоровье сохранить» (80) к. п/и ср. гр.		«Снежинки и ветер» (58) к. п/и 2 мл. гр.		
	Мп/и	«Давайте вместе с нами» (12) к. мп/и.		«Угадай, кто и где кричит» (63) к. мп/и.		«Тук-тук» (37) к. мп/и.		«Что спрятано?» (64) к. мп/и.		

Сюжетное занятие «Новый год в лесу»

Я Н В А Р Ь	Неделя	1-я (10 - 14)		2-я (17 - 21)		3-я (24 - 28)		4-я (31 - 4)									
	Тема	«Колядки, святки»		«Игрушки»		«Мебель»		«Домашние животные»									
	№ занятия	25/26		27/28		29/30		31/32									
	Задачи	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске прямо, выполняя задание; с перешигиванием через предметы.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; с выполнением задания в конце/ в прокатывании мяча двумя руками друг другу в паре, сидя в обруче.</p> <p>- Закреплять умение прокатывать мяч двумя руками друг другу в паре, стоя на месте.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал педагога, координацию движений, ловкость, глазомер.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>		<p>- Учить детей прыгать на двух ногах из кружка в кружок; между предметами.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному по сигналу: «Мышки!», «Бабочки!»; в прокатывании мяча двумя руками между предметами/в ползании на четвереньках, с опорой на ладони и колени, между предметами.</p> <p>- Закреплять умение ползать на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>- Развивать умение действовать по сигналу, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям.</p>		<p>- Учить детей метать мешочек/малый мяч на дальность правой и левой рукой.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге по кругу, держась за руки; в проползании под веревкой на четвереньках, с опорой на ладони и колени; в ползании прямо на четвереньках, с опорой на ладони и стопы.</p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске прямо; на носках между предметами.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, силу броска, глазомер, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, умение слаженно действовать со всеми.</p>		<p>- Учить детей ползать на четвереньках, с опорой на ладони и стопы; между предметами.</p> <p>- Упражнять в ходьбе парами, взявшись за руки/в беге в колонну по одному; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге между предметами; при ходьбе по доске с перешигиванием через предметы.</p> <p>- Закреплять умение прыгать прямо на двух ногах через веревку; с продвижением вперед до ориентира с выполнением задания в конце упражнения.</p> <p>- Развивать внимание, умение двигаться по двое в колонне, мелкую моторику, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>									
	ОРУ	Без предметов (7) к. ОРУ для дошкольников		С кубиками (8) к. ОРУ для дошкольников		Без предметов (7) к. ОРУ для дошкольников		С кубиками (8) к. ОРУ для дошкольников									
	Подгруппа	3 – 4 года (I)		4 – 5 лет (II)		I		II									
	ОВД	<p>1. Ходьба по доске прямо (ширина 25 см, длина 2 м), выполняя задание: на середине остановиться и выполнить присед.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки в свободном движении.</p> <p>3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2,5 м), сидя в обруче, ноги врозь.</p>		<p>1. Ходьба по доске с перешигиванием через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира, руки на поясе (расстояние 3 – 4 м) с выполнением задания в конце: прыгнуть в обруч.</p> <p>3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2,5 м), стоя на месте, ноги врозь.</p>		<p>1. Прыжки на двух ногах из кружка в кружок, руки в свободном движении.</p> <p>2. Прокатывание мяча двумя руками между кубиками (расстояние 1 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, между кубиками (расстояние 1 м).</p>		<p>1. Прыжки вперед на двух ногах между кубиками (расстояние 50 см), руки на поясе.</p> <p>2. Прокатывание мяча двумя руками между кеглями (расстояние 50 см).</p> <p>3. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, между кубиками (расстояние 1 м) с выполнением задания в конце: встать, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши над головой.</p>		<p>1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой (расстояние 2 – 3 м).</p> <p>2. Проползание под веревкой (высота 50 см) на четвереньках, с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Ходьба по доске прямо (ширина 25 см, длина 2 м), лежащей на полу, руки в стороны.</p>		<p>1. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (расстояние 3 – 4 м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы (дистанция 3 м).</p> <p>3. Ходьба на носках между предметами (расстояние 40 см, дистанция 3 м), руки на поясе.</p>		<p>1. Ползание в прямом направлении на четвереньках, с опорой на ладони и стопы (расстояние 4 м).</p> <p>2. Ходьба и бег между кубиками (расстояние 50 см), положенными в одну линию, руки в свободном движении.</p> <p>3. Прыжки прямо на двух ногах через веревку, руки в свободном движении (длина 2, 5 м).</p>		<p>1. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы, между предметами (расстояние 1 м).</p> <p>2. Ходьба по доске с перешигиванием через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до ориентира, руки на поясе (расстояние 3 – 4 м) с выполнением задания в конце: прыгнуть в обруч.</p>	
	П/и	«Найди свой цвет» (7) к. п/и 2 мл. гр.		«Мой весёлый, звонкий мяч» (12) к. п/и 2 мл. гр.		«Быстро в домик» (9) к. п/и ср. гр.		«Барашек» (23) к. п/и ср. гр.									
	Мп/и	«Угадай, кто и где кричит» (63) к. мп/и.		«Кружочек» (49) к. мп/и.		«Что спрятано?» (64) к. мп/и.		«Котик к печке подошёл» (2) к. мп/и.									



Неделя	1-я (7 - 11)		2-я (14 - 18)		3-я (21 - 25)		4-я (28 - 4)	
Тема	«Дикие животные»		«Народные промыслы»		«День защитника Отечества»		«Весна шагает по планете»	
№ занятия	33/34		35/36		37/38		39/40	
Задачи	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске/верёвке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге враспынную по залу; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд; между предметами.</p> <p>- Закреплять умение прокатывать мяч двумя руками друг другу в паре, сидя в обруче; между предметами.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>		<p>- Учить детей прыгать с гимнастической скамейки на мат; на двух ногах с продвижением вперёд: ноги врозь – ноги вместе.</p> <p>- Упражнять в ходьбе на носках, с высоким подниманием колена/в беге в заданном направлении; в прокатывании мяча двумя руками между предметами; в метании малого мяча на дальность одной рукой.</p> <p>- Закреплять умение ползать на четвереньках, с опорой на ладони и колени, между предметами; в прямом направлении, с опорой на ладони и стопы.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер, мелкую моторику.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, доброжелательное отношение друг к другу.</p>		<p>- Учить детей подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно на месте.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; в проползании под верёвкой на четвереньках, с опорой на ладони и колени; в подлезании правым и левым боком/ в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге между предметами.</p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске с перешагиванием через предметы.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал педагога, глазомер, ловкость, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, умение соблюдать элементарные правила на физкультурном занятии.</p>		<p>- Учить детей подлезать под дугой, не касаясь руками пола; ползать на четвереньках по прямой: сидя на полу, руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Мышки!», «Бабочки!»; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске прямо, выполняя задание; по верёвке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд; между предметами.</p> <p>- Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ловкость, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений, умение реагировать на сигнал педагога.</p>	
ОРУ	Со скамейкой (9) к. ОРУ для дошкольников		С флажками (10) к. ОРУ для дошкольников		Со скамейкой (9) к. ОРУ для дошкольников		С флажками (10) к. ОРУ для дошкольников	
Подгруппа	3 – 4 года (I)      4 – 5 лет (II)		I      II		I      II		I      II	
ОВД	<p>1. Ходьба по доске прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки в свободном движении (расстояние 2 – 3 м).</p> <p>3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2,5 м), сидя в обруче, ноги врозь.</p>		<p>1. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см) на мат с мягким приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>2. Прокатывание мяча двумя руками между кубиками (расстояние 1 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и колени, между кубиками (расстояние 1 м).</p>		<p>1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно на месте (2 – 3 раза).</p> <p>2. Проползание под верёвкой (высота 50 см) на четвереньках, с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Ходьба и бег между кубиками (расстояние 50 см), положенными в одну линию, руки в свободном движении.</p>		<p>1. Подлезание под дугой, не касаясь руками пола (высота 50 см).</p> <p>2. Ходьба по доске прямо (ширина 25 см, длина 2 м), выполняя задание: на середине остановиться и присед.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки в свободном движении (расстояние 2 – 3 м).</p>	
П/и	«Волк - волчок» (41) к. п/и 2 мл. гр.		«Погреми погремушкой» (7) к. п/и ср. гр.		«Поймай мяч» (53) к. п/и 2 мл. гр.		«Ветерок» (43) к. п/и 2 мл. гр.	
Мп/и	«Ты медведя не буди» (1) к. мп/и.		«Иди тихо» (63) к. мп/и.		«Угадай, кто и где кричит» (63) к. мп/и.		«Тишина» (5) к. мп/и.	

МАРТ	Неделя	1-я (9 - 11)		2-я (14 - 18)		3-я (21 - 25)		4-я (28 - 1)									
	Тема	«Мамин день»		«Птицы прилетели, весну принесли»		«Весна. Изменения в жизни животных»		«Лес. Животные. Насекомые»									
	№ занятия	41/42		43/44		45/46		47/48									
	Задачи	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе переменным шагом через предметы; <i>прямо с мешочком на голове.</i></p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом с выполнением заданий по сигналу: «Взять кубик!», «Круг!»; в прыжках на двух ногах из кружка в кружок; <i>с продвижением вперед прыжком ноги врозь – ноги вместе.</i></p> <p>- Закреплять умение прокатывать мяч двумя руками между предметами; <i>метать малый мяч на дальность одной рукой.</i></p> <p>- Развивать внимание, умение действовать по сигналу, глазомер, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений, умение реагировать на сигнал педагога.</p>		<p>- Учить детей прыгать в длину с места на двух ногах через две линии; <i>на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед.</i></p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задания по сигналу: «Лягушки!», «Бабочки!»; в метании мешочка на дальность одной рукой; <i>в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле обратно.</i></p> <p>- Закреплять умение проползать под веревкой на четвереньках, с опорой на ладони и колени; <i>ползть на четвереньках, с опорой на ладони и стопы, между предметами.</i></p> <p>- Развивать внимание, умение действовать по сигналу, глазомер, силу броска, ловкость, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, доброжелательное отношение друг к другу.</p>		<p>- Учить детей ловить мяч двумя руками и бросать обратно педагогу; <i>метать мешочки одной рукой в горизонтальную и вертикальную цель.</i></p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; в ползании в прямом направлении на четвереньках, с опорой на ладони и стопы; <i>сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги согнуты в коленях/в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске прямо, выполняя задание.</i></p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по веревке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, точность броска, глазомер, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, умение реагировать на сигнал педагога.</p>		<p>- Учить детей пролезать в обруч на четвереньках с опорой на ладони и колени; <i>сидя на корточках.</i></p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге враспынную по залу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой; <i>в прямом направлении с мешочком на голове/в прыжках на двух ногах из кружка в кружок.</i></p> <p>- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед прыжком ноги врозь - ноги вместе.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p>									
	ОРУ	С набивными мешочками (11) к. ОРУ для дошкольников		Со скамейкой и мячом (12) к. ОРУ для дошкольников		С набивными мешочками (11) к. ОРУ для дошкольников		Со скамейкой и мячом (12) к. ОРУ для дошкольников									
	Подгруппа	3 – 4 года (I)		4 – 5 лет (II)		I		II									
	ОВД	<p>1. Ходьба переменным шагом через косички (расстояние 30 см), руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из кружка в кружок, руки в свободном движении.</p> <p>3. Прокатывание мяча двумя руками между кубиками (расстояние 1 м).</p>		<p>1. Ходьба <i>прямо с мешочком на голове, руки в стороны (дистанция 4 м).</i></p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе (расстояние 3 м).</p> <p>3. Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (расстояние 3 – 4 м).</p>		<p>1. Прыжки в длину с места на двух ногах через две линии (расстояние 25 – 30 см).</p> <p>2. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.</p> <p>3. Проползание под веревкой (высота 50 см) на четвереньках, с опорой на ладони и колени.</p>		<p>1. Прыжки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперед (дистанция 4 м).</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно на месте (5 раз).</p> <p>3. Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы, между предметами (расстояние 1 м).</p>		<p>1. Ловля мяча двумя руками и бросание обратно педагогу (расстояние 70 – 100 см).</p> <p>2. Ползание в прямом направлении на четвереньках, с опорой на ладони и стопы (расстояние 4 м).</p> <p>3. Ходьба по доске прямо (ширина 25 см, длина 2 м), выполняя задание: на середине остановиться и выполнить присед.</p>		<p>1. Метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 2 м).</p> <p>2. Ползание на четвереньках по прямой: <i>сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги согнуты в коленях (дистанция 3 м).</i></p> <p>3. Ходьба по веревке, <i>положенной прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</i></p>		<p>1. Пролезание в обруч на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>2. Ходьба по доске прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из кружка в кружок, руки в свободном движении.</p>		<p>1. Пролезание в обруч вперед, <i>на корточках.</i></p> <p>2. Ходьба <i>прямо с мешочком на голове, руки в стороны (дистанция 4 м).</i></p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед: прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе (расстояние 3 м).</p>	
	П/н	«Игра с косынками» (47) к. п/и 2 мл. гр.		«Перелёт птиц» (68) к. п/и 2 мл. гр.		«Ёжик в лесу» (79) к. п/и ср. гр.		«Мотыльки» (67) к. п/и 2 мл. гр.									
	Мп/н	«Иди тихо» (63) к. мп/и.		«Что спрятано?» (64) к. мп/и.		«Ты медведя не буди» (1) к. мп/и.		«Котик к печке подошёл» (2) к. мп/и.									

А П Р Е Л Ь – мониторинг физической подготовленности детей (II подгруппа).

М А И	Неделя	1-я (4 - 6)	2-я (10 - 13)	3-я (16 - 20)	4-я (23 - 27)	5-я (30 - 31)				
	Тема	«День Победы»	«Хлеб всему голова»	«Продукты питания»	«Лето»					
	№ занятия	49/50	51/52	53/54	55/56					
	Задачи	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо по гимнастической скамейке; с мешочком на голове.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге по кругу друг за другом с выполнением заданий по сигналу: «Взять кубик!», «Круг!»; в прыжках с гимнастической скамейки на мат; на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперёд/ в метание мешочка на дальность одной рукой.</p> <p>- Закреплять умение подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно на месте.</p> <p>- Развивать внимание, умение действовать по сигналу, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение реагировать на сигнал педагога.</p>	<p>- Учить детей прыгать в длину с места.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, выполняя задания по сигналу: «Лягушки!», «Бабочки!»; в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловить обратно на месте; в метании мешочка правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель/в ползании в прямом направлении на четвереньках, с опорой на ладони и стопы.</p> <p>- Закреплять умение ползать на четвереньках по прямой: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги согнуты в коленях.</p> <p>- Развивать внимание, умение действовать по сигналу, координацию движений, ловкость, глазомер, мелкую моторику.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p>	<p>- Учить детей отбивать мяч двумя руками об пол и ловить обратно на месте.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с поворотом в другую сторону по сигналу; в подлезании под дугой, не касаясь руками пола; в пролезании в обруч вперёд, сидя на корточках</p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске прямо, выполняя задание; при ходьбе прямо с мешочком на голове.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>- Учить детей лазать по гимнастической стенке вверх и спускаться вниз; с перелезанием с одного пролёта на другой вправо и влево.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге враспынную по залу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой; по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на двух ногах из кружка в кружок; на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперёд.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, силу, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к выполнению физических упражнений.</p>					
	ОРУ	Без предметов (13) к. ОРУ для дошкольников	Со стульчиками и флажками (14) к. ОРУ для дошкольников	Без предметов (13) к. ОРУ для дошкольников	Со стульчиками и флажками (14) к. ОРУ для дошкольников					
	Подгруппа	3 – 4 года (I)	4 – 5 лет (II)	I	II					
	ОВД	<p>1. Ходьба прямо по гимнастической скамейке, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см) на мат с мягким приземлением на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.</p>	<p>1. Ходьба прямо по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперёд (дистанция 4 м).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно на месте (5 раз).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места на расстояние не менее 40 см.</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно на месте (2 – 3 раза).</p> <p>3. Ползание в прямом направлении на четвереньках, с опорой на ладони и стопы (расстояние 4 м).</p>	<p>1. Прыжки в длину с места на расстояние не менее 70 см.</p> <p>2. Метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 2 м).</p> <p>3. Ползание на четвереньках по прямой: сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги согнуты в коленях (дистанция 3 м).</p>	<p>1. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля обратно на месте (2 – 3 раза).</p> <p>2. Подлезание под дугой, не касаясь руками пола (высота 50 см).</p> <p>3. Ходьба по доске прямо (ширина 25 см, длина 2 м), выполняя задание: остановиться и выполнить присед.</p>	<p>1. Отбивание мяча одновременно двумя руками об пол на месте (5 раз подряд).</p> <p>2. Пролезание в обруч вперёд, сидя на корточках.</p> <p>3. Ходьба прямо с мешочком на голове, руки в стороны (дистанция 4 м).</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке вверх и спуск вниз (высота 1,5 м).</p> <p>2. Ходьба по доске прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах из кружка в кружок, руки в свободном движении.</p>	<p>1. Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролёта на другой вправо и влево.</p> <p>2. Ходьба прямо по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге поочередно с продвижением вперёд (дистанция 4 м).</p>	
	П/и	«Найди себе пару» (1) к. п/и ср. гр.	«Дружные зёрна» (82) к. п/и ср. гр.	«Повар и котят» (59) к. п/и ср. гр.	«Одуванчики» (15) к. п/и 2 мл. гр.					
	Мп/и	«Тук-тук» (37) к. мп/и.	«Пропавшие ручки» (32) к. мп/и.	«Съедобное – не съедобное» (9) к. мп/и.	«Давайте вместе с нами» (12) к. мп/и.					

Приложение 2.

Перспективное планирование физкультурных занятий в музыкально-спортивном зале. Старшая группа №1.

С Е Н Т Я Б Р Ъ – мониторинг физической подготовленности детей.

О К Т Я Б Р Ъ	Неделя	1-я (4 - 8)	2-я (11 - 15)	3-я (18 - 22)	4-я (25 - 29)
	Тема	«Золотая осень»		«Осенние хлопоты»	«Осенние дары»
	№ занятия	1/2	3/4	5/6	7/8
<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо с мешочком на голове.</li> <li>- Упражнять в ходьбе на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп/ в беге на носках; в прыжках на двух ногах на месте/с поворотом вправо, влево, кругом.</li> <li>- Закреплять умение прокатывать мяч двумя руками друг другу в паре.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер.</li> <li>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.</li> <li>- Упражнять в ходьбе и беге с высоким подниманием колена (бедро); в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле обратно/в отбивании мяча двумя руками об пол и ловле обратно.</li> <li>- Закреплять умение ползать на четвереньках в прямом направлении, с опорой на ладони и колени.</li> <li>- Развивать внимание, координацию движений, глазомер, ловкость, мелкую моторику.</li> <li>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, целеустремлённость в достижении результата.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить двумя обратно.</li> <li>- Упражнять в ходьбе/беге между предметами (расстояние 40/50 см); в ползании на четвереньках по г/скамейке с опорой на ладони и колени/выполняя задание в конце упражнения.</li> <li>- Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе в прямом направлении между двумя линиями.</li> <li>- Развивать внимание, глазомер, координацию движений, мелкую моторику.</li> <li>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, умение осознанно выполнять движения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей ползать на четвереньках «змейкой» между предметами с опорой на ладони/колени в чередовании с ходьбой/бегом.</li> <li>- Упражнять в ходьбе и беге враспынную с выполнением задания по сигналу: «По местам!», «В круг!»; в сохранении равновесия при ходьбе в прямом направлении с мешочком на голове/перешагивая через предметы.</li> <li>- Закреплять умение прыгать на двух ногах на месте.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, глазомер, координацию движений, ловкость.</li> <li>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	
<b>ОРУ</b>	С гимнастическими палками (34) к. ОРУ для дошкольников	С кеглями (35) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастическими палками (34) к. ОРУ для дошкольников	С кеглями (35) к. ОРУ для дошкольников	
<b>ОВД</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в прямом направлении с мешочком на голове, руки в стороны.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении/с поворотом вправо, влево, кругом.</li> <li>3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2 м) из и. п. стоя, ноги врозь с наклоном вперёд – вниз.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза по 10 - 15 прыжков).</li> <li>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд)/ отбивание мяча двумя руками об пол и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд).</li> <li>3. Ползание на четвереньках в прямом направлении, с опорой на ладони и колени.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбрасывание мяча одной рукой (правой, левой) вверх и ловля двумя обратно (6 – 8 раз подряд).</li> <li>2. Ползание на четвереньках по г/скамейке с опорой на ладони и колени/выполняя задание в конце упражнения: встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой.</li> <li>3. Ходьба в прямом направлении между двумя линиями (ширина 15 см), руки за голову.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (расстояние 1 м) с опорой на ладони/колени в чередовании с ходьбой/бегом.</li> <li>2. Ходьба прямо с мешочком на голове, руки в стороны/ в прямом направлении, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребенка), руки на поясе.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении.</li> </ol>	
<b>П/и</b>	«Найди свой листок» (5) к. п/и ст. в.	«Плетень» (75) к. п/и ст. в.	«Быстро возьми!» (4) к. п/и ст. в.	«Ягоды» (33) к. п/и ст. в.	
<b>Мп/и</b>	«Назови дерево» (75) к. мп/и.		«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Съедобное – не съедобное» (9) к. мп/и.	

<b>Н О Я Б Р Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (1 - 5)</b>	<b>2-я (8 - 12)</b>	<b>3-я (15 - 19)</b>	<b>4-я (22 - 26)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Безопасность»</b>			
	<b>№ занятия</b>	<b>9/10</b>	<b>11/12</b>	<b>13/14</b>	<b>15/16</b>
	<b>Задачи</b>	<p>- <i>Учить</i> детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп/ в беге на носках; в прыжках на двух ногах на месте с поворотом вправо, влево, кругом/в чередовании с ходьбой.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно, стоя на месте.</p> <p>- <i>Развивать</i> умение соблюдать дистанцию при движении в колонне по одному, ориентировку в пространстве, координацию движений, мелкую моторику.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес и желание заниматься физкультурой, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей прыгать на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с высоким подниманием колена (бедра); в отбивании мяча двумя руками об пол, ловле обратно/в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах двумя руками из-за головы, ловле после отскока от пола.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.</p> <p>- <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений, мелкую моторику, глазомер.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей отбивать мяч одновременно двумя руками об пол, стоя на месте.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге между предметами (расстояние 40/50 см); в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и колени, выполняя задание в конце упражнения/на четвереньках «змейкой» между предметами с опорой на ладони и колени в чередовании с ходьбой/бегом.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо с мешочком на голове.</p> <p>- <i>Развивать</i> внимание, координацию движений, ловкость, умение согласовывать действия одновременно двумя руками, глазомер.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> потребность в ежедневных физических упражнениях, уверенность в своих силах.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья/колени.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную с выполнением задания по сигналу: «По местам!», «В круг!»; в сохранении равновесия при ходьбе в прямом направлении, перешагивая через предметы/прямо по г/скамейке.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение прыгать на двух ногах на месте с поворотом вправо, влево, кругом.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, глазомер, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение соблюдать правила.</p>
	<b>ОРУ</b>	С мешочками (36) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	Без предметов (37) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	С мешочками (36) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	Без предметов (37) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>
	<b>ОВД</b>	1. Ходьба прямо по гимнастической скамейке, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо, влево, кругом, руки в свободном движении/на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза по 20 прыжков). 3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд).	1. Прыжки на месте разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад. 2. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд)/подбрасывание мяча одной рукой (правой, левой) вверх и ловля двумя руками обратно (6 – 8 раз подряд). 3. Ползание на четвереньках по г/скамейке, с опорой на ладони и колени.	1. Отбивание мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте (10 раз подряд). 2. Ползание на четвереньках прямо по г/скамейке, с опорой на ладони и колени, выполняя задание в конце упражнения: встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой/на четвереньках «змейкой» между предметами (расстояние 1 м) с опорой на ладони и колени в чередовании с ходьбой/бегом. 3. Ходьба в прямом направлении с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья/колени. 2. Ходьба в прямом направлении, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребенка), руки на поясе/прямо по г/скамейке, руки в стороны. 3. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо, влево, кругом, руки в свободном движении.
	<b>П/и</b>	«Два и три» (81) <i>к. п/и ст. в.</i>	«Ключи» (94) <i>к. п/и ст. в.</i>	«Палочка - стукалочка» (18) <i>к. п/и ст. в.</i>	«Смени флажок» (17) <i>к. п/и ст. в.</i>
	<b>Мп/и</b>	«Угадай по голосу» (7) <i>к. мп/и.</i>	«Как живёшь?» (42) <i>к. мп/и.</i>	«Угадай, чей голосок» (77) <i>к. мп/и.</i>	«Светофор» (36) <i>к. мп/и.</i>

Неделя	1-я (29 - 3)	2-я (6 - 10)	3-я (13 - 17)	4-я (20 - 24)	5-я (27 - 30)
Тема	«Птицы»	«Волшебница зима»	«Зима полна серебра»	«Новогодние традиции»	
№ занятия	17/18	19/20	21/22	23/24	
Задачи	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по г/скамейке с мешочком на голове.</p> <p>- Упражнять в ходьбе перекатом с пятки на носок/ в беге мелким и широким шагом; в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой/на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</p> <p>- Закреплять умение отбивать мяч двумя руками об пол и ловить обратно.</p> <p>- Развивать чувство ритма, координацию движений, ловкость, мелкую моторику.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p>	<p>- Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>- Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево/в беге в колонне по одному, по двое; в подбрасывании мяча одной рукой (правой и левой) вверх и ловле двумя руками/в отбивании мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте.</p> <p>- Закреплять умение ползать на четвереньках прямо по г/скамейке, с опорой на ладони и колени, выполняя задание в конце упражнения.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер, ловкость, мелкую моторику.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>- Учить детей подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге по кругу вправо и влево, держась за руки; в ползании на четвереньках «змейкой» между предметами, с опорой на ладони и колени, в чередовании с ходьбой и бегом/по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья/колени.</p> <p>- Закреплять умение ходить в прямом направлении, перешагивая через предметы.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- Учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>- Упражнять в ходьбе враспынную с остановкой по сигналу: «Стоп!» (остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе), «Фигура!»/в беге с захлестыванием голени назад; в сохранении равновесия при ходьбе прямо по гимнастической скамейке/с мешочком на голове.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, умение соблюдать правила.</p>	
ОРУ	С гимнастической палкой (38) к. ОРУ для дошкольников	Со скакалкой (39) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической палкой (38) к. ОРУ для дошкольников	Со скакалкой (39) к. ОРУ для дошкольников	
ОВД	<p>1. Ходьба прямо по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза по 25 прыжков)/на двух ногах на месте разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</p> <p>3. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд).</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м).</p> <p>2. Подбрасывание мяча одной рукой (правой и левой) вверх и ловля двумя руками (8 раз подряд)/отбивание мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте (10 раз подряд).</p> <p>3. Ползание на четвереньках прямо по г/скамейке, с опорой на ладони и колени, выполняя задание в конце упражнения: встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд).</p> <p>2. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (расстояние 1 м), с опорой на ладони и колени, в чередовании с ходьбой и бегом/по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья/колени.</p> <p>3. Ходьба в прямом направлении, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребенка), руки на поясе.</p>	<p>1. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>2. Ходьба прямо по г/скамейке, руки в стороны/прямо по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза по 25 прыжков).</p>	
П/и	«Совушка» (14) к. п/и ст. в.	«Снежная королева» (81) к. п/и ст. в.	«Снег, метель, вьюга» (82) к. п/и ст. в.	«Два Мороза» (23) к. п/и ст. в.	
Мп/и	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.	«Низко - высоко» (13) к. мп/и.	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.	

Неделя	1-я (10 - 14)	2-я (17 - 21)	3-я (24 - 28)	4-я (31 - 4)
Тема	«Зимовье зверей»	«Покорми птиц зимой»	«Деревья зимой»	«Россия – огромная страна»
№ занятия	25/26	27/28	29/30	31/32
<b>Задачи</b>	<p>- Учить детей повороту на 90° направо/налево по команде; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом;</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала; в прыжках на месте на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая врозь/на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>- Закреплять умение подбрасывать мяч одной рукой (правой, левой) вверх и ловить двумя руками.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, координацию движений, ловкость, глазомер.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение реагировать на команду педагога, уверенность в своих силах.</p>	<p>- Учить детей прыгать на правой и левой ноге поочередно на месте.</p> <p>- Упражнять в ходьбе на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп/в беге обычном и на носках; в отбивании мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте/в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле мяча обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте.</p> <p>- Закреплять умение ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, с опорой на ладони и колени, в чередовании с ходьбой/бегом.</p> <p>- Развивать умение соблюдать дистанцию при движении друг за другом, координацию движений, ловкость, умение согласовывать действия одновременно двумя руками, глазомер.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- Учить детей отбивать мяч двумя руками об пол и ловить одной рукой (правой и левой поочередно), стоя на месте.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево, в ходьбе перекатом с пятки на носок/ в беге мелким и широким шагом; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени/с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо по гимнастической скамейке.</p> <p>- Развивать внимание, умение действовать по команде, чувство ритма, координацию движений, глазомер.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, умение соблюдать правила.</p>	<p>- Учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>- Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево/в беге в колонне по одному, по двое; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове/по канату боком приставным шагом.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на месте на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, силу рук, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение соблюдать правила.</p>
<b>ОРУ</b>	С платочком (40) к. ОРУ для дошкольников	С малым мячом (41) к. ОРУ для дошкольников	С платочком (40) к. ОРУ для дошкольников	С малым мячом (41) к. ОРУ для дошкольников
<b>ОВД</b>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе/за голову.</p> <p>2. Прыжки на месте на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад/на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м).</p> <p>3. Подбрасывание мяча одной рукой (правой, левой) вверх и ловля двумя руками (8 раз подряд).</p>	<p>1. Прыжки на одной ноге (правой/левой) поочередно на месте, руки в свободном движении.</p> <p>2. Отбивание мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте (10 раз подряд)/подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля мяча обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд).</p> <p>3. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (расстояние 1 м), с опорой на ладони и колени, в чередовании с ходьбой и бегом.</p>	<p>1. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля одной рукой (правой и левой поочередно), стоя на месте (8 раз подряд).</p> <p>2. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени/на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>3. Ходьба прямо по г/скамейке, руки в стороны.</p>	<p>1. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).</p> <p>2. Ходьба прямо по г/скамейке с мешочком на голове, руки за голову/по канату боком приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на месте на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</p>
<b>П/и</b>	«Где кто живет?» (20) к. п/и ст. в.	«Воробьи и вороны» (30) к. п/и ст. в.	«Пустое место» (32) к. п/и ст. в.	«Кого назвали, тот и ловит» (68) к. п/и ст. в.
<b>Мп/и</b>	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Четыре стихии» (15) к. мп/и.

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (7 - 11)</b>	<b>2-я (14 - 18)</b>	<b>3-я (21 - 25)</b>	<b>4-я (28 - 4)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Россия – огромная страна»</b>	<b>«Транспорт»</b>	<b>«23 февраля»</b>	<b>«Весна красна»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>33/34</b>	<b>35/36</b>	<b>37/38</b>	<b>39/40</b>
	<b>Задачи</b>	<p>- <i>Учить</i> детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в поворотах направо/налево, в ходьбе и беге по кругу, держась за руки; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд/на одной ноге поочередно на месте.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение отбивать мяч одновременно двумя руками об пол, стоя на месте.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, координацию движений, ловкость, умение согласовывать действия одновременно двумя руками.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям, умение осознанно выполнять движения.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей прыгать на одной ноге (правой/левой поочередно) с продвижением вперёд.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе врассыпную с остановкой по сигналу: «Один!», «Два!», «Три!», «Круг!»/в беге с захлестыванием голени назад, руки за спиной; в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле обратно после хлопка в ладоши/ в отбивании мяча двумя руками об пол и ловле одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение ползать по г/скамейке на четвереньках с опорой на предплечья/колени.</p> <p>- <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, умение строить в группы в соответствии с сигналом, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, умение соблюдать правила.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей перебрасывать мяч друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола).</p> <p>- <i>Упражнять</i> в поворотах направо/налево, в ходьбе и беге в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала; в ползании по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине/на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение ходить прямо по г/скамейке с мешочком на голове.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, глазомер, умение играть в парах, силу рук, координацию движений.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес и желание выполнять физические упражнения, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей пролезать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп/в беге обычном и на носках; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату боком приставным шагом/прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>- <i>Развивать</i> умение соблюдать дистанцию при движении друг за другом, быстроту реакции, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, доброжелательное отношение друг к другу.</p>
	<b>ОРУ</b>	Без предметов (42) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	С гимнастической скамейкой (43) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	Без предметов (42) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	С гимнастической скамейкой (43) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>
	<b>ОВД</b>	<p>1. Ходьба прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе/на одной ноге (правой/левой) поочередно на месте, руки в свободном движении.</p> <p>3. Отбивание мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте (10 раз подряд).</p>	<p>1. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м).</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд)/отбивание мяча двумя руками об пол и ловля одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте (8 раз подряд).</p> <p>3. Ползание по г/скамейке на четвереньках с опорой на предплечья/колени.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола), (расстояние 2 - 2,5 – 3 м).</p> <p>2. Ползание по г/скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине/на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).</p> <p>3. Ходьба прямо по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе/за голову.</p>	<p>1. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову/прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки в свободном движении/на поясе (дистанция 4 м).</p>
	<b>П/и</b>	«Мы, весёлые ребята» (3) <i>к. п/и. ст. в.</i>	«Море, небо, дорога» (83) <i>к. п/и. ст. в.</i>	«Догони свою пару» (19) <i>к. п/и ст. в.</i>	«Горелки» (15) <i>к. п/и. ст. в.</i>
	<b>Мп/и</b>	«Угадай, чей голосок» (77) <i>к. мп/и.</i>	«Светофор» (36) <i>к. мп/и.</i>	«Как живёшь?» (42) <i>к. мп/и.</i>	«Земля, вода, воздух» (46) <i>к. мп/и.</i>



Неделя	1-я (9 - 11)	2-я (14 - 18)	3-я (21 - 25)	4-я (28 - 1)	
Тема	«8 марта»	«Растения «лёгкие» Земли»	«Морские жители»	«Насекомые»	
№ занятия	41/42	43/44	45/46	47/48	
МАРТ	<b>Задачи</b>	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>- Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена (бедра)/ в непрерывном беге в течение 1 -1, 5 мин. в медленном темпе; в прыжках на одной ноге (правой/левой поочередно) на месте, руки в свободном движении/ с продвижением вперёд, руки на поясе.</p> <p>- Закреплять умение подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте.</p> <p>- Развивать выносливость, координацию движений, ловкость, быстроту реакции, глазомер.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, уверенность в своих силах.</p>	<p>- Учить детей прыгать в высоту с места прямо и боком через предметы.</p> <p>- Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы (расстояние один шаг ребёнка)/ в беге с перепрыгиванием (высота предмета 10 см, расстояние 70 – 80 см); в отбивании мяча двумя руками об пол и ловле одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте/ в перебрасывании друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловле после отскока от пола).</p> <p>- Закреплять умение ползать по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>- Развивать глазомер, силу толчка, координацию движений, ловкость, умение играть в парах, крупную и мелкую моторику.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>	<p>- Учить детей метать мешочек правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево по команде, в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Руки вверх – в стороны – за голову – на пояс – за спину – на колени»; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки)/в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, быстроту реакции, глазомер, силу рук, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение осознанно выполнять движения.</p>	<p>- Учить детей лазать по гимнастической стенке вверх и спускаться вниз приставным шагом.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу: «Окно!», «Скамейка!», «Лестница!», «Зеркало!» в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики/боком приставным шагом.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на одной ноге (правой/левой поочередно) на месте.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции, умение действовать по сигналу, силу рук, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, смелость, доброжелательное отношение друг к другу.</p>
	<b>ОРУ</b>	Без предметов (44) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастическими лентами (45) к. ОРУ для дошкольников	Без предметов (44) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастическими лентами (45) к. ОРУ для дошкольников
	<b>ОВД</b>	<p>1. Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, руки на поясе/за голову.</p> <p>2. Прыжки на одной ноге (правой/левой поочередно) на месте, руки в свободном движении/на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд).</p>	<p>1. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы (высота 15 – 20 см).</p> <p>2. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте (8 раз подряд)/перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола), (расстояние 2 - 2,5 – 3 м).</p> <p>3. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p>	<p>1. Метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2,5 м), способ: снизу.</p> <p>2. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки)/пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову/на поясе.</p>	<p>1. Лазанье по г/стенке вверх/спуск вниз приставным шагом.</p> <p>2. Ходьба прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе/боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на одной ноге (правой/левой поочередно) на месте, руки в свободном движении.</p>
	<b>П/и</b>	«День и ночь» (34) к. п/и ст. в.	«Садовник и цветы» (64) к. п/и ср. в.	«Караси и щука» (11) к. п/и ср. в.	«Паук и мухи» (103) к. п/и ср. в.
	<b>Мп/и</b>	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.	«Четыре стихии» (15) к. мп/и.	«Как живёшь?» (42) к. мп/и.

**А П Р Е Л Ь – мониторинг физической подготовленности детей.**

Неделя	1-я (4 -6)	2-я (10 - 13)	3-я (16 - 20)	4-я (23 - 27)	5-я (30 - 31)	
Тема	«День Победы»	«Эти мудрые русские сказки»	«Профессии»	«Хлеб всему голова»		
№ занятия	49/50	51/52	53/54	55/56		
М А Й	<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</li> <li>- Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена (бедр)/ в непрерывном беге в течение 1 - 1, 5 мин. в медленном темпе; в прыжках на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед/в высоту с места прямо и боком через предметы.</li> <li>- Закреплять умение отбивать мяч двумя руками об пол и ловить одной обратно, стоя на месте.</li> <li>- Развивать выносливость, координацию движений, мелкую моторику, силу толчка, глазомер.</li> <li>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, целеустремленность в достижении результата.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей прыгать в длину с места.</li> <li>- Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы (расстояние один шаг ребёнка)/ в беге с перепрыгиванием (высота предмета 10 см, расстояние 70 – 80 см); в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола)/метать мешочек правой и левой рукой в горизонтальную цель.</li> <li>- Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</li> <li>- Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, умение играть в парах, силу рук.</li> <li>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей метать мешочек правой и левой рукой в вертикальную цель.</li> <li>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Руки вверх – в стороны – за голову – на пояс – за спину – на колени»; в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола/ в лазаньи по гимнастической стенке вверх и в спуске вниз приставным шагом.</li> <li>- Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе прямо по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, ловкость, силу рук.</li> <li>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, смелость, уверенность в своих силах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей лазать по гимнастической стенке вверх и спускаться вниз, изменяя темп движения.</li> <li>- Упражнять в поворотах направо/налево по команде, в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу: «Окно!», «Скамейка!», «Лестница!», «Зеркало!»; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом/ на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</li> <li>- Закреплять умение прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, координацию движений, мелкую моторику, умение согласовывать движения.</li> <li>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	
	<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой (46) к. ОРУ для дошкольников	С мешочками (47) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической палкой (46) к. ОРУ для дошкольников	С мешочками (47) к. ОРУ для дошкольников	
	<b>ОВД</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</li> <li>2. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед, руки на поясе (дистанция 4 м)/в высоту с места прямо и боком через предметы (высота 15 – 20 см).</li> <li>3. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте (8 раз подряд).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места.</li> <li>2. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола), (расстояние 2 - 2,5 – 3 м)/метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2,5 м), способ: снизу.</li> <li>3. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочка правой и левой рукой в вертикальную цель (расстояние 3 м), способ: от плеча.</li> <li>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола/лазанье по г/стенке вверх/спуск вниз приставным шагом.</li> <li>3. Ходьба прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по г/стенке вверх/спуск вниз с изменением темпа движения.</li> <li>2. Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, руки за голову/на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</li> <li>3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед, руки на поясе (дистанция 4 м).</li> </ol>	
	<b>П/и</b>	«Займи место» (76) к. п/и ст. в.	«Мышеловка» (2) к. п/и ст. в.	«Царь - горох» (80) к. п/и ст. в.	«Пирожок» (85) к. п/и ст. в.	
	<b>Мп/и</b>	«Четыре стихии» (15) к. мп/и.	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	

Сюжетное занятие «Туристы»

Приложение 3.

Перспективное планирование физкультурных занятий в музыкально-спортивном зале. Старшая группа №2.

С Е Н Т Я Б Р Ъ – мониторинг физической подготовленности детей.

О К Т Я Б Р Ъ	<b>Неделя</b>	<b>1-я (4 - 8)</b>	<b>2-я (11 - 15)</b>	<b>3-я (18 - 22)</b>	<b>4-я (25 - 29)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Дома на нашей улице»</b>	<b>«Золотая осень»</b>	<b>«Домашние животные»</b>	<b>«Русский народный фольклор»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>1/2</b>	<b>3/4</b>	<b>5/6</b>	<b>7/8</b>
	<b>Задачи</b>	<p>- <i>Учить</i> детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо с мешочком на голове.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп/ в беге на носках; в прыжках на двух ногах на месте/с поворотом вправо, влево, кругом.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение прокатывать мяч двумя руками друг другу в паре.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с высоким подниманием колена (бедра); в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле обратно/в отбивании мяча двумя руками об пол и ловле обратно.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение ползать на четвереньках в прямом направлении, с опорой на ладони и колени.</p> <p>- <i>Развивать</i> внимание, координацию движений, глазомер, ловкость, мелкую моторику.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес и желание заниматься физкультурой, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей подбрасывать мяч одной рукой вверх, ловить двумя обратно.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге между предметами (расстояние 40/50 см); в ползании на четвереньках по г/скамейке с опорой на ладони и колени/выполняя задание в конце упражнения.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение сохранять равновесие при ходьбе в прямом направлении между двумя линиями.</p> <p>- <i>Развивать</i> внимание, глазомер, координацию движений, мелкую моторику.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям, умение осознанно выполнять движения.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей ползать на четвереньках «змейкой» между предметами с опорой на ладони/колени в чередовании с ходьбой/бегом.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную с выполнением задания по сигналу: «По местам!», «В круг!»; в сохранении равновесия при ходьбе в прямом направлении с мешочком на голове/перешагивая через предметы.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение прыгать на двух ногах на месте.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, глазомер, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> потребность в ежедневных физических упражнениях, доброжелательное отношение друг к другу.</p>
	<b>ОРУ</b>	С гимнастическими палками (34) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	С кеглями (35) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	С гимнастическими палками (34) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	С кеглями (35) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>
	<b>ОВД</b>	1. Ходьба в прямом направлении с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении/с поворотом вправо, влево, кругом. 3. Прокатывание мяча двумя руками друг другу в паре (расстояние 2 м) из и. п. стоя, ноги врозь с наклоном вперёд – вниз.	1. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза по 10 - 15 прыжков). 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд)/ отбивание мяча двумя руками об пол и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд). 3. Ползание на четвереньках в прямом направлении, с опорой на ладони и колени.	1. Подбрасывание мяча одной рукой (правой, левой) вверх и ловля двумя обратно (6 – 8 раз подряд). 2. Ползание на четвереньках по г/скамейке с опорой на ладони и колени/выполняя задание в конце упражнения: встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой. 3. Ходьба в прямом направлении между двумя линиями (ширина 15 см), руки за голову.	1. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (расстояние 1 м) с опорой на ладони/колени в чередовании с ходьбой/бегом. 2. Ходьба прямо с мешочком на голове, руки в стороны/ в прямом направлении, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребенка), руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах на месте, руки в свободном движении.
<b>П/и</b>	«Ловишки с ленточками» (1) <i>к. п/и ст. в.</i>	«Найди свой листок» (5) <i>к. п/и ст. в.</i>	«Хитрая лиса» (8) <i>к. п/и ст. в.</i>	«Золотые ворота» (24) <i>к. п/и ст. в.</i>	
<b>Мп/и</b>	«Угадай по голосу» (7) <i>к. мп/и.</i>	«Назови дерево» (75) <i>к. мп/и.</i>	«Земля, вода, воздух» (46) <i>к. мп/и.</i>	«Съедобное – не съедобное» (9) <i>к. мп/и.</i>	

<b>Н О Я Б Р Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (1 - 5)</b>	<b>2-я (8 - 12)</b>	<b>3-я (15 - 19)</b>	<b>4-я (22 - 26)</b>
	<b>Тема</b>	<i>«День народного единства»</i>	<i>«Птицы»</i>	<i>«Зоопарк»</i>	<i>«Поздняя осень»</i>
	<b>№ занятия</b>	<b>9/10</b>	<b>11/12</b>	<b>13/14</b>	<b>15/16</b>
	<b>Задачи</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Учить</i> детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке.</li> <li>- <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп/ в беге на носках; в прыжках на двух ногах на месте с поворотом вправо, влево, кругом/<i>в чередовании с ходьбой</i>.</li> <li>- <i>Закреплять</i> умение подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно, стоя на месте.</li> <li>- <i>Развивать</i> умение соблюдать дистанцию при движении в колонне по одному, ориентировку в пространстве, координацию движений, мелкую моторику.</li> <li>- <i>Воспитывать</i> интерес и желание заниматься физкультурой, доброжелательное отношение друг к другу.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Учить</i> детей прыгать на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</li> <li>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с высоким подниманием колена (бедра); в отбивании мяча двумя руками об пол, ловле обратно/<i>в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками из-за головы, ловле после отскока от пола</i>.</li> <li>- <i>Закреплять</i> умение ползать на четвереньках по гимнастической скамейке.</li> <li>- <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений, мелкую моторику, глазомер.</li> <li>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям, целеустремлённость в достижении результата.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Учить</i> детей отбивать мяч одновременно двумя руками об пол, стоя на месте.</li> <li>- <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге между предметами (расстояние 40/50 см); в ползании на четвереньках по гимнастической скамейке, с опорой на ладони и колени, выполняя задание в конце упражнения/<i>на четвереньках «змейкой» между предметами с опорой на ладони и колени в чередовании с ходьбой/бегом</i>.</li> <li>- <i>Закреплять</i> умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо с мешочком на голове.</li> <li>- <i>Развивать</i> внимание, координацию движений, ловкость, умение согласовывать действия одновременно двумя руками, глазомер.</li> <li>- <i>Воспитывать</i> потребность в ежедневных физических упражнениях, уверенность в своих силах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Учить</i> детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья/колени.</li> <li>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную с выполнением задания по сигналу: «По местам!», «В круг!»; в сохранении равновесия при ходьбе в прямом направлении, перешагивая через предметы/<i>прямо по г/скамейке</i>.</li> <li>- <i>Закреплять</i> умение прыгать на двух ногах на месте с поворотом вправо, влево, кругом.</li> <li>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, глазомер, координацию движений, ловкость.</li> <li>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение соблюдать правила.</li> </ul>
	<b>ОРУ</b>	С мешочками (36) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	Без предметов (37) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	С мешочками (36) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>	Без предметов (37) <i>к. ОРУ для дошкольников</i>
	<b>ОВД</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба прямо по гимнастической скамейке, руки в стороны.</li> <li>2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо, влево, кругом, руки в свободном движении/<i>на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза по 20 прыжков)</i>.</li> <li>3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на месте разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</li> <li>2. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд)/<i>подбрасывание мяча одной рукой (правой, левой) вверх и ловля двумя руками обратно (6 – 8 раз подряд)</i>.</li> <li>3. Ползание на четвереньках по г/скамейке, с опорой на ладони и колени.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте (10 раз подряд).</li> <li>2. Ползание на четвереньках прямо по г/скамейке, с опорой на ладони и колени, выполняя задание в конце упражнения: встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой/<i>на четвереньках «змейкой» между предметами (расстояние 1 м) с опорой на ладони и колени в чередовании с ходьбой/бегом</i>.</li> <li>3. Ходьба в прямом направлении с мешочком на голове, руки в стороны.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья/колени.</li> <li>2. Ходьба в прямом направлении, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребенка), руки на поясе/<i>прямо по г/скамейке, руки в стороны</i>.</li> <li>3. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вправо, влево, кругом, руки в свободном движении.</li> </ol>
	<b>П/и</b>	«Два и три» (81) <i>к. п/и. ст. в.</i>	«Воробьи и вороны» (30) <i>к. п/и. ст. в.</i>	«Где кто живет?» (20) <i>к. п/и. ст. в.</i>	«Плетень» (75) <i>к. п/и. ст. в.</i>
	<b>Мп/и</b>	«Как живёшь?» (42) <i>к. мп/и.</i>	«Ровным кругом» (6) <i>к. мп/и.</i>	«Вершки - корешки» (21) <i>к. мп/и.</i>	«Назови дерево» (75) <i>к. мп/и.</i>

Неделя	1-я (29 - 3)	2-я (6 - 10)	3-я (13 - 17)	4-я (20 - 24)	5-я (27 - 30)
	Тема	«Лесные звери готовятся к зиме»	«Предметы из стекла и металла»	«Азбука безопасности»	«Новогодний калейдоскоп»
№ занятия	17/18	19/20	21/22	23/24	
<b>Задачи</b>	<p>- <i>Учить</i> детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по г/скамейке с мешочком на голове.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе перекатом с пятки на носок/ в беге мелким и широким шагом; в прыжках на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой/на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение отбивать мяч двумя руками об пол и ловить обратно.</p> <p>- <i>Развивать</i> чувство ритма, координацию движений, ловкость, мелкую моторику.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям и подвижным играм.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе приставным шагом вправо и влево/в беге в колонне по одному, по двое; в подбрасывании мяча одной рукой (правой и левой) вверх и ловле двумя руками об пол, стоя на месте.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение ползать на четвереньках прямо по г/скамейке, с опорой на ладони и колени, выполняя задание в конце упражнения.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер, ловкость, мелкую моторику.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес и желание заниматься физической культурой, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге по кругу вправо и влево, держась за руки; в ползании на четвереньках «змейкой» между предметами, с опорой на ладони и колени, в чередовании с ходьбой и бегом/по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья/колени.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение ходить в прямом направлении, перешагивая через предметы.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, координацию движений.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес и желание выполнять физические упражнения, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе врассыпную с остановкой по сигналу: «Стоп!» (остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе), «Фигура!»/в беге с захлестыванием голени назад; в сохранении равновесия при ходьбе прямо по гимнастической скамейке/с мешочком на голове.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение прыгать на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, сохранять неподвижную позу, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, умение соблюдать правила.</p>	
<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой (38) к. ОРУ для дошкольников	Со скакалкой (39) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической палкой (38) к. ОРУ для дошкольников	Со скакалкой (39) к. ОРУ для дошкольников	
<b>ОВД</b>	1. Ходьба прямо по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза по 25 прыжков)/на двух ногах на месте разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад. 3. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля обратно, стоя на месте (10 раз подряд).	1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м). 2. Подбрасывание мяча одной рукой (правой и левой) вверх и ловля двумя руками об пол, стоя на месте (10 раз подряд). 3. Ползание на четвереньках прямо по г/скамейке, с опорой на ладони и колени, выполняя задание в конце упражнения: встать, выпрямиться, хлопнуть в ладоши над головой.	1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд). 2. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (расстояние 1 м), с опорой на ладони и колени, в чередовании с ходьбой и бегом/по г/скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья/колени. 3. Ходьба в прямом направлении, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребенка), руки на поясе.	1. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине. 2. Ходьба прямо по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 – 3 раза по 25 прыжков).	
<b>П/и</b>	«Совушка» (14) к. п/и ст. в.	«Ключи» (94) к. п/и ст. в.	«Кого назвали, тот и ловит» (68) к. п/и ст. в.	«Снег, метель, вьюга» (82) к. п/и ст. в.	
<b>Мп/и</b>	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Светофор» (36) к. мп/и.	«Низко - высоко» (13) к. мп/и.	

Неделя	1-я (10 - 14)	2-я (17 - 21)	3-я (24 - 28)	4-я (31 - 4)
Тема	«Зима»	«Город герой – Москва»	«Пожарная безопасность»	«Моя семья»
№ занятия	25/26	27/28	29/30	31/32
<b>Задачи</b>	<p>- Учить детей повороту на 90° направо/налево по команде; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом;</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала; в прыжках на месте на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая врозь/на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>- Закреплять умение подбрасывать мяч одной рукой (правой, левой) вверх и ловить двумя руками.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, координацию движений, ловкость, глазомер.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение реагировать на команду педагога, уверенность в своих силах.</p>	<p>- Учить детей прыгать на правой и левой ноге поочередно на месте.</p> <p>- Упражнять в ходьбе на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп/в беге обычном и на носках; в отбивании мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте/в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле мяча обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте.</p> <p>- Закреплять умение ползать на четвереньках «змейкой» между предметами, с опорой на ладони и колени, в чередовании с ходьбой/бегом.</p> <p>- Развивать умение соблюдать дистанцию при движении друг за другом, координацию движений, ловкость, умение согласовывать действия одновременно двумя руками, глазомер.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- Учить детей отбивать мяч двумя руками об пол и ловить одной рукой (правой и левой поочередно), стоя на месте.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево, в ходьбе перекатом с пятки на носок/ в беге мелким и широким шагом; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени/с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо по гимнастической скамейке.</p> <p>- Развивать внимание, умение действовать по команде, чувство ритма, координацию движений, глазомер.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, умение соблюдать правила.</p>	<p>- Учить детей ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>- Упражнять в ходьбе приставным шагом вправо и влево/в беге в колонне по одному, по двое; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове/по канату боком приставным шагом.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на месте на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, силу рук, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение соблюдать правила.</p>
<b>ОРУ</b>	С платочком (40) к. ОРУ для дошкольников	С малым мячом (41) к. ОРУ для дошкольников	С платочком (40) к. ОРУ для дошкольников	С малым мячом (41) к. ОРУ для дошкольников
<b>ОВД</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе/за голову.</li> <li>2. Прыжки на месте на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад/на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м).</li> <li>3. Подбрасывание мяча одной рукой (правой, левой) вверх и ловля двумя руками (8 раз подряд).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на одной ноге (правой/левой) поочередно на месте, руки в свободном движении.</li> <li>2. Отбивание мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте (10 раз подряд)/подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля мяча обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд).</li> <li>3. Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (расстояние 1 м), с опорой на ладони и колени, в чередовании с ходьбой и бегом.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля одной рукой (правой и левой поочередно), стоя на месте (8 раз подряд).</li> <li>2. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени/на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</li> <li>3. Ходьба прямо по г/скамейке, руки в стороны.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).</li> <li>2. Ходьба прямо по г/скамейке с мешочком на голове, руки за голову/по канату боком приставным шагом, руки на поясе.</li> <li>3. Прыжки на месте на двух ногах разными способами: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад.</li> </ol>
<b>П/и</b>	«Два Мороза» (23) к. п/и. ст. в.	«Конь - огонь» (25) к. п/и ст. в.	«Быстро возьми!» (4) к. п/и ст. в.	«Мяч и имя» (73) к. п/и ст. в.
<b>Мп/и</b>	«Низко - высоко» (13) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (7 - 11)</b>	<b>2-я (14 - 18)</b>	<b>3-я (21 - 25)</b>	<b>4-я (28 - 4)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Творчество А. С. Пушкина»</b>	<b>«Россия – огромная страна»</b>	<b>«Защитники Отечества»</b>	<b>«Масленица»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>33/34</b>	<b>35/36</b>	<b>37/38</b>	<b>39/40</b>
	<b>Задачи</b>	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево, в ходьбе и беге по кругу, держась за руки; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд/на одной ноге поочередно на месте.</p> <p>- Закреплять умение отбивать мяч одновременно двумя руками об пол, стоя на месте.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, координацию движений, ловкость, умение согласовывать действия одновременно двумя руками.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям, умение осознанно выполнять движения.</p>	<p>- Учить детей прыгать на одной ноге (правой/левой поочередно) с продвижением вперёд.</p> <p>- Упражнять в ходьбе врассыпную с остановкой по сигналу: «Один!», «Два!», «Три!», «Круг!»/в беге с захлестыванием голени назад, руки за спиной; в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле обратно после хлопка в ладоши/ в отбивании мяча двумя руками об пол и ловле одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте.</p> <p>- Закреплять умение ползать по г/скамейке на четвереньках с опорой на предплечья/колени.</p> <p>- Развивать внимание, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, умение строить в группы в соответствии с сигналом, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, умение соблюдать правила.</p>	<p>- Учить детей перебрасывать мяч друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола).</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево, в ходьбе и беге в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала; в ползании по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине/на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).</p> <p>- Закреплять умение ходить прямо по г/скамейке с мешочком на голове.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, глазомер, умение играть в парах, силу рук, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>	<p>- Учить детей пролезать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>- Упражнять в ходьбе на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп/в беге обычном и на носках; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату боком приставным шагом/ прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.</p> <p>- Развивать умение соблюдать дистанцию при движении друг за другом, быстроту реакции, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, доброжелательное отношение друг к другу.</p>
	<b>ОРУ</b>	Без предметов (42) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической скамейкой (43) к. ОРУ для дошкольников	Без предметов (42) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической скамейкой (43) к. ОРУ для дошкольников
	<b>ОВД</b>	<p>1. Ходьба прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки на поясе/на одной ноге (правой/левой) поочередно на месте, руки в свободном движении.</p> <p>3. Отбивание мяча одновременно двумя руками об пол, стоя на месте (10 раз подряд).</p>	<p>1. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м).</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд)/ отбивание мяча двумя руками об пол и ловля одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте (8 раз подряд).</p> <p>3. Ползание по г/скамейке на четвереньках с опорой на предплечья/колени.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола), (расстояние 2 - 2,5 – 3 м).</p> <p>2. Ползание по г/скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине/на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).</p> <p>3. Ходьба прямо по г/скамейке с мешочком на голове, руки на поясе/за голову.</p>	<p>1. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову/ прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, руки в свободном движении/на поясе (дистанция 4 м).</p>
	<b>П/и</b>	«Мышеловка» (2) к. п/и ст. в.	«Море, небо, дорога» (83) к. п/и ст. в.	«Догони свою пару» (19) к. п/и ст. в.	«Горелки» (15) к. п/и ст. в.
	<b>Мп/и</b>	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.	«Как живёшь?» (42) к. мп/и.	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.

МАРТ	Неделя	1-я (9 - 11)	2-я (14 - 18)	3-я (21 - 25)	4-я (28 - 1)
	Тема	«Женский день»	«Весна»	«Здоровей – ка»	«Комнатные растения»
	№ занятия	41/42	43/44	45/46	47/48
	<b>Задачи</b>	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>- Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колена (бедра)/ в непрерывном беге в течение 1 -1, 5 мин. в медленном темпе; в прыжках на одной ноге (правой/левой поочередно) на месте, руки в свободном движении/ с продвижением вперёд, руки на поясе.</p> <p>- Закреплять умение подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте.</p> <p>- Развивать выносливость, координацию движений, ловкость, быстроту реакции, глазомер.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, уверенность в своих силах.</p>	<p>- Учить детей прыгать в высоту с места прямо и боком через предметы.</p> <p>- Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы (расстояние один шаг ребёнка)/ в беге с перепрыгиванием (высота предмета 10 см, расстояние 70 – 80 см); в отбивании мяча двумя руками об пол и ловле одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте/ в перебрасывании друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола).</p> <p>- Закреплять умение ползать по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>- Развивать глазомер, силу толчка, координацию движений, ловкость, умение играть в парах, крупную и мелкую моторику.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>	<p>- Учить детей метать мешочек правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево по команде, в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Руки вверх – в стороны – за голову – на пояс – за спину – на колени»; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки)/в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>- Закреплять умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по канату боком приставным шагом.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, быстроту реакции, глазомер, силу рук, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение осознанно выполнять движения.</p>	<p>- Учить детей лазать по гимнастической стенке вверх и спускаться вниз приставным шагом.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу: «Окно!», «Скамейка!», «Лестница!», «Зеркало!» в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики/боком приставным шагом.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на одной ноге (правой/левой поочередно) на месте.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, быстроту реакции, умение действовать по сигналу, силу рук, координацию движений.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание заниматься физкультурой, смелость, доброжелательное отношение друг к другу.</p>
	<b>ОРУ</b>	Без предметов (44) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастическими лентами (45) к. ОРУ для дошкольников	Без предметов (44) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастическими лентами (45) к. ОРУ для дошкольников
	<b>ОВД</b>	<p>1. Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, руки на поясе/за голову.</p> <p>2. Прыжки на одной ноге (правой/левой поочередно) на месте, руки в свободном движении/на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м).</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд).</p>	<p>1. Прыжки в высоту с места прямо и боком через предметы (высота 15 – 20 см).</p> <p>2. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте (8 раз подряд)/перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола), (расстояние 2 - 2,5 – 3 м).</p> <p>3. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p>	<p>1. Метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2,5 м), способ: снизу.</p> <p>2. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки)/пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба по канату боком приставным шагом, руки за голову/на поясе.</p>	<p>1. Лазанье по г/стенке вверх/спуск вниз приставным шагом.</p> <p>2. Ходьба прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе/боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>3. Прыжки на одной ноге (правой/левой поочередно) на месте, руки в свободном движении.</p>
	<b>П/и</b>	«День и ночь» (34) к. п/и ст. в.	«Овцы и волк» (111) к. п/и ст. в.	«Пустое место» (32) к. п/и ст. в.	«Садовник и цветы» (64) к. п/и ср. в.
	<b>Мп/и</b>	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.

**А П Р Е Л Ь – мониторинг физической подготовленности детей.**



Неделя	1-я (4 -6)	2-я (10 - 13)	3-я (16 - 20)	4-я (23 - 27)	5-я (30 - 31)
Тема	«День Победы»	«Природный материал»	«Деревянные предметы»	«Весна кончается – лето начинается»	
№ занятия	49/50	51/52	53/54	55/56	
Задачи	<p>- <i>Учить</i> детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе с высоким подниманием колена (бедра)/ в непрерывном беге в течение 1 -1, 5 мин. в медленном темпе; в прыжках на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд/в высоту с места прямо и боком через предметы.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение отбивать мяч двумя руками об пол и ловить одной обратно, стоя на месте.</p> <p>- <i>Развивать</i> выносливость, координацию движений, мелкую моторику, силу толчка, глазомер.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес и желание выполнять физические упражнения, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей прыгать в длину с места.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе с перешагиванием через предметы (расстояние один шаг ребёнка)/ в беге с перепрыгиванием (высота предмета 10 см, расстояние 70 – 80 см); в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола)/метать мешочек правой и левой рукой в горизонтальную цель.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>- <i>Развивать</i> ловкость, быстроту реакции, координацию движений, умение играть в парах, силу рук.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей метать мешочек правой и левой рукой в вертикальную цель.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Руки вверх – в стороны – за голову – на пояс – за спину – на колени»; в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола/ в лазаньи по гимнастической стенке вверх и в спуске вниз приставным шагом.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение сохранять равновесие при ходьбе прямо по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, быстроту реакции, глазомер, координацию движений, ловкость, силу рук.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> потребность в ежедневных физических упражнениях, смелость, уверенность в своих силах.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей лазать по гимнастической стенке вверх и спускаться вниз, изменяя темп движения.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в поворотах направо/налево по команде, в ходьбе и беге с изменением направления движения по сигналу: «Окно!», «Скамейка!», «Лестница!», «Зеркало!»; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом/ на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение прыгать на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по команде, координацию движений, мелкую моторику, умение согласовывать движения.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	
ОРУ	С гимнастической палкой (46) к. ОРУ для дошкольников	С мешочками (47) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической палкой (46) к. ОРУ для дошкольников	С мешочками (47) к. ОРУ для дошкольников	
ОВД	1. Ходьба на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м)/в высоту с места прямо и боком через предметы (высота 15 – 20 см). 3. Отбивание мяча двумя руками об пол и ловля одной обратно (правой и левой поочередно), стоя на месте (8 раз подряд).	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола), (расстояние 2 - 2,5 – 3 м)/метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную цель (расстояние 2 – 2,5 м), способ: снизу. 3. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки).	1. Метание мешочка правой и левой рукой в вертикальную цель (расстояние 3 м), способ: от плеча. 2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола/лазанье по г/стенке вверх/спуск вниз приставным шагом. 3. Ходьба прямо по г/скамейке, перешагивая через кубики (расстояние два шага ребёнка), руки на поясе.	1. Лазанье по г/стенке вверх/спуск вниз с изменением темпа движения. 2. Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом, руки за голову/на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 3. Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперёд, руки на поясе (дистанция 4 м).	
П/и	«Смени флажок» (17) к. п/и ст. в.	«Найди свой цвет» (5) к. п/и ст. в.	«Палочка - стукалочка» (18) к. п/и ст. в.	«Мячик кверху!» (26) к. п/и ст. в.	
Мп/и	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.	«Четыре стихии» (15) к. мп/и.	

Приложение 4.

Перспективное планирование физкультурных занятий в музыкально-спортивном зале. Подготовительная группа.

С Е Н Т Я Б Р Ь – мониторинг физической подготовленности детей.

О К Т Я Б Р Ь	Неделя	1-я (4 - 8)	2-я (11 - 15)	3-я (18 - 22)	4-я (25 - 29)
	Тема	«Лес, грибы, ягоды»	«Осень»	«Одежда, обувь, головные уборы»	«Я и моё здоровье. Спорт»
	№ занятия	1/2	3/4	5/6	7/8
	<b>Задачи</b>	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо по канату, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>- Упражнять в ходьбе обычной, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп/в беге обычном, на носках; в прыжках на месте разными способами в чередовании с ходьбой/на двух ногах с продвижением вперёд через косички.</p> <p>- Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх, отбивать об пол и ловить его двумя руками.</p> <p>- Развивать согласованность движений рук и ног, ловкость, мелкую моторику, глазомер.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- Учить детей выполнять поворот на 180° по команде: «Кругом!»; прыгать попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево, в ходьбе с высоким подниманием колена (бедра) в беге с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад; в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола)/в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте.</p> <p>- Совершенствовать умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>	<p>- Учить детей подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно после поворота вокруг своей оси, стоя на месте.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге враспынную с выполнением заданий по сигналу: «Поворот вправо (влево)!», «Фигура!»; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края/в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>- Закрепить умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>- Развивать внимание, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, силу, глазомер.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>- Учить детей ползать на четвереньках в прямом направлении: руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>- Упражнять в ходьбе приставным шагом вперёд и назад/ в беге спиной вперёд, сохраняя направление; в сохранении равновесия при ходьбе на месте, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной/по канату прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>- Совершенствовать умение прыгать на месте разными способами в чередовании с ходьбой.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, глазомер, мелкую моторику.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, доброжелательное отношение друг к другу.</p>
	<b>ОРУ</b>	Без предметов (50) к. ОРУ для дошкольников	С малым мячом (51) к. ОРУ для дошкольников	Без предметов (50) к. ОРУ для дошкольников	С малым мячом (51) к. ОРУ для дошкольников
	<b>ОВД</b>	<p>1. Ходьба по канату прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>2. Прыжки на месте разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад, на двух ногах с поворотом кругом) в чередовании с ходьбой (20 раз подряд)/на двух ногах с продвижением вперёд через косички (расстояние 40 см), руки на поясе.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх, отбивание об пол и ловля его двумя руками (20 раз подряд).</p>	<p>1. Прыжки - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд, руки на поясе.</p> <p>2. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола), (расстояние 3 – 4 м)/ подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (10 раз подряд).</p> <p>3. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после поворота вокруг своей оси, стоя на месте (8 раз подряд).</p> <p>2. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края/пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе/за голову.</p>	<p>1. Ползание на четвереньках в прямом направлении: руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>2. Ходьба на месте, переключая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной/по канату прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</p> <p>3. Прыжки на месте разными способами (ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад, на двух ногах с поворотом кругом) в чередовании с ходьбой.</p>
	<b>П/и</b>	«Ягоды» (33) к. п/и ст. в.	«Плетень» (75) к. п/и ст. в.	«Ловишки с ленточками» (1) к. п/и ст. в.	«Палочка - стукалочка» (18) к. п/и ст. в.
	<b>Мп/и</b>	«Овощи, фрукты, ягоды» (67) к. мп/и.	«Эхо» (61) к. мп/и.	«Кто позвал?» (108) к. п/и ст. в.	«Статуи» (62) к. мп/и.

Неделя	1-я (1 - 5)	2-я (8 - 12)	3-я (15 - 19)	4-я (22 - 26)	
	Тема	«Откуда хлеб пришёл?»	«Птицы»	«Домашние животные»	
	№ занятия	9/10	11/12	13/14	
НОЯБРЬ	Задачи	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо, перекладывая мяч из одной руки в другую на каждый шаг.</p> <p>- Упражнять в ходьбе на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп/в бегах обычном, на носках; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч/в прыжках - подскоках попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд.</p> <p>- Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, стоя в шеренгах, различными способами.</p> <p>- Развивать согласованность движений рук и ног, ловкость, глазомер, умение играть в парах.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности, умение слаженно действовать в паре друг с другом.</p>	<p>- Учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, с мешочком между колен.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево/кругом, в ходьбе с высоким подниманием колена (бедро) в бегах с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад; подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте/ двумя руками вверх и ловле обратно после поворота вокруг своей оси.</p> <p>- Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края.</p> <p>- Развивать внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, мелкую моторику рук.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, выдержку, уверенность в своих силах.</p>	<p>- Учить детей отбивать мяч об пол и ловить его обратно правой/левой рукой, стоя на месте.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и бегах в рассыпную с выполнением заданий по сигналу: «Поворот вправо (влево)!\», «Фигура!»; в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола/в ползании на четвереньках в прямом направлении: руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>- Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую, перед собой и за спиной.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер, силу, мелкую моторику рук.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, умение осознанно выполнять движения.</p>	<p>- Учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и стопы.</p> <p>- Упражнять в ходьбе приставным шагом вперёд и назад/ в бегах спиной вперёд, сохраняя направление; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по канату прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой/прямо, перекладывая мяч из одной руки в другую (перед собой и за спиной) на каждый шаг.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение соблюдать дистанцию при движении друг за другом, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>
	ОРУ	С флажками (52) к. ОРУ для дошкольников	С обручем (53) к. ОРУ для дошкольников	С флажками (52) к. ОРУ для дошкольников	С обручем (53) к. ОРУ для дошкольников
	ОВД	<p>1. Ходьба прямо, перекладывая мяч из одной руки в другую (перед собой и за спиной) на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, руки на поясе/прыжки - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд, руки на поясе.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, различными способами (снизу, от груди, из-за головы/ловля после отскока от пола), (расстояние 3 – 4 м).</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, с мешочком между колен, руки в свободном движении.</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после хлопка в ладоши, стоя на месте (10 раз подряд)/ двумя руками вверх и ловля обратно после поворота вокруг своей оси, стоя на месте (8 раз подряд).</p> <p>3. Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края.</p>	<p>1. Отбивание мяча об пол и ловля его обратно правой/левой рукой, стоя на месте (10 раз подряд).</p> <p>2. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола/ползание на четвереньках в прямом направлении: руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>3. Ходьба на месте, перекладывая мяч из одной руки в другую, перед собой и за спиной.</p>	<p>1. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и стопы.</p> <p>2. Ходьба по канату прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны/прямо, перекладывая мяч из одной руки в другую (перед собой и за спиной) на каждый шаг.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд из обруча в обруч, руки на поясе.</p>
	П/и	«Пирожок» (85) к. п/и ст. в.	«Воробы и вороны» (30) к. п/и ст. в.	«Овцы и волк» (111) к. п/и ст. в.	«Хитрая лиса» (8) к. п/и ст. в.
	Мп/и	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	«Передай мяч» (40) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок?» (77) к. мп/и.	«Лево-право» (57) к. мп/и.

Неделя	1-я (29 - 3)	2-я (6 - 10)	3-я (13 - 17)	4-я (20 - 24)	5-я (27 - 30)
Тема	«Зоопарк»	«В мире материалов»	«Зима»	«Скоро Новый год»	
№ занятия	17/18	19/20	21/22	23/24	
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе в прямом направлении боком приставным шагом, перешагивая через предметы.</li> <li>- Упражнять в поворотах направо/налево/кругом, в ходьбе гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок/в беге, выбрасывая прямые ноги вперёд; в прыжках – подскоках попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед/на двух ногах, с мешочком между колен.</li> <li>- Совершенствовать умение подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно после двух хлопков в ладоши, стоя на месте.</li> <li>- Развивать внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер.</li> <li>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, настойчивость в преодолении возникающих трудностей.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей прыгать на одной ноге вперёд и назад через верёвку.</li> <li>- Упражнять в ходьбе в полуприседе/в беге мелким и широким шагом; в подбрасывании мяча двумя руками вверх и ловле обратно после поворота вокруг своей оси, стоя на месте/в отбивании об пол и ловле его обратно правой/левой рукой.</li> <li>- Закреплять умение пролезать в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</li> <li>- Развивать чувство ритма, координацию движений, ловкость, глазомер.</li> <li>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, уверенность в своих силах.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей отбивать мяч об пол одной рукой (правой и левой), стоя на месте (15 раз подряд без потери мяча).</li> <li>- Упражнять в ходьбе и беге между предметами (расстояние 50 см); в ползании на четвереньках в прямом направлении: руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях/по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и ступни.</li> <li>- Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе по канату прямо с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>- Развивать глазомер, силу рук, ловкость, координацию движений.</li> <li>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить детей пролезать под дугами разными способами, не задевая верхний край.</li> <li>- Упражнять в ходьбе враспынную с хлопком на каждый шаг перед собой и за спиной/в беге с остановкой по сигналу: «Один!», «Два!», «Три!», «Четыре!», «Вместе!»; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе прямо, перекладывая мяч из одной руки в другую на каждый шаг/в прямом направлении боком приставным шагом, перешагивая через предметы.</li> <li>- Закреплять умение прыгать попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед.</li> <li>- Развивать ориентировку в пространстве, согласованность действий в коллективе, внимание, координацию движений, ловкость, глазомер.</li> <li>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, целеустремлённость в достижении результата.</li> </ul>	
ОРУ	Без предметов (54) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической палкой (55) к. ОРУ для дошкольников	Без предметов (54) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической палкой (55) к. ОРУ для дошкольников	
ОВД	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в прямом направлении боком приставным шагом, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребёнка).</li> <li>2. Прыжки - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, руки на поясе/на двух ногах с продвижением вперед, с мешочком между колен, руки в свободном движении.</li> <li>3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после двух хлопков в ладоши, стоя на месте (8 раз подряд).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на одной ноге вперёд и назад через верёвку, руки в свободном движении.</li> <li>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после поворота вокруг своей оси, стоя на месте (8 раз подряд)/отбивание мяча об пол и ловля его обратно правой/левой рукой, стоя на месте (10 раз подряд).</li> <li>3. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой), стоя на месте (15 раз подряд без потери мяча).</li> <li>2. Ползание на четвереньках в прямом направлении: руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях/по г/скамейке на четвереньках с опорой на ладони и ступни.</li> <li>3. Ходьба по канату прямо с мешочком на голове, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Пролезание под дугами (высота 50 см) разными способами: прямо, правым и левым боком, не задевая верхний край.</li> <li>2. Ходьба прямо, перекладывая мяч из одной руки в другую (перед собой и за спиной) на каждый шаг/в прямом направлении боком приставным шагом, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребёнка).</li> <li>3. Прыжки - подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед, руки на поясе.</li> </ol>	
П/и	«Где кто живет?» (20) к. п/и ст. в.	«Краски» (116) к. п/и ст. в.	«Снег-метель-вьюга» (82) к. п/и ст. в.	«Два Мороза» (23) к. п/и ст. в.	
Мп/и	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Кто позвал?» (108) к. п/и ст. в.	«Горячие руки» (46) к. мп/и.	

Неделя	1-я (10 - 14)	2-я (17 - 21)	3-я (24 - 28)	4-я (31 - 4)
Тема	«Святки. Зимние забавы»	«Профессии»	«Народные промыслы»	«Моя семья»
№ занятия	25/26	27/28	29/30	31/32
Задачи	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево/кругом, в ходьбе в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам/в непрерывном беге в течение 2 минут в умеренном темпе; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, с мешочком между колен/на одной ноге через верёвку вперёд и назад.</p> <p>- Закреплять умение подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить обратно после поворота вокруг своей оси, стоя на месте.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение соблюдать дистанцию при движении друг за другом, выносливость, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, самообладание, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>- Учить детей перестраиваться в колонну по двое, прыгать на одной ноге боком вправо и влево через верёвку.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, по двое; в отбивании мяча об пол и ловле его обратно правой/левой рукой, стоя на месте/одной рукой (правой и левой).</p> <p>- Совершенствовать умение ползать на четвереньках в прямом направлении между предметами: руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение соблюдать дистанцию при движении друг за другом/в колонне по двое, координацию движений, ловкость, глазомер, силу рук.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневных физических упражнениях, целеустремлённость в достижении результата, умение слажено действовать в паре.</p>	<p>- Учить детей отбивать мяч об пол правой и левой рукой в чередовании, стоя на месте.</p> <p>- Упражнять в поворотах направо/налево/кругом, в ходьбе гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок/в беге, выбрасывая прямые ноги вперёд; в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и стопы/в пролезании под дугами разными способами, не задевая верхний край.</p> <p>- Совершенствовать умение сохранять равновесие при ходьбе прямо, перекадывая мяч из одной руки в другую (перед собой и за спиной) на каждый шаг, ускоряя темп.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение чётко выполнять действия по команде, координацию движений, ловкость, глазомер.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, уверенность в своих силах.</p>	<p>- Учить детей лазать на гимнастическую лестницу вверх с касанием рукой колокольчика и спускаться вниз, не пропуская реек.</p> <p>- Упражнять в ходьбе в полуприседе/в беге мелким и широким шагом; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в прямом направлении боком приставным шагом, перешагивая через предметы/по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>- Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением вперёд, между предметами, с мешочком между колен.</p> <p>- Развивать чувство ритма, силу, координацию движений, ловкость, глазомер.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности, смелость, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>
ОРУ	С обручем (56) к. ОРУ для дошкольников	Без предметов (57) к. ОРУ для дошкольников	С обручем (56) к. ОРУ для дошкольников	Без предметов (57) к. ОРУ для дошкольников
ОВД	<p>1. Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки за спину.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, с мешочком между колен, руки в свободном движении/на одной ноге вперёд и назад через верёвку, руки в свободном движении.</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля обратно после поворота вокруг своей оси, стоя на месте (8 раз подряд).</p>	<p>1. Прыжки на одной ноге боком вправо и влево через верёвку, руки на поясе.</p> <p>2. Отбивание мяча об пол и ловля его обратно правой/левой рукой, стоя на месте (10 раз подряд)/отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой), стоя на месте (15 раз подряд без потери мяча).</p> <p>3. Ползание на четвереньках в прямом направлении между предметами (расстояние 1 м): руки в упоре сзади на полу, ноги согнуты в коленях.</p>	<p>1. Отбивание мяча об пол правой и левой рукой в чередовании, стоя на месте (20 раз подряд).</p> <p>2. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и ступни/пролезание под дугами (высота 50 см) разными способами: прямо, правым и левым боком, не задевая верхний край.</p> <p>3. Ходьба прямо, перекадывая мяч из одной руки в другую (перед собой и за спиной) на каждый шаг, ускоряя темп.</p>	<p>1. Лазание на г/лестницу вверх с касанием рукой колокольчика, и спуск вниз, не пропуская реек.</p> <p>2. Ходьба в прямом направлении боком приставным шагом, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребёнка)/по г/скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки за спину.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, между предметами (расстояние 50 см), с мешочком между колен, руки на поясе.</p>
П/и	«Горелки» (15) к. п/и ст. в.	«Царь - Горох» (80) к. п/и ст. в.	«Встречные перебежки» (13) к. п/и ст. в.	«Кого назвали, тот и ловит» (68) к. п/и ст. в.
Мп/и	«Передай мяч» (40) к. мп/и.	«Сосед, подними руку» (60) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Пять имён» (54) к. мп/и.

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (7 - 11)</b>	<b>2-я (14 - 18)</b>	<b>3-я (21 - 25)</b>	<b>4-я (28 - 4)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Наш город»</b>	<b>«Наша Родина»</b>	<b>«Наша Армия»</b>	<b>«Весна. Масленица»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>33/34</b>	<b>35/36</b>	<b>37/38</b>	<b>39/40</b>
	<b>Задачи</b>	<p>- <i>Учить</i> детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо с подниманием прямой ноги вверх и хлопком в ладоши под коленом.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами (расстояние 50 см); в прыжках на одной ноге вперёд/назад и боком вправо и влево через верёвку.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение отбивать мяч об пол и ловить его обратно правой/левой рукой, стоя на месте.</p> <p>- <i>Развивать</i> глазомер, быстроту реакции, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> потребность в ежедневных физических упражнениях, настойчивость в преодолении возникающих трудностей.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей прыгать вверх из глубокого приседа.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе враспынную с выполнением заданий по команде: «Колонна!», «Шеренга!», «Круг!», «Пара!» в беге с остановкой по сигналу: «Рука/нога правая/левая!»; в отбивании мяча об пол одной рукой (правой и левой)/правой и левой рукой в чередовании, стоя на месте.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и стопы.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, внимание, согласованность действий в коллективе, быстроту реакции, координацию движений, мелкую моторику рук.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, уверенность в своих силах.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей отбивать мяч одной рукой с продвижением вперёд шагом.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в поворотах направо/налево/кругом, в ходьбе в колонне по одному с чётким поворотом на углах зала по ориентирам/в непрерывном беге в течение 2 минут в умеренном темпе; в пролезании под дугами разными способами, не задевая верхний край/ в лазании на гимнастическую лестницу вверх с касанием рукой колокольчика, в спуске вниз, не пропуская реек.</p> <p>- <i>Совершенствовать</i> умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через предметы, с мешочком на голове.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение чётко выполнять действия по команде, выносливость, силу рук, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, самообладание, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей лазать по гимнастической лестнице вверх и спускаться вниз с изменением темпа движения.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в колонне по одному, по двое; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове/прямо с подниманием прямой ноги вверх и хлопком в ладоши под коленом.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение прыгать на одной ноге вперёд и назад через верёвку.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение соблюдать дистанцию при движении друг за другом/ в колонне по двое, чувство ритма, силу рук, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> потребность в ежедневной двигательной активности, смелость, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>
	<b>ОРУ</b>	С флажками (58) к. ОРУ для дошкольников	На гимнастической скамейке (59) к. ОРУ для дошкольников	С флажками (58) к. ОРУ для дошкольников	На гимнастической скамейке (59) к. ОРУ для дошкольников
	<b>ОВД</b>	1. Ходьба прямо с подниманием прямой ноги вверх и хлопком в ладоши под коленом, руки в стороны. 2. Прыжки на одной ноге вперёд и назад через верёвку, руки в свободном движении/на одной ноге боком вправо и влево через верёвку, руки на поясе. 3. Отбивание мяча об пол и ловля его обратно правой/левой рукой, стоя на месте (10 раз подряд).	1. Прыжки вверх из глубокого приседа. 2. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой), стоя на месте (15 раз подряд без потери мяча)/правой и левой рукой в чередовании, стоя на месте (20 раз подряд). 3. Ползание по г/скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и ступни.	1. Отбивание мяча одной рукой (правой и левой) с продвижением вперёд шагом (дистанция 8 м). 2. Пролезание под дугами (высота 50 см) разными способами: прямо, правым и левым боком, не задевая верхний край/лазание на г/лестницу вверх с касанием рукой колокольчика и спуск вниз, не пропуская реек. 3. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы (расстояние 2 шага ребёнка) с мешочком на голове.	1. Лазанье по г/лестнице вверх и спуск вниз с изменением темпа движения. 2. Ходьба по г/скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки за спину/прямо с подниманием прямой ноги вверх и хлопком в ладоши под коленом, руки в стороны. 3. Прыжки на одной ноге вперёд и назад через верёвку, руки на поясе.
	<b>П/и</b>	«Ключи» (94) к. п/и ст. в.	«Море, небо, дорога» (83) к. п/и ст. в.	«Смени флажок» (17) к. п/и ст. в.	«Масленица» (114) к. п/и ст. в.
<b>Мп/и</b>	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Горячие руки» (46) к. мп/и.	«Лево-право» (57) к. мп/и.	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	

Неделя	1-я (9 - 11)	2-я (14 - 18)	3-я (21 - 25)	4-я (28 - 1)	
Тема	«8 марта»	«Комнатные растения»	«По страницам любимых книг»	«Театральная неделя»	
№ занятия	41/42	43/44	45/46	47/48	
МАРТ	<b>Задачи</b>	<p>- Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.</p> <p>- Упражнять в ходьбе с ускорением и замедлением темпа движения/в беге с преодолением препятствий (высота 6 – 10 см, расстояние 80 см); в прыжках на одной ноге боком вправо и влево через верёвку/вверх из глубокого приседа.</p> <p>- Закреплять умение отбивать мяч об пол одной рукой (правой и левой), стоя на месте.</p> <p>- Развивать чувство ритма, выносливость, глазомер, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес и желание выполнять физические упражнения, целеустремлённость в достижении результата.</p>	<p>- Учить детей прыгать в длину с места.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге по кругу с поворотом в движении по сигналу; в отбивании мяча правой и левой рукой в чередовании, стоя на месте/одной рукой (правой и левой) с продвижением вперёд шагом.</p> <p>- Совершенствовать умение пролезать под дугами разными способами, не задевая верхний край в чередовании с ходьбой.</p> <p>- Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, силу толчка, координацию движений, ловкость, мелкую моторику рук.</p> <p>- Воспитывать потребность в ежедневной двигательной активности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	<p>- Учить детей отбивать мяч одной рукой в движении, используя разное направление.</p> <p>- Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу/ в непрерывном беге в течение 2 минут в среднем темпе; в лазании на гимнастическую лестницу вверх с касанием рукой колокольчика и в спуске вниз, не пропуская реек/с изменением темпа движения.</p> <p>- Закреплять умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>- Развивать внимание, ориентировку в пространстве, выносливость, силу рук, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, смелость, выдержку, уверенность в своих силах.</p>	<p>- Учить детей лазать по гимнастической лестнице с использованием перекрёстного и одноименного движения рук и ног.</p> <p>- Упражнять в ходьбе и беге враспынную с выполнением заданий по сигналу (поворот прыжком направо/налево); сохранении устойчивого равновесия при ходьбе прямо с подниманием прямой ноги вверх и хлопком в ладоши под коленом/по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.</p> <p>- Совершенствовать умение прыгать на одной ноге боком вправо и влево через верёвку с поворотом в обратную сторону.</p> <p>- Развивать внимание, ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, силу рук, быстроту реакции, координацию движений, ловкость.</p> <p>- Воспитывать интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, смелость, самообладание, доброжелательное отношение друг к другу.</p>
	<b>ОРУ</b>	С гимнастической палкой (60) к. ОРУ для дошкольников	С мячом большого диаметра (61) к. ОРУ для дошкольников	С гимнастической палкой (60) к. ОРУ для дошкольников	С мячом большого диаметра (61) к. ОРУ для дошкольников
	<b>ОВД</b>	1. Ходьба прямо по г/скамейке с приседанием и поворотом кругом. 2. Прыжки на одной ноге боком вправо и влево через верёвку, руки на поясе/вверх из глубокого приседа. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой (правой и левой), стоя на месте (15 раз подряд без потери мяча).	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча правой и левой рукой в чередовании, стоя на месте (20 раз подряд)/одной рукой (правой и левой) с продвижением вперёд шагом (дистанция 8 м). 3. Пролезание под дугами (высота 50 см) разными способами: прямо, правым и левым боком, не задевая верхний край в чередовании с ходьбой.	1. Ведение мяча одной рукой в разных направлениях. 2. Лазание на г/лестницу вверх с касанием рукой колокольчика и спуск вниз, не пропуская реек/ с изменением темпа движения. 3. Ходьба по г/скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове, руки за спину.	1. Лазанье по г/лестнице с использованием перекрёстного и одноименного движения рук и ног. 2. Ходьба прямо с подниманием прямой ноги вверх и хлопком в ладоши под коленом, руки в стороны/по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом. 3. Прыжки на одной ноге боком вправо и влево через верёвку, руки на поясе с поворотом в обратную сторону.
	<b>П/и</b>	«День и ночь» (34) к. п/и ст. в.	«Найди свой цветок» (5) к. п/и ст. в.	«Каменный лев» (93) к. п/и ст. в.	«Кто скорее доберётся до флажка?» (59) к. п/и ст. в.
	<b>Мп/и</b>	«Сосед, подними руку (60) к. мп/и.	«Пять имён» (54) к. мп/и.	«Кто позвал?» (108) к. п/и ст. в.	«Передай мяч» (40) к. мп/и.

**А П Р Е Л Ь – мониторинг физической подготовленности детей.**

Неделя	1-я (4 -6)	2-я (10 - 13)	3-я (16 - 20)	4-я (23 - 27)	5-я (30 - 31)	
Тема	«День Победы»					
№ занятия	49/50					
Тема	«Цветы»					
№ занятия	51/52					
Тема	«Насекомые»					
№ занятия	53/54					
Тема	«Скоро лето»					
№ занятия	55/56					
М А Й	<b>Задачи</b>	<p>- <i>Учить</i> детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу с расхождением на середине.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе с ускорением и замедлением темпа движения/в беге с преодолением препятствий (высота 6 – 10 см, расстояние 80 см); в прыжках вверх из глубокого приседа/в длину с места.</p> <p>- <i>Совершенствовать</i> умение отбивать мяч правой и левой рукой в чередовании с продвижением вперед.</p> <p>- <i>Развивать</i> чувство ритма, выносливость, глазомер, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> эмоционально-положительное отношение к физкультурным занятиям, выдержку, умение договариваться, уверенность в своих силах.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей прыгать в высоту с разбега с касанием рукой ленты.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге по кругу с поворотом в движении по сигналу; в отбивании мяча одной рукой (правой и левой) с продвижением вперед шагом/в ведении мяча одной рукой в разных направлениях.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение лазать на гимнастическую лестницу вверх с касанием рукой колокольчика и спускаться вниз, не пропуская реек.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, силу толчка, глазомер, силу рук, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес к физическим упражнениям и подвижным играм, смелость, самообладание, доброжелательное отношение друг к другу.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей метать мешочек правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением направления движения по сигналу/в непрерывном беге в течение 2 минут в среднем темпе; в лазаньи по гимнастической лестнице с изменением темпа движения/с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе прямо с подниманием прямой ноги вверх и хлопком в ладоши под коленом.</p> <p>- <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, выносливость, глазомер, силу рук, чувство ритма, координацию движений.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> интерес и желание выполнять физические упражнения, смелость, целеустремленность в достижении результата.</p>	<p>- <i>Учить</i> детей лазать по гимнастической лестнице с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.</p> <p>- <i>Упражнять</i> в ходьбе и беге враспынную с выполнением заданий по сигналу (поворот прыжком направо/налево); в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом/навстречу друг другу с расхождением на середине.</p> <p>- <i>Закреплять</i> умение прыгать вверх из глубокого приседа.</p> <p>- <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, силу рук, координацию движений, ловкость.</p> <p>- <i>Воспитывать</i> потребность в ежедневной двигательной активности, смелость, умение договариваться, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.</p>	
	<b>ОРУ</b>	С хлопками (62) к. ОРУ для дошкольников	В парах (63) к. ОРУ для дошкольников	С хлопками (62) к. ОРУ для дошкольников	В парах (63) к. ОРУ для дошкольников	
	<b>ОВД</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Ходьба по г/скамейке навстречу друг другу с расхождением на середине.</li> <li>Прыжки вверх из глубокого приседа/в длину с места.</li> <li>Отбивание мяча правой и левой рукой в чередовании с продвижением вперед (дистанция 6 м).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Прыжки в высоту с разбега с касанием рукой ленты (высота 50 см).</li> <li>Отбивание мяча одной рукой (правой и левой) с продвижением вперед шагом (дистанция 8 м)/ведение мяча одной рукой в разных направлениях.</li> <li>Лазание на г/лестницу вверх с касанием рукой колокольчика и спуск вниз, не пропуская реек.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Метание мешочка правой и левой рукой в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние 4 – 5 м).</li> <li>Лазанье по г/лестнице с изменением темпа движения/с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног.</li> <li>Ходьба прямо с подниманием прямой ноги вверх и хлопком в ладоши под коленом, руки в стороны.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Лазанье по г/лестнице с перелезанием с пролёта на пролёт по диагонали.</li> <li>Ходьба по г/скамейке с приседанием и поворотом кругом/навстречу друг другу с расхождением на середине.</li> <li>Прыжки вверх из глубокого приседа.</li> </ol>	
	<b>П/и</b>	«Воевода» (29) к. п/и ст. в.	«Найди свой цветок» (5) к. п/и ст. в.	«Паук и мухи» (31) к. п/и ст. в.	«Стоп» (117) к. п/и ст. в.	
	<b>Мп/и</b>	«Эхо» (61) к. мп/и.	«Кто позвал?» (108) к. п/и ст. в.	«Горячие руки» (46) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	

Сюжетное занятие «На помощь Буратино»



Приложение 5.

Перспективное планирование физкультурных занятий на свежем воздухе. Разновозрастная группа.

С Е Н Т Я Б Р Ь – мониторинг физической подготовленности детей (II подгруппа; I - адаптация).

О К Т Я Б Р Ь	Неделя	1-я (4 - 8)	2-я (11 - 15)	3-я (18 - 22)	4-я (25 - 29)
	Тема	«Осень»	«В гости в лес»	«Овощи, фрукты»	«Одежда, обувь»
	№ занятия	1	2	3	4
Задачи	<p>1. Учить детей сохранять устойчивое равновесие при беге между двумя линиями.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе/беге в колонне по одному, в рассыпную; в прыжках на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, ловкость, координацию движений.</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе/беге в колонне по одному, на носках; в прокатывании мяча двумя руками водящему в круге, в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках (подпрыгивании) на месте с поворотом кругом.</p> <p>2. Развивать умение действовать по сигналу, ловкость, координацию движений, глазомер.</p>	<p>1. Учить детей прокатывать обруч друг другу в паре.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с остановкой по сигналу: «Ворона!», в беге в рассыпную; в подпрыгивании вверх и мягком приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p>3. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, глазомер, силу рук, ловкость, координацию движений.</p>	<p>1. Упражнять детей в ходьбе/беге в колонне по одному, с остановкой по сигналу: «Зайки!», в пролезании под дуги, не касаясь руками земли, в прокатывании мяча двумя руками в прямом направлении.</p> <p>2. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ловкость, координацию движений.</p>	
И/у., п/и	<p>1. И/у: «Быстро по дорожке» (1) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. И/у «Не задень верёвочку» (65) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>3. П/и: «Букет» (73) к. п/и 2 мл. гр.</p>	<p>1. И/у «Не пропусти мяч» (6) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. И/у: «Зайчики» (2) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>3. П/и: «Раз, два, три! Этот лист бери!» (58) к. п/и ср. гр.</p>	<p>1. И/у: «Прокати обруч» (8) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. И/у: «Достань до ленточки» (3) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>3. П/и: «Яблоки, груши и сливы» (77) к. п/и ср. гр.</p>	<p>1. И/у: «Пролезь под дугу» (10/3) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. И/у: «Догони мяч» (4) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>3. П/и: «Мы топаем ногами» (18) к. п/и 2 мл. гр.</p>	
Мп/и	«Иди тихо» (63) к. мп/и.	«Назови дерево» (75) к. мп/и	«Съедобное – не съедобное» (9) к. мп/и.	«Назови одежду» (76) к. мп/и.	

Н О Я Б Р Ь	Неделя	1-я (1 - 5)	2-я (8 - 12)	3-я (15 - 19)	4-я (22 - 26)
	Тема	«Мой город, моя страна»	«Мир вокруг нас»	«Профессии»	«Мы на транспорте поедem»
	№ занятия	1	2	3	4
	Задачи	<p>1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки, ходьбе/беге враспынную по команде; в прокатывании мяча друг другу в парах, в подпрыгивании вверх, касаясь рукой ленты.</p> <p>2. <i>Развивать</i> умение действовать по команде, глазомер, ловкость, координацию движений.</p>	<p>1. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге с выполнением заданий по сигналу (и/у: «Слушайте внимательно!») (22/1) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i>; в ходьбе/беге до предмета в паре, в прокатывании мяча двумя руками в прямом направлении.</p> <p>2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу, ловкость, силу рук.</p>	<p>1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному, в нахождении своего места в шеренге по команде (и/у: «По местам!») (18/1) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i>; в беге с мячом в руках до ориентира и обратно, в прокатывании обруча друг другу в паре.</p> <p>2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, силу рук, глазомер.</p>	<p>1. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге с выполнением заданий по сигналу (и/у: «Слушайте внимательно!») (22/2) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i>; в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд, в ходьбе/беге «змейкой» между предметами.</p> <p>2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений.</p>
И/у., п/и	<p>1. И/у: «Ты мне, я тебе» (5) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i></p> <p>2. И/у: «Достань до ленточки» (3) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i></p> <p>3. П/и: «Бегите к флажку» (6) <i>к. п/и 2 мл. гр.</i></p>	<p>1. И/у: «Кто быстрее до ориентира?» (66) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i></p> <p>2. И/у: «Догони мяч» (4) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i></p> <p>3. П/и: «Поезд» (9) <i>к. п/и 2 мл. гр.</i></p>	<p>1. И/у: «Кто быстрее?» (24) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i></p> <p>2. И/у: «Прокати обруч» (8) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i></p> <p>3. П/и: «Пилоты» (3) <i>к. п/и ср. гр.</i></p> <p>.</p>	<p>1. И/у: «Вдоль дорожки» (9) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i></p> <p>2. И/у: «Пробеги – не задень» (63) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i></p> <p>3. П/и: «Ловкий шофёр» (11) <i>к. и/у для ФЗ 2 мл. гр.</i></p>	
Мп/и	«Тук-тук» (37) <i>к. мп/и.</i>	«Что спрятано?» (64) <i>к. мп/и.</i>	«Кружочек» (49) <i>к. мп/и.</i>	«Угадай, кто и где кричит» (63) <i>к. мп/и.</i>	

<b>Д Е К А Б Р Ъ</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (29 - 3)</b>	<b>2-я (6 - 10)</b>	<b>3-я (13 - 17)</b>	<b>4-я (20 - 24)</b>	<b>5-я (27 - 30)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Начало зимы»</b>	<b>«Зимующие птицы»</b>	<b>«Зимние забавы и виды спорта»</b>	<b>«Новый год»</b>	
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> в ходьбе на носках/в беге между предметами (одна линия, 50 см); в прокатывании мяча двумя руками между предметами, в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд до предмета. 2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений.	1. <i>Учить</i> детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги в прыжках на двух ногах через косички. 2. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге по кругу вправо/влево, держась за руки; в прокатывании мяча двумя руками между предметами. 3. <i>Закреплять</i> умение прокатывать мяч в прямом направлении. 4. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге врассыпную, с выполнением задания по сигналу (и/у: «Фигуры» (30) к. и/у для ФЗ ср. гр.); в ходьбе/беге до предмета в паре, в прокатывании мяча двумя руками в парах. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение действовать по сигналу, быстроту реакции, координацию движений, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге с выполнением заданий по сигналу (и/у: «Слушайте внимательно!» (22/1) к. и/у для ФЗ ср. гр.); в беге с мячом в руках до ориентира и обратно, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту движений, координацию движений, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному, в нахождении своего места в шеренге по команде (и/у: «По местам!» (18/1) к. и/у для ФЗ ср. гр.); в прыжках на двух ногах между предметами, в беге шеренгами. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, координацию движений, быстроту движений.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Прокати - не задень» (21) к. и/у для ФЗ ср. гр. 2. И/у: «Кузнечики» (17) к. и/у для ФЗ ср. гр. 3. П/и: «Поймай снежинку» (23) к. п/и 2 мл. гр.	1. И/у: «Через косички» (27) к. и/у для ФЗ ср. гр. 2. И/у: «Догони мяч» (4) к. и/у для ФЗ ср. гр. 3. П/и: «Воробушки» (8) к. п/и ср. гр.	1. И/у: «Кто быстрее до ориентира?» (66) к. и/у для ФЗ ср. гр. 2. И/у: «Ты мне, я тебе» (5) к. и/у для ФЗ ср. гр. 3. П/и: «Чтоб здоровье сохранить» (80) к. п/и ср. гр.	1. И/у: «Кто быстрее?» (24) к. и/у для ФЗ ср. гр. 2. И/у: «Вдоль дорожки» (9) к. и/у для ФЗ ср. гр. 3. П/и: «Снежинки и ветер» (58) к. п/и 2 мл. гр.	1. И/у: «Не задень предметы» (25) к. и/у для ФЗ ср. гр. 2. И/у: «Догони пару» (29) к. и/у для ФЗ ср. гр. 3. П/и: «Снежинки и ветер» (58) к. п/и 2 мл. гр.
<b>Мп/и</b>	«Давайте вместе с нами» (12) к. мп/и.	«Угадай, кто и где кричит» (63) к. мп/и.	«Тук-тук» (37) к. мп/и.	«Что спрятано?» (64) к. мп/и.		

Я Н В А Р Ь	Неделя	1-я (10 - 14)	2-я (17 - 21)	3-я (24 - 28)	4-я (31 - 4)
	Тема	«Колядки, святки»	«Игрушки»	«Мебель»	«Домашние животные»
	№ занятия	1	2	3	4
Задачи	<p>1. Упражнять детей в ходьбе/беге враспынную с выполнением задания по сигналу (и/у: «Фигуры» (30) к. и/у для ФЗ ср. гр.); в подбрасывании мяча двумя руками вверх/ловле обратно, в беге с мячом в руках до ориентира и обратно.</p> <p>2. Развивать внимание, быстроту движений, координацию движений, ловкость, мелкие мышцы рук.</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе/беге по кругу вправо/влево, держась за руки; в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в подлезании под дугу, не касаясь руками земли.</p> <p>2. Развивать внимание, умение действовать по сигналу, ловкость, координацию движений.</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе/беге с выполнением заданий по сигналу (и/у: «Слушайте внимательно!» (22/3) к. и/у для ФЗ ср. гр.); в беге шеренгами, в бросании мяча правой/левой рукой вдаль.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, быстроту движений, координацию движений, ловкость, глазомер.</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе на носках/в беге между предметами (одна линия, 50 см); в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд, в бросании мяча правой/левой рукой вдаль.</p> <p>2. Развивать внимание, координацию движений, ловкость, силу.</p>	
И/у., п/и	<p>1. И/у: «Подбрось - поймай» (23/1) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. И/у: «Кто быстрее?» (24) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>3. П/и: «Найди свой цвет» (7) к. п/и 2 мл. гр.</p>	<p>1. И/у: «Кузнечики» (17) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. И/у: «Пролезь под дугу» (10/3) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>3. П/и: «Мой весёлый, звонкий мяч» (12) к. п/и 2 мл. гр.</p>	<p>1. И/у: «Догони пару» (29) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. Бросание мяча правой/левой рукой вдаль.</p> <p>3. П/и: «Быстро в домик» (9) к. п/и ср. гр.</p>	<p>1. И/у: «Вдоль дорожки» (9) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. Бросание мяча правой/левой рукой вдаль.</p> <p>3. П/и: «Барашек» (23) к. п/и ср. гр.</p>	
Мп/и	«Угадай, кто и где кричит» (63) к. мп/и.	«Кружочек» (49) к. мп/и.	«Что спрятано?» (64) к. мп/и.	«Котик к печке подошёл» (2) к. мп/и.	

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (7 - 11)</b>	<b>2-я (14 - 18)</b>	<b>3-я (21 - 25)</b>	<b>4-я (28 - 4)</b>
	<b>Тема</b>	<i>«Дикие животные»</i>	<i>«Народные промыслы»</i>	<i>«День защитника Отечества»</i>	<i>«Весна шагает по планете»</i>
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Задачи</b>	<p>1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки, ходьбе/беге врассыпную по команде; в беге с мячом в руках до ориентира и обратно, в прыжках на двух ногах, с мешочком, зажатым между колен.</p> <p>2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, быстроту движений, координацию движений, ловкость.</p>	<p>1. <i>Учить</i> детей прыгать, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, ноги вместе.</p> <p>2. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге с выполнением заданий по сигналу (и/у: «Слушайте внимательно!») (22/1) к. и/у для ФЗ ср. гр.); в бросании мяча правой/левой рукой вдаль.</p> <p>4. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений, силу.</p>	<p>1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге врассыпную, с выполнением задания по сигналу (и/у: «Фигуры» (30) к. и/у для ФЗ ср. гр.); в ходьбе/беге до предмета в паре, в передаче мяча друг другу по кругу.</p> <p>2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту движений, ловкость, умение действовать по сигналу.</p>	<p>1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу (и/у: «Вперёд, за ведущим!» (64/1) к. и/у для ФЗ ср. гр.); в прыжках в круг/из круга, в бросании мяча правой/левой рукой вдаль.</p> <p>2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений, силу.</p>
<b>И/у., п/и</b>	<p>1. И/у: «Кто быстрее?» (24) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. И/у: «Пингвины» (38) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>3. П/и: «Волк - волчок» (41) к. п/и 2 мл. гр.</p> <p>.</p>	<p>1. И/у: «Вот так мы умеем!» (55) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. Бросание мяча правой/левой рукой вдаль.</p> <p>3. П/и: «Погреми погремушкой» (7) к. п/и ср. гр.</p>	<p>1. И/у: «Кто быстрее до ориентира?» (66) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. И/у: «Передай мяч следующему» (28) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>3. П/и: «Поймай мяч» (53) к. п/и 2 мл. гр.</p>	<p>1. И/у: «Не попадись» (26) к. и/у для ФЗ ср. гр.</p> <p>2. Бросание мяча правой/левой рукой вдаль.</p> <p>3. П/и: «Ветерок» (43) к. п/и 2 мл. гр.</p>	
<b>Мп/и</b>	«Ты медведя не буди» (1) к. мп/и.	«Иди тихо» (63) к. мп/и.	«Угадай, кто и где кричит» (63) к. мп/и.	«Тишина» (5) к. мп/и.	

МАРТ	Неделя	1-я (9 - 11)	2-я (14 - 18)	3-я (21 - 25)	4-я (28 - 1)
	Тема	«Мамин день»	«Птицы прилетели, весну принесли»	«Весна. Изменения в жизни животных»	«Лес. Животные. Насекомые»
	№ занятия	1	2	3	4
	Задачи	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу (и/у: «Вперёд, за ведущим!» (64/1) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> ); в прыжках, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, ноги вместе, в перебрасывании мяча друг другу в паре через шнур. 2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений, реакцию движений.	1. <i>Учить</i> детей прыгать на одной ноге, продвигаясь вперёд. 2. <i>Упражнять</i> в нахождении своего места в колонне после ходьбы/бега враспынную (и/у: «По местам!») (18/2) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> ); в беге шеренгами. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, быстроту движений, координацию движений, ловкость, умение действовать по сигналу.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге с выполнением заданий по сигналу (и/у: «Слушайте внимательно!») (22/1) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> ); в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд, в передаче мяча друг другу по кругу. 2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений, умение действовать по сигналу.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе на носках/в беге между предметами (одна линия, 50 см); в отбивании мяча двумя руками о землю/ловле обратно, в прыжках через шнур справа/слева, продвигаясь вперёд. 2. <i>Развивать</i> ловкость, координацию движений, умение действовать по сигналу.
	И/у., п/и	1. И/у: «Вот так мы умеем!» (55) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> 2. И/у: «Мяч через шнур» (11) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> 3. П/и: «Игра с косынками» (47) <i>к. п/и 2 мл. гр.</i>	1. И/у: «На одной ножке вдоль дорожки» (49) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> 2. И/у: «Догони пару» (29) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> 3. П/и: «Перелёт птиц» (68) <i>к. п/и 2 мл. гр.</i>	1. И/у: «На одной ножке вдоль дорожки» (49) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> 2. И/у: «Передай мяч следующему» (28) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> 3. П/и: «Ёжик в лесу» (79) <i>к. п/и ср. гр.</i>	1. И/у: «Отбей – поймай» (23/2) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> 2. И/у: «Туда-сюда» (61) <i>к. и/у для Ф3 ср. гр.</i> 3. П/и: «Мотыльки» (67) <i>к. п/и 2 мл. гр.</i>
	Мп/и	«Иди тихо» (63) <i>к. мп/и.</i>	«Что спрятано?» (64) <i>к. мп/и.</i>	«Ты медведя не буди» (1) <i>к. мп/и.</i>	«Котик к печке подошёл» (2) <i>к. мп/и.</i>

## А П Р Е Л Ь – мониторинг физической подготовленности детей.

М А И	Неделя	1-я (4 -6)	2-я (10 - 13)	3-я (16 - 20)	4-я (23 - 27)	5-я (30 - 31)
	Тема	«День Победы»	«Хлеб всему голова»	«Продукты питания»	«Лето»	
	№ занятия	1	2	3	4 - 5	
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> в нахождении своего места в колонне после ходьбы/бега врассыпную (и/у: «По местам!») (18/2) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> ); в бросании мешочка правой/левой рукой вдаль, в прыжках на двух ногах через косички. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, внимание, глазомер, координацию движений, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> в кружении парами в правую/левую сторону (и/у: «Покружись») (34) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> ); в беге с мячом в руках до ориентира и обратно, в передаче мяча друг другу по кругу. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, быстроту движений, координацию движений, ловкость, умение действовать по сигналу.	1. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге с выполнением заданий по сигналу (и/у: «Слушайте внимательно!») (22/1) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> ); в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, в отбивании мяча о землю одной рукой/ловле двумя обратно. 2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений, мелкие мышцы рук.	1. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу (и/у: «Вперёд, за ведущим!») (64/1) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> ); в ходьбе в прямом направлении с мешочком на голове, в отбивании мяча двумя руками о землю/ловле обратно. 2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений, глазомер, мелкие мышцы рук.	
	<b>И/у., п/и</b>	1. Бросание мешочка правой/левой рукой вдаль. 2. И/у: «Через косички» (27) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> 3. П/и: «Найди себе пару» (1) <i>к. п/и ср. гр.</i>	1. И/у: «Кто быстрее?» (24) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> 2. И/у: «Передай мяч следующему» (28) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> 3. П/и: «Дружные зёрна» (82) <i>к. п/и ср. гр.</i>	1. И/у: «Ловко перепрыгни» (20) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> 2. И/у: «Не урони» (53) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> 3. П/и: «Повар и котятка» (59) <i>к. п/и ср. гр.</i>	1. Ходьба в прямом направлении с мешочком на голове. 2. И/у: «Отбей – поймай» (23/2) <i>к. и/у для ФЗ ср. гр.</i> 3. П/и: «Одуванчики» (15) <i>к. п/и 2 мл. гр.</i>	
	<b>Мп/и</b>	«Тук-тук» (37) <i>к. мп/и.</i>	«Пропавшие ручки» (32) <i>к. мп/и.</i>	«Съедобное – не съедобное» (9) <i>к. мп/и.</i>	«Давайте вместе с нами» (12) <i>к. мп/и.</i>	

Приложение 6.

Перспективное планирование физкультурных занятий на свежем воздухе. Старшая группа №1.

С Е Н Т Я Б Р Ь – мониторинг физической подготовленности детей.

О К Т Я Б Р Ь	Неделя	1-я (4 - 8)	2-я (11 - 15)	3-я (18 - 22)	4-я (25 - 29)
	Тема	«Золотая осень»		«Осенние хлопоты»	«Осенние дары»
	№ занятия	1	2	3	4
Задачи	1. Упражнять детей в ходьбе/беге врассыпную с нахождением своего места в колонне (и/у: «Быстро в колонну!») (1) к. и/у для ФЗ ст. гр.); в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, в подбрасывании мяча двумя руками вверх/ловле обратно. 2. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, координацию движений, быстроту, ловкость.	1. Учить детей играть в команде, действовать сообща по сигналу. 2. Упражнять в ходьбе/беге в колонне по одному, сохраняя дистанцию, в ходьбе/беге врассыпную с остановкой по сигналу; в беге с мячом в руках до ориентира/обратно, в беге «змейкой» между предметами. 3. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость.	1. Учить детей передавать мяч в колонне двумя руками назад над головой, следующим игрокам. 2. Упражнять в ходьбе/беге в колонне по одному, обозначая повороты на углах площадки; в прыжках на двух ногах в круг /из круга. 3. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, координацию движений.	1. Упражнять детей в ходьбе врассыпную, в непрерывном беге (до 1 мин.), в перебрасывании мяча друг другу, в прыжках на двух ногах между предметами. 2. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, ловкость, координацию движений.	
И/у., п/и	1. И/у: «Пингвины» (2) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Подбрось – поймай» (20) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Найди свой листок» (5) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Передай другому» (21) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/з: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Плетень» (75) к. п/и. ст. в.	1. И/у: «Передай мяч» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не попадись» (5) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Быстро возьми!» (4) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Поймай мяч» (6) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Будь ловким» (6) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Ягоды» (33) к. п/и ст. в.	
Мп/и	«Назови дерево» (75) к. мп/и.		«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Съедобное – не съедобное» (9) к. мп/и.	



<b>Н О Я Б Р Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (1 - 5)</b>	<b>2-я (8 - 12)</b>	<b>3-я (15 - 19)</b>	<b>4-я (22 - 26)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Безопасность»</b>			
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Задачи</b>	<p>1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному, с обозначением поворотов на углах площадки, врассыпную; в отбивании мяча двумя руками о землю, стоя на месте, в передаче мяча друг другу в парах правой/левой ногой.</p> <p>2. <i>Развивать</i> внимание, силу, ловкость.</p>	<p>1. <i>Учить</i> детей отбивать мяч одной рукой о землю, стоя на месте, играть в команде, действовать сообща, по сигналу.</p> <p>2. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге врассыпную с нахождением места в колонне (и/у: «Быстро в колонну!») (1) к. и/у для ФЗ ст. гр.), в перебрасывании мяча друг другу, стоя в кругу.</p> <p>2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, внимание, скоростные качества, ловкость.</p>	<p>1. <i>Учить</i> детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу, забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди.</p> <p>2. <i>Упражнять</i> в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в среднем темпе до 1,5 минуты.</p> <p>2. <i>Развивать</i> внимание, выносливость, ловкость, глазомер.</p>	<p>1. <i>Упражнять</i> в ходьбе/беге в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу; в подбрасывании мяча двумя руками вверх/ловле обратно, в передаче друг другу в парах правой/левой ногой.</p> <p>2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, координацию движений.</p>
	<b>И/у., п/и</b>	<p>1. Деление на 2 группы: - <i>задание для девочек</i>: отбивание мяча двумя руками о землю и ловля обратно на месте. - <i>для мальчиков</i>: передача мяча друг другу в парах правой/левой ногой (расстояние 2,5 м.).</p> <p>2. П/и: «Два и три» (81) к. п/и ст. в.</p>	<p>1. Отбивание мяча о землю правой, левой рукой, стоя на месте.</p> <p>2. И/у: «Мяч водящему» (7) к. и/у для ФЗ ст. гр.</p> <p>3. П/и: «Ключи» (94) к. п/и ст. в.</p> <p>.</p>	<p>1. И/у: «Посадка картофеля» (9) к. и/у для ФЗ ст. гр.</p> <p>2. И/у: «Попади в корзину» (10) к. и/у для ФЗ ст. гр.</p> <p>3. П/и: «Палочка - стукалочка» (18) к. п/и ст. в.</p>	<p>1. Деление на 2 группы: - и/у: «Пас друг другу» (8) к. и/у для ФЗ ст. гр. - и/у: «Подбрось – поймай» (20) к. и/у для ФЗ ст. гр.</p> <p>2. П/и: «Смени флажок» (17) к. п/и ст. в.</p>
<b>Мп/и</b>	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Как живёшь?» (42) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.	«Светофор» (36) к. мп/и.	

<b>Д Е К А Б Р Ъ</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (29 - 3)</b>	<b>2-я (6 - 10)</b>	<b>3-я (13 - 17)</b>	<b>4-я (20 - 24)</b>	<b>5-я (27 - 30)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Птицы»</b>	<b>«Волшебница зима»</b>	<b>«Зима полна серебра»</b>	<b>«Новогодние традиции»</b>	<b>«Новый год»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе с высоким подниманием колен/беге в среднем темпе до 1,5 минуты; в перебрасывании мяча друг другу, в сохранении равновесия при ходьбе между предметами. 2. <i>Развивать</i> выносливость, координацию движений, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в беге с преодолением препятствий, в ходьбе/беге в рассыпную; в перебрасывании/ловле мяча, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. <i>Развивать</i> умение играть в команде, действовать сообща, по сигналу, ловкость, координацию движений.	1. <i>Учить</i> детей перебрасывать мяч одной рукой друг другу, стоя в шеренгах. 2. <i>Упражнять</i> в ходьбе в рассыпную/беге в среднем темпе до 1,5 минуты; в прыжках на двух ногах через линию, продвигаясь вперёд. 3. <i>Развивать</i> выносливость, ловкость, координацию движений.	1. <i>Учить</i> детей попадать мячиком в точно заданную цель. 2. <i>Упражнять</i> в ходьбе с высоким подниманием колен/беге с преодолением препятствий; в прыжках на двух ногах к предмету, выполняя задание в конце. 3. <i>Развивать</i> выносливость, быстроту, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в рассыпную с выполнением заданий по сигналу; в эстафетном беге по сигналу, в сохранении равновесия при ходьбе между предметами. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, координацию движений.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Поймай мяч» (6) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Совушка» (14) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Мяч водящему» (7) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «По мостику» (2) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Снежная королева» (81) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Перебрось-поймай» (11) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Перепрыгни - не задень» (11) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Снег, метель, вьюга» (82) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Сбей кеглю» (13) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто быстрее?» (13) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Два Мороза» (23) к. п/и ст. в.	1. И-э: «Вызов игрока» (56) к. и-э для детей ст. д. в. 2. И/у: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Два Мороза» (23) к. п/и ст. в.
<b>Мп/и</b>	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.	«Низко - высоко» (13) к. мп/и.	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.		

<b>Я Н В А Р Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (10 - 14)</b>	<b>2-я (17 - 21)</b>	<b>3-я (24 - 28)</b>	<b>4-я (31 - 4)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Зимовье зверей»</b>	<b>«Покорми птиц зимой»</b>	<b>«Деревья зимой»</b>	<b>«Россия – огромная страна»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную с нахождением места в колонне (и/у: «Быстро в колонну!» (1) к. и/у для ФЗ ст. гр.), в метании мячиков на дальность, в сохранении равновесия при быстрой ходьбе между предметами. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту реакции, ловкость, глазомер, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную, выполняя задания по сигналу; в метании мячиком точно в заданную цель, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд до предмета. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение слышать и выполнять команды педагога, координацию движений, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе с высоким подниманием колен/беге в среднем темпе до 1,5 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в эстафетном беге с мячом. 2. <i>Развивать</i> выносливость, быстроту реакции, умение играть в команде, действовать сообща, по сигналу, координацию движений, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную; в метании мячиков на дальность, в беге шеренгами до предмета, выполняя задание в конце. 2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, глазомер, быстроту реакции.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Кто дальше бросит?» (12) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Где кто живет?» (20) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Сбей кеглю» (13) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто быстрее до предмета?» (12) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Воробьи и вороны» (30) к. п/и ст. в.	1. И/у: «По мостику» (2) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Передай другому» (эстафета) - бег с мячом в руках. 3. П/и: «Пустое место» (32) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Кто дальше бросит?» (12) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто быстрее?» - бег шеренгой до предмета с выполнением задания. 3. П/и: «Кого назвали, тот и ловит» (68) к. п/и ст. в.
<b>Мп/и</b>	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Четыре стихии» (15) к. мп/и.	

ФЕВРАЛЬ	Неделя	1-я (7 - 11)	2-я (14 - 18)	3-я (21 - 25)	4-я (28 - 4)
	Тема	«Россия – огромная страна»	«Транспорт»	«23 февраля»	«Весна красна»
	№ занятия	1	2	3	4
	Задачи	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную с нахождением места в колонне (и/у: «Быстро в колонну!» (1) к. и/у для ФЗ ст. гр.), в метании снежков в горизонтальную цель, на дальность. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге по кругу, выполняя задание по команде; в беге шеренгами друг за другом, в прыжках на двух ногах в круг/из круга. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение слушать и выполнять команды инструктора, быстроту, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному с изменением темпа движения; в беге шеренгами до предмета, выполняя задание в конце, в передаче мяча двумя руками друг другу. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту реакции, умение играть в команде, действовать сообща по сигналу, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному в чередовании (30/20/40 сек.); в ведении мяча до ориентира, в прыжках на двух ногах вправо/влево через линию. 2. <i>Развивать</i> выносливость, ловкость, координацию движений.
	И/у., п/и	1. И/у: «Точно в круг» (14) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто дальше бросит?» (12) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Мы, весёлые ребята» (3) к. п/и. ст. в.	1. И/у: «Ловишки парами» (8) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не попадись» (5) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Море, небо, дорога» (83) к. п/и. ст. в.	1. И/у: «Кто быстрее?» - бег шеренгой до предмета, выполняя задание. 2. И/у: «Весёлый мяч» (эстафета) – передача мяча друг другу на время. 3. П/и: «Догони свою пару» (19) к. п/и ст. в	1. И/у: «Ловкие ребята» (15) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто быстрее до флажка?» (18) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Горелки» (15) к. п/и. ст. в.
	Мп/и	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.	«Светофор» (36) к. мп/и.	«Как живёшь?» (42) к. мп/и.	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.

Неделя	1-я (9 - 11)	2-я (14 - 18)	3-я (21 - 25)	4-я (28 - 1)	
Тема	«8 марта»	«Растения «лёгкие» Земли»	«Морские жители»	«Насекомые»	
№ занятия	1	2	3	4	
<b>М А Р Т</b>	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную, выполняя задания по сигналу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе до ориентира с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах, доставая рукой предмет. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение слушать и выполнять команды педагога, координацию движений, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе быстрым шагом/беге шеренгами (дистанция 10 м) в чередовании; в прокатывании мяча двумя руками в прямом направлении, в ходьбе/беге в колонне по одному (командами) «змейкой» между предметами. 2. <i>Развивать</i> быстроту реакции, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в поворотах направо/налево, в ходьбе/беге враспынную; в ведении мяча до ориентира, в прыжках на двух ногах в круг/из круга. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному в чередовании (10/10 м); в метании мячиками в цель, в эстафетном беге по команде. 2. <i>Развивать</i> выносливость, ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Канатоходец» (15) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Удочка» (15) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «День и ночь» (34) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Прокати-сбей» (16) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Садовник и цветы» (64) к. п/и ср. в.	1. И/у: «Ловкие ребята» (15) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не попадись» (5) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Караси и щука» (11) к. п/и ср. в.	1. И/у: «Сбей кеглю» (13) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И-э: «Перемена мест» (53) к. и-э для детей ст. д. в. 3. П/и: «Паук и мухи» (103) к. п/и ср. в.
	<b>Мп/и</b>	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.	«Четыре стихии» (15) к. мп/и.	«Как живёшь?» (42) к. мп/и.

**А П Р Е Л Ь – мониторинг физической подготовленности детей.**

Неделя	1-я (4 -6)	2-я (10 - 13)	3-я (16 - 20)	4-я (23 - 27)	5-я (30 - 31)	
Тема	«День Победы»	«Эти мудрые русские сказки»	«Профессии»	«Хлеб всему голова»	«Здравствуй, лето!»	
№ занятия	1	2	3	4	5	
М А Й	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному в чередовании (10/10 м), враспынную; в беге шеренгами друг за другом, в передаче мяча в колонне (команде) двумя руками назад над головой. 2. <i>Развивать</i> выносливость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе с высоким подниманием колен/беге в среднем темпе до 1,5 минуты; в ходьбе/беге в колонне по одному (командами) «змейкой» между предметами, в прокатывании обруча одной рукой. 2. <i>Развивать</i> выносливость, координацию движений, силу рук, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе быстрым шагом/беге на скорость (дистанция 10 м); в беге шеренгой до ориентира, в прокатывании мяча друг другу ногой. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту реакции, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в поворотах направо/налево, в беге на скорость; в прокатывании мяча вперёд, в ходьбе/беге колонной по одному (командами) «змейкой» между предметами. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному с изменением темпа движения; в беге шеренгами до предмета, выполняя задание в конце, в передаче мяча двумя руками друг другу. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту реакции, умение играть в команде, действовать сообща по сигналу, ловкость.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Ловишки парами» (8) <i>к. и/у для Ф3 ст. гр.</i> 2. И/у: «Передача мяча в колонне» (16) <i>к. и/у для Ф3 ст. гр.</i> 3. П/и: «Займи место» (76) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Не задень» (4) <i>к. и/у для Ф3 ст. гр.</i> 2. И/у: «Догони обруч» (17) <i>к. и/у для Ф3 ст. гр.</i> 3. П/и: «Мышеловка» (2) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Кто быстрее?» - бег шеренгой до предмета с выполнением задания. 2. И/у: «Мяч по кругу» (17) <i>к. и/у для Ф3 ст. гр.</i> 3. П/и: «Царь - горох» (80) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Сбей кеглю» (13) <i>к. и/у для Ф3 ст. гр.</i> 2. И/у: «Не задень» (4) <i>к. и/у для Ф3 ст. гр.</i> 3. П/и: «Пирожок» (85) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Кто быстрее?» - бег шеренгой до предмета, выполняя задание. 2. И/у: «Весёлый мяч» (эстафета) – передача мяча друг другу на время. 3. П/и: «Мячик кверху!» (26) <i>к. п/и ст. в.</i>
	<b>Мп/и</b>	«Четыре стихии» (15) <i>к. мп/и.</i>	«Земля, вода, воздух» (46) <i>к. мп/и.</i>	«Угадай по голосу» (7) <i>к. мп/и.</i>	«Ровным кругом» (6) <i>к. мп/и.</i>	

Приложение 7.

Перспективное планирование физкультурных занятий на свежем воздухе. Старшая группа №2.

С Е Н Т Я Б Р Ъ – мониторинг физической подготовленности детей.

О К Т Я Б Р Ъ	Неделя	1-я (4 - 8)	2-я (11 - 15)	3-я (18 - 22)	4-я (25 - 29)
	Тема	«Дома на нашей улице»	«Золотая осень»	«Домашние животные»	«Русский народный фольклор»
	№ занятия	1	2	3	4
Задачи	1. Упражнять детей в ходьбе/беге врассыпную с нахождением своего места в колонне (и/у: «Быстро в колонну!») (1) к. и/у для ФЗ ст. гр.); в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу, в подбрасывании мяча двумя руками вверх/ловле обратно. 2. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, координацию движений, быстроту, ловкость.	1. Учить детей играть в команде, действовать сообща по сигналу. 2. Упражнять в ходьбе/беге в колонне по одному, сохраняя дистанцию, в ходьбе/беге врассыпную с остановкой по сигналу; в беге с мячом в руках до ориентира/обратно, в беге «змейкой» между предметами. 3. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость.	1. Учить детей передавать мяч в колонне двумя руками назад над головой, следующим игрокам. 2. Упражнять в ходьбе/беге в колонне по одному, обозначая повороты на углах площадки; в прыжках на двух ногах в круг /из круга. 3. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, координацию движений.	1. Упражнять детей в ходьбе врассыпную, в непрерывном беге (до 1 мин.), в перебрасывании мяча друг другу, в прыжках на двух ногах между предметами. 2. Развивать ориентировку в пространстве, выносливость, ловкость, координацию движений.	
И/у., п/и	1. И/у: «Пингвины» (2) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Подбрось – поймай» (20) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Ловишки с ленточками» (1) к п/и ст. в.	1. И/у: «Передай другому» (21) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/з: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Найди свой листок» (5) к п/и ст. в.	1. И/у: «Передай мяч» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не попадись» (5) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Хитрая лиса» (8) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Поймай мяч» (6) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Будь ловким» (6) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Золотые ворота» (24) к. п/и ст. в.	
Мп/и	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Назови дерево» (75) к. мп/и.	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.	«Съедобное – не съедобное» (9) к. мп/и.	

НОЯБРЬ	Неделя	1-я (1 - 5)	2-я (8 - 12)	3-я (15 - 19)	4-я (22 - 26)
	Тема	«День народного единства»	«Птицы»	«Зоопарк»	«Поздняя осень»
	№ занятия	1	2	3	4
	Задачи	<p>1. Упражнять детей в ходьбе/беге в колонне по одному, с обозначением поворотов на углах площадки, врассыпную; в отбивании мяча двумя руками о землю, стоя на месте, в передаче мяча друг другу в парах правой/левой ногой.</p> <p>2. Развивать внимание, силу, ловкость.</p>	<p>1. Учить детей отбивать мяч одной рукой о землю, стоя на месте, играть в команде, действовать сообща, по сигналу.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе/беге врассыпную с нахождением места в колонне (и/у: «Быстро в колонну!») (1) к. и/у для ФЗ ст. гр.), в перебрасывании мяча друг другу, стоя в кругу.</p> <p>2. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, скоростные качества, ловкость.</p>	<p>1. Учить детей играть в команде, действовать сообща, по сигналу, забрасывать мяч в корзину двумя руками от груди.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге в среднем темпе до 1,5 минуты.</p> <p>2. Развивать внимание, выносливость, ловкость, глазомер.</p>	<p>1. Упражнять в ходьбе/беге в колонне по одному с изменением темпа движения по сигналу; в подбрасывании мяча двумя руками вверх/ловле обратно, в передаче друг другу в парах правой/левой ногой.</p> <p>2. Развивать внимание, ловкость, координацию движений.</p>
И/у., п/и	<p>1. Деление на 2 группы: - задание для девочек: отбивание мяча двумя руками о землю и ловля обратно на месте. - для мальчиков: передача мяча друг другу в парах правой/левой ногой (расстояние 2,5 м.).</p> <p>2. П/и: «Два и три» (81) к. п/и. ст. в.</p>	<p>1. Отбивание мяча о землю правой, левой рукой, стоя на месте.</p> <p>2. И/у: «Мяч водящему» (7) к. и/у для ФЗ ст. гр.</p> <p>3. П/и: «Воробьи и вороны» (30) к. п/и. ст. в.</p>	<p>1. И/у: «Посадка картофеля» (9) к. и/у для ФЗ ст. гр.</p> <p>2. И/у: «Попади в корзину» (10) к. и/у для ФЗ ст. гр.</p> <p>3. П/и: «Где кто живет?» (20) к. п/и ст. в.</p>	<p>1. Деление на 2 группы: - и/у: «Пас друг другу» (8) к. и/у для ФЗ ст. гр. - и/у: «Подбрось – поймай» (20) к. и/у для ФЗ ст. гр.</p> <p>2. П/и: «Плетень» (75) к. п/и. ст. в.</p>	
Мп/и	«Как живёшь?» (42) к. мп/и.	«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	«Назови дерево» (75) к. мп/и.	



<b>ДЕКАБРЬ</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (29 - 3)</b>	<b>2-я (6 - 10)</b>	<b>3-я (13 - 17)</b>	<b>4-я (20 - 24)</b>	<b>5-я (27 - 30)</b>
	<b>Тема</b>	<i>«Лесные звери готовятся к зиме»</i>	<i>«Предметы из стекла и металла»</i>	<i>«Азбука безопасности»</i>	<i>«Новогодний калейдоскоп»</i>	<i>«Новый год»</i>
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе с высоким подниманием колен/беге в среднем темпе до 1,5 минуты; в перебрасывании мяча друг другу, в сохранении равновесия при ходьбе между предметами. 2. <i>Развивать</i> выносливость, координацию движений, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в беге с преодолением препятствий, в ходьбе/беге в рассыпную; в перебрасывании мяча, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. 2. <i>Развивать</i> умение играть в команде, действовать сообща, по сигналу, ловкость, координацию движений.	1. <i>Учить</i> детей перебрасывать мяч одной рукой друг другу, стоя в шеренгах. 2. <i>Упражнять</i> в ходьбе в рассыпную/беге в среднем темпе до 1,5 минуты; в прыжках на двух ногах через линию, продвигаясь вперёд. 3. <i>Развивать</i> выносливость, ловкость, координацию движений.	1. <i>Учить</i> детей попадать мячиком в точно заданную цель. 2. <i>Упражнять</i> в ходьбе с высоким подниманием колен/беге с преодолением препятствий; в прыжках на двух ногах к предмету, выполняя задание в конце. 3. <i>Развивать</i> выносливость, быстроту, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в рассыпную с выполнением заданий по сигналу; в эстафетном беге по сигналу, в сохранении равновесия при ходьбе между предметами. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, внимание, ловкость, координацию движений.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Поймай мяч» (6) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Совушка» (14) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Мяч водящему» (7) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «По мостику» (2) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Ключи» (94) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Перебрось-поймай» (11) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Перепрыгни - не задень» (11) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Кого назвали, тот и ловит» (68) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Сбей кеглю» (13) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто быстрее?» (13) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Снег, метель, вьюга» (82) к. п/и ст. в.	1. И-э: «Вызов игрока» (56) к. и-э для детей ст. д. в. 2. И/у: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Два Мороза» (23) к. п/и ст. в.
<b>Мп/и</b>	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Светофор» (36) к. мп/и.	«Низко - высоко» (13) к. мп/и.		

<b>Я Н В А Р Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (10 - 14)</b>	<b>2-я (17 - 21)</b>	<b>3-я (24 - 28)</b>	<b>4-я (31 - 4)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Зима»</b>	<b>«Город герой – Москва»</b>	<b>«Пожарная безопасность»</b>	<b>«Моя семья»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную с нахождением места в колонне (и/у: «Быстро в колонну!» (1) к. и/у для ФЗ ст. гр.), в метании мячиков на дальность, в сохранении равновесия при быстрой ходьбе между предметами. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту реакции, ловкость, глазомер, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную, выполняя задания по сигналу; в метании мячиком точно в заданную цель, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд до предмета. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, умение слышать и выполнять команды педагога, координацию движений, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе с высоким подниманием колен/беге в среднем темпе до 1,5 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в эстафетном беге с мячом. 2. <i>Развивать</i> выносливость, быстроту реакции, умение играть в команде, действовать сообща, по сигналу, координацию движений, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную; в метании мячиков на дальность, в беге шеренгами до предмета, выполняя задание в конце. 2. <i>Развивать</i> внимание, ловкость, глазомер, быстроту реакции.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Кто дальше бросит?» (12) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Два Мороза» (23) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Сбей кеглю» (13) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто быстрее до предмета?» (12) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Конь - огонь» (25) к. п/и ст. в.	1. И/у: «По мостику» (2) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Передай другому» (эстафета) - бег с мячом в руках. 3. П/и: «Быстро возьми!» (4) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Кто дальше бросит?» (12) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто быстрее?» - бег шеренгой до предмета с выполнением задания. 3. П/и: «Мяч и имя» (73) к. п/и ст. в.
<b>Мп/и</b>	«Низко - высоко» (13) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	

Ф Е В Р А Л Ь	Неделя	1-я (7 - 11)	2-я (14 - 18)	3-я (21 - 25)	4-я (28 - 4)
	Тема	«Творчество А. С. Пушкина»	«Россия – огромная страна»	«Защитники Отечества»	«Женский день»
	№ занятия	1	2	3	4
	Задачи	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную с нахождением места в колонне (и/у: «Быстро в колонну!» (1) к. и/у для ФЗ ст. гр.), в метании снежков в горизонтальную цель, на дальность. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге по кругу, выполняя задание по команде; в беге шеренгами друг за другом, в прыжках на двух ногах в круг/из круга. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение слушать и выполнять команды инструктора, быстроту, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному с изменением темпа движения; в беге шеренгами до предмета, выполняя задание в конце, в передаче мяча двумя руками друг другу. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту реакции, умение играть в команде, действовать сообща по сигналу, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному в чередовании (30/20/40 сек.); в ведении мяча до ориентира, в прыжках на двух ногах вправо/влево через линию. 2. <i>Развивать</i> выносливость, ловкость, координацию движений.
И/у., п/и	1. И/у: «Точно в круг» (14) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто дальше бросит?» (12) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Мышеловка» (2) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Ловишки парами» (8) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не попадись» (5) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Море, небо, дорога» (83) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Кто быстрее?» - бег шеренгой до предмета, выполняя задание. 2. И/у: «Весёлый мяч» (эстафета) – передача мяча друг другу на время. 3. П/и: «Догони свою пару» (19) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Ловкие ребята» (15) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Кто быстрее до флажка?» (18) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Горелки» (15) к. п/и ст. в.	
Мп/и	«Земля, вода, воздух» (46) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.	«Как живёшь?» (42) к. мп/и.	«Вершки - корешки» (21) к. мп/и.	

МАРТ	Неделя	1-я (9 - 11)	2-я (14 - 18)	3-я (21 - 25)	4-я (28 - 1)
	Тема	«Женский день»	«Весна»	«Здоровей – ка»	«Комнатные растения»
	№ занятия	1	2	3	4
	Задачи	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге врассыпную, выполняя задания по сигналу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе до ориентира с мешочком на голове, в прыжках на двух ногах, доставая рукой предмет. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение слушать и выполнять команды педагога, координацию движений, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе быстрым шагом/беге шеренгами (дистанция 10 м) в чередовании; в прокатывании мяча двумя руками в прямом направлении, в ходьбе/беге в колонне по одному (командами) «змейкой» между предметами. 2. <i>Развивать</i> быстроту реакции, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в поворотах направо/налево, в ходьбе/беге врассыпную; в ведении мяча до ориентира, в прыжках на двух ногах в круг/из круга. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному в чередовании (10/10 м); в метании мячиками в цель, в эстафетном беге по команде. 2. <i>Развивать</i> выносливость, ловкость, глазомер, ориентировку в пространстве.
	И/у., п/и	1. И/у: «Канатоходец» (15) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Удочка» (15) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «День и ночь» (34) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Прокати-сбей» (16) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не задень» (4) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Овцы и волк» (111) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Ловкие ребята» (15) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И/у: «Не попадись» (5) к. и/у для ФЗ ст. гр. 3. П/и: «Пустое место» (32) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Сбей кеглю» (13) к. и/у для ФЗ ст. гр. 2. И-э: «Перемена мест» (53) к. и-э для детей ст. д. в. 3. П/и: «Садовник и цветы» (64) к. п/и ср. в.
	Мп/и	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Ровным кругом» (6) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Угадай, чей голосок» (77) к. мп/и.

**А П Р Е Л Ь – мониторинг физической подготовленности детей.**

Неделя	1-я (4 -6)	2-я (10 - 13)	3-я (16 - 20)	4-я (23 - 27)	5-я (30 - 31)
Тема	<i>«День Победы»</i>				
№ занятия	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному в чередовании (10/10 м), в рассыпную; в беге шеренгами друг за другом, в передаче мяча в колонне (команде) двумя руками назад над головой. 2. <i>Развивать</i> выносливость, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе с высоким подниманием колен/беге в среднем темпе до 1,5 минуты; в ходьбе/беге в колонне по одному (командами) «змейкой» между предметами, в прокатывании обруча одной рукой. 2. <i>Развивать</i> выносливость, координацию движений, силу рук, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе быстрым шагом/беге на скорость (дистанция 10 м); в беге шеренгой до ориентира, в прокатывании мяча друг другу ногой. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту реакции, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в поворотах направо/налево, в беге на скорость; в прокатывании мяча вперёд, в ходьбе/беге колонной по одному (командами) «змейкой» между предметами. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному с изменением темпа движения; в беге шеренгами до предмета, выполняя задание в конце, в передаче мяча двумя руками друг другу. 2. <i>Развивать</i> внимание, быстроту реакции, умение играть в команде, действовать сообща по сигналу, ловкость.
<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Ловишки парами» (8) <i>к. и/у для ФЗ ст. гр.</i> 2. И/у: «Передача мяча в колонне» (16) <i>к. и/у для ФЗ ст. гр.</i> 3. П/и: «Смени флажок» (17) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Не задень» (4) <i>к. и/у для ФЗ ст. гр.</i> 2. И/у: «Догони обруч» (17) <i>к. и/у для ФЗ ст. гр.</i> 3. П/и: «Найди свой цвет» (5) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Кто быстрее?» - бег шеренгой до предмета с выполнением задания. 2. И/у: «Мяч по кругу» (17) <i>к. и/у для ФЗ ст. гр.</i> 3. П/и: «Палочка - стукалочка» (18) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Сбей кеглю» (13) <i>к. и/у для ФЗ ст. гр.</i> 2. И/у: «Не задень» (4) <i>к. и/у для ФЗ ст. гр.</i> 3. П/и: «Мячик кверху!» (26) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Кто быстрее?» - бег шеренгой до предмета, выполняя задание. 2. И/у: «Весёлый мяч» (эстафета) – передача мяча друг другу на время. 3. П/и: «Мячик кверху!» (26) <i>к. п/и ст. в.</i>
<b>Мп/и</b>	«Земля, вода, воздух» (46) <i>к. мп/и.</i>	«Дни недели» (74) <i>к. мп/и.</i>	«Угадай, чей голосок» (77) <i>к. мп/и.</i>	«Четыре стихии» (15) <i>к. мп/и.</i>	

Приложение 8.

Перспективное планирование физкультурных занятий на свежем воздухе. Подготовительная группа.

С Е Н Т Я Б Р Ь – мониторинг физической подготовленности детей.

О К Т Я Б Р Ь	Неделя	1-я (4 - 8)	2-я (11 - 15)	3-я (18 - 22)	4-я (25 - 29)				
	Тема	«Лес, грибы, ягоды»		«Осень»		«Одежда, обувь, головные уборы»		«Я и моё здоровье. Спорт»	
	№ занятия	1		2		3		4	
	Задачи	1. Упражнять детей в обычном/с ускорением беге шеренгами, в ходьбе/беге враспынную; в подбрасывании/ловле мяча двумя руками, в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 2. Развивать быстроту движений, внимание, ловкость, координацию движений.		1. Упражнять детей в ходьбе/беге «змейкой» между предметами (50 см); в ходьбе/беге враспынную с построением в колонны по сигналу, в прокатывании обручей друг другу. 2. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу рук.		1.Упражнять детей в ходьбе/беге в колонне по одному (в чередовании 20/10 м.), в ходьбе/беге «змейкой» между предметами (50 см); в передаче мяча двумя руками друг другу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе, перешагивая через предметы. 2. Развивать выносливость, быстроту/точность движений, ловкость, координацию движений.		1.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, выполняя задания для рук/в умеренном беге до 1 минуты; в прыжках по кругу на двух ногах/на правой и левой ноге, в перебрасывании мяча друг другу через шнур. 2. Развивать внимание, выносливость, координацию движений, ловкость.	
И/у., п/и	1.И/у: «Ловкие ребята» (1) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Пингины» (2) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Ягоды» (33) к. п/и ст. в.		1. И/у: «Быстро в колонну!» (4) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Прокати обруч» (5) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Плетень» (75) к. п/и ст. в.		1. И/у: «Быстро передай» (6) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Пройди – не задень» (7) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Ловишки с ленточками» (1) к. п/и ст. в.		1. И/у: «Прыжки по кругу» (8) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Перебрось - поймай» (10) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3.П/и: «Палочка - стукалочка» (18) к. п/и ст. в.		
Мп/и	«Овощи, фрукты, ягоды» (67) к. мп/и.		«Эхо» (61) к. мп/и.		«Кто позвал?» (108) к. п/и ст. в.		«Сосед, подними руку (60) к. мп/и.		

Н О Я Б Р Ъ	Неделя	1-я (1 - 5)	2-я (8 - 12)	3-я (15 - 19)	4-я (22 - 26)
	Тема	«Откуда хлеб пришёл?»	«Птицы»	«Домашние животные»	«Дикие животные»
	№ занятия	1	2	3	4
	Задачи	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному/беге в среднем темпе до 1, 5 минуты; в метании мешочков в горизонтальную цель правой/левой рукой, в прыжках на двух ногах через верёвку (высота 20 см). 2. <i>Развивать</i> выносливость, точность броска, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному, выполняя задания для рук/беге с преодолением препятствий (3 шага ребёнка); в перебрасывании мяча друг другу двумя руками. 2. <i>Развивать</i> ловкость, внимание, быстроту реакции, движений, умение действовать по сигналу.	1. <i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по одному с остановкой по сигналу/беге в умеренном темпе до 2 минут; в прыжках через мяч после отскока от земли, вперёд/назад на двух ногах через предмет. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, выносливость, выдержку, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному/ беге в среднем темпе до 1, 5 минуты; в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 2. <i>Развивать</i> выносливость, умение слушать и выполнять команды педагога, ловкость, быстроту движений.
И/у., п/и	1. И/у: «Кто самый меткий?» (12) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Перепрыгни – не задень» (13) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Пирожок» (85) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Успей выбежать» (14) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Мяч водящему» (15) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Воробы и вороны» (30) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Лягушки» (16) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Переноска мячей» (17) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Овцы и волк» (111) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Пингвины» (2) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Быстро возьми» (18) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Хитрая лиса» (8) <i>к. п/и ст. в.</i>	
Мп/и	«Вершки - корешки» (21) <i>к. мп/и.</i>	«Передай мяч» (40) <i>к. мп/и.</i>	«Угадай, чей голосок?» (77) <i>к. мп/и.</i>	«Лево-право» (57) <i>к. мп/и.</i>	

Неделя	1-я (29 - 3)	2-я (6 - 10)	3-я (13 - 17)	4-я (20 - 24)	5-я (27 - 30)
Тема	«Зоопарк»	«В мире материалов»	«Зима»	«Скоро Новый год»	«Новый год»
№ занятия	1	2	3	4	5
Задачи	1. Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; в бросании мяча двумя руками о стенку/ловле после отскока от земли, в прыжках на двух ногах между предметами. 2. Развивать ловкость, координацию движений.	1. Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу; в передаче мяча двумя руками друг другу по кругу на скорость, в прыжках на двух ногах между предметами. 2. Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость.	1. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен/беге в рассыпную; в перебрасывании мяча двумя руками друг другу, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры с мешочком на голове. 2. Развивать умение двигаться быстро/медленно по команде, ловкость, координацию движений.	1. Упражнять детей в ходьбе/беге с изменением направления движения по ориентирам, в поворотах прыжком на месте по сигналу; в передаче мяча двумя руками назад в колонне, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч. 2. Развивать ориентировку в пространстве, умение слышать и выполнять команды, ловкость.	1. Упражнять детей в поворотах направо/налево, в ходьбе/беге в колонне по одному, выполняя задания по команде; в эстафетном беге по сигналу, в передаче мяча двумя руками друг другу по кругу на скорость. 2. Развивать ориентировку в пространстве, внимание, быстроту реакции, умение играть в командные эстафеты, ловкость.
И/у., п/и	1. И/у: «Мяч о стенку» (19) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Будь ловким» (20) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Где кто живет?» (20) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Мяч по кругу» (21) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Не задень» (22) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Краски» (116) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Мяч водящему» (15) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Канатоходец» (23) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Снег-метель-вьюга» (82) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Передай мяч» (24) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «С кочки на кочку» (25) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Два Мороза» (23) к. п/и ст. в.	1. И-э: «Вызов игрока» (56) к. и-э для детей ст. д. в. 2. И/у: «Мяч по кругу» (21) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. Игра по выбору детей.
Мп/и	«Дни недели» (74) к. мп/и.	«Угадай по голосу» (7) к. мп/и.	«Кто позвал?» (108) к. п/и ст. в.	«Горячие руки» (46) к. мп/и.	Игра по выбору детей.



Я Н В А Р Ь	Неделя	1-я (10 - 14)	2-я (17 - 21)	3-я (24 - 28)	4-я (31 - 4)
	Тема	«Святки. Зимние забавы»	«Профессии»	«Народные промыслы»	«Моя семья»
	№ занятия	1	2	3	4
	Задачи	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному, выполняя задания по сигналу/беге в умеренном темпе до 1,5 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе, перешагивая через предметы, в перебрасывании мяча двумя руками друг другу по ходу движения. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение слышать и выполнять команды, ловкость, точность броска.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному, выполняя задания по сигналу/беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе «змейкой» между предметами, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, используя взмах рук. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному, выполняя задания по сигналу/с ускорением и замедлением темпа движения; в перебрасывании мяча двумя руками друг другу по ходу движения, в прыжках на двух ногах в прямом направлении до ориентира. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение двигаться быстро/медленно по команде, выдержку, точность броска, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному между предметами (1 м), врассыпную; в прыжках на двух ногах в прямом направлении до ориентира, в метании мячиков на дальность правой/левой рукой. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, координацию движений, ловкость, глазомер.
	И/у., п/и	1. И/у: «Пройди – не задень» (7) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Пас на ходу» (26) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Горелки» (15) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Пройди – не урони» (28/1) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Из кружка в кружок» (29) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Царь - Горох» (80) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Пас на ходу» (26) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Кто быстрее?» (31) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Встречные перебежки» (13) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Кто быстрее?» (31) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Кто дальше бросит?» (32) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Кого назвали, тот и ловит» (68) <i>к. п/и ст. в.</i>
	Мп/и	«Передай мяч» (40) <i>к. мп/и.</i>	«Сосед, подними руку (60) <i>к. мп/и.</i>	«Дни недели» (74) <i>к. мп/и.</i>	«Пять имён» (54) <i>к. мп/и.</i>

<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (7 - 11)</b>	<b>2-я (14 - 18)</b>	<b>3-я (21 - 25)</b>	<b>4-я (28 - 4)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«Наши город»</b>	<b>«Наша Родина»</b>	<b>«Наша Армия»</b>	<b>«Весна. Масленица»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному, выполняя задания по сигналу/беге в умеренном темпе до 1,5 минуты; в передаче мяча двумя руками друг другу по кругу на скорость, в прыжках на двух ногах. 2. <i>Развивать</i> внимание, выносливость, быстроту реакции, ловкость.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе и беге по кругу вправо/влево приставным шагом, врассыпную; в метании мячиков на дальность правой/левой рукой, в прыжках вперёд/назад на двух ногах через предмет, в ходьбе быстрым шагом. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе в колонне по одному/ беге в среднем темпе до 1, 5 минуты; в эстафетном беге по команде, в ходьбе быстрым шагом в прямом направлении. 2. <i>Развивать</i> внимание, выносливость, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге в колонне по одному, выполняя задания по сигналу; в ходьбе/беге врассыпную с нахождением своего места по команде, в прыжках на двух ногах вправо/влево по кругу. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, умение слышать и выполнять команды, ловкость.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Мяч по кругу» (21) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Лягушки и цапли» (34) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Ключи» (94) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Кто дальше бросит?» (32) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Весёлые воробушки» (35) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. И/у: «Стой!» (30) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i>	1. И-э: «Перемена мест» (53) <i>к. и-э для детей ст. д. в.</i> 2. И/у: «Стой!» (30) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Смени флажок» (17) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «По местам» (36) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Попрыгунчики» (38) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Масленица» (114) <i>к. п/и ст. в.</i>
<b>Мп/и</b>	«Дни недели» (74) <i>к. мп/и.</i>	«Горячие руки» (46) <i>к. мп/и.</i>	«Лево-право» (57) <i>к. мп/и.</i>	«Вершки - корешки» (21) <i>к. мп/и.</i>	

<b>М А Р Т</b>	<b>Неделя</b>	<b>1-я (9 - 11)</b>	<b>2-я (14 - 18)</b>	<b>3-я (21 - 25)</b>	<b>4-я (28 - 1)</b>
	<b>Тема</b>	<b>«8 марта»</b>	<b>«Комнатные растения»</b>	<b>«По страницам любимых книг»</b>	<b>«Театральная неделя»</b>
	<b>№ занятия</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге, выполняя задания по сигналу (и/у: «Фигуры») (39) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> ; в метании мячиков на дальность правой/левой рукой, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч, используя взмах рук. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение слышать и выполнять команды, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе по кругу, выполняя задания для рук, в беге на скорость (и/у: «Бегуны») (40) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> ; в прыжках на двух ногах через линию, в передаче мяча двумя руками друг другу по кругу на скорость. 2. <i>Развивать</i> внимание, скоростные качества, быстроту реакции, ловкость.	1. <i>Упражнять детей</i> в ходьбе по кругу вправо/влево приставным шагом, в беге на скорость (и/у: «Кто скорее до мяча?») (45) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> ; в отбивании мяча одной рукой в движении до ориентира, в прыжках боком через шнур вправо/влево. 2. <i>Развивать ориентировку</i> в пространстве, быстроту движений, скоростные качества, ловкость, глазомер.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе /беге в колонне по одному между предметами (1 м); в ходьбе/беге врассыпную с нахождением своего места по команде, в катании друг друга на санках. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, ловкость, силу рук.
	<b>И/у., п/и</b>	1. И/у: «Кто дальше бросит?» (32) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Из кружка в кружок» (29) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «День и ночь» (34) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И: «Лягушки в болоте» (41) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Мяч по кругу» (21) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Найди свой цветок» (5) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «Проведи мяч» (53) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Ловкие зайчата» (44) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Каменный лев» (93) <i>к. п/и ст. в.</i>	1. И/у: «По местам» (36) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 2. И/у: «Поезд» (37) <i>к. и/у для ФЗ в под/гр.</i> 3. П/и: «Кто скорее доберётся до флажка?» (59) <i>к. п/и ст. в.</i>
<b>Мп/и</b>	«Сосед, подними руку (60) <i>к. мп/и.</i>	«Пять имён» (54) <i>к. мп/и.</i>	«Кто позвал?» (108) <i>к. п/и ст. в.</i>	«Передай мяч» (40) <i>к. мп/и.</i>	

**А П Р Е Л Ь – мониторинг физической подготовленности детей.**

М А Й	Неделя	1-я (4 -6)	2-я (10 - 13)	3-я (16 - 20)	4-я (23 - 27)	5-я (30 - 31)
	Тема	«День Победы»	«Цветы»	«Насекомые»	«Скоро лето»	«Выпускники»
	№ занятия	1	2	3	4	5
	<b>Задачи</b>	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе с изменением направления движения по ориентирам/ беге на скорость (и/у: «Бегуны» (40) к. и/у для ФЗ в под/гр.); в передаче мяча двумя руками друг другу, в прыжках вперёд/назад на двух ногах через предмет. 2. <i>Развивать</i> ориентировку в пространстве, быстроту движений, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную с нахождением места в шеренге (и/у: «Быстро в шеренгу» (47) к. и/у для ФЗ в под/гр.); в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе, перешагивая через предметы, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч без паузы. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение слышать и выполнять команды, ловкость, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе/беге враспынную, выполняя задания по сигналу (и/у: «Слушай сигнал» (49) к. и/у для ФЗ в под/гр.); в отбивании мяча одной рукой в движении до ориентира, в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 2. <i>Развивать</i> внимание, умение слышать и выполнять команды, ловкость, быстроту движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе по кругу, выполняя задания для рук, беге на скорость (и/у: «Перебежки» (50) к. и/у для ФЗ в под/гр.); в ходьбе/беге враспынную с нахождением своего места по команде, в прыжках на двух ногах вправо/влево по кругу. 2. <i>Развивать</i> внимание, ориентировку в пространстве, скоростные качества, координацию движений.	1. <i>Упражнять</i> детей в ходьбе по кругу вправо/влево приставным шагом, в беге на скорость (и/у: «Кто скорее до мяча?») (45) к. и/у для ФЗ в под/гр.); в отбивании мяча одной рукой в движении до ориентира, в прыжках боком через шнур вправо/влево. 2. <i>Развивать ориентировку</i> в пространстве, быстроту движений, скоростные качества, ловкость, глазомер.
	<b>И/у., п/и</b>	1. Эстафета «Передача мяча в колонне» (46) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Не попадись» (11) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Воевода» (29) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Пройди – не задень» (7) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «С кочки на кочку» (48) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Найди свой цветок» (5) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Проведи мяч» (53) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Пингвины» (2) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Паук и мухи» (31) к. п/и ст. в.	1. И/у: «По местам» (36) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Попрыгунчики» (38) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. П/и: «Стоп» (117) к. п/и ст. в.	1. И/у: «Проведи мяч» (53) к. и/у для ФЗ в под/гр. 2. И/у: «Ловкие зайчата» (44) к. и/у для ФЗ в под/гр. 3. По выбору детей.
	<b>Мп/и</b>	«Эхо» (61) к. мп/и.	«Кто позвал?» (108) к. п/и ст. в.	«Горячие руки» (46) к. мп/и.	«Дни недели» (74) к. мп/и.	По выбору детей.

**Карта наблюдений физического развития детей среднего дошкольного возраста.**

Дата: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_

№	Фамилия имя ребёнка	Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств							Самостоятельная двигательная деятельность				Средний балл	
		Техника бега	Скорость	Техника прыжка в длину с места	Дальность прыжка в длину с места	Техника метания на дальность	Дальность метания	Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя)	Сила (бросание набивного мяча)	Умение пройти по гимнастической скамейке	Умение перепрыгнуть на двух ногах через предмет	Умение влезать на гимнастическую лестницу		Умение подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками не менее 5 раз подряд.

**Сводная таблица по группе.**

Уровни	Оптимальный	Высокий	Средний	Низкий
Количество детей				
Показатели, %				

Приложение 10.

**Карта наблюдений физического развития детей старшего дошкольного возраста.**

Дата: \_\_\_\_\_

Группа: \_\_\_\_\_

Воспитатели: \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя ребёнка	Овладение основными движениями, уровень развития физических качеств							Самостоятельная двигательная деятельность		Средний балл	
		Техника бега	Скорость	Техника прыжка в длину с места	Дальность прыжка в длину с меча	Техника метания на дальность	Дальность метания	Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя)	Сила (бросание набивного мяча)	Умение действовать с предметами		Знание подвижных игр, умения организации и самоорганизации в них

**Сводная таблица по группе.**

Уровни	Оптимальный	Высокий	Средний	Низкий
Количество детей				
Показатели, %				