

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Сказка»  
п. Междуреченский.  
Ханты-Мансийского автономного округа - Югра**

**Рабочая программа  
Инструкторов по физической культуре  
на 2021 -2022 учебный год**

Инструктора физической культуры:  
Быкова Марина Николаевна  
Гошкодерова Лилия Андреевна

**Междуреченский 2021**

## Структура программы

Оглавление	Страница
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы	4
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста	5
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	11
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	12
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях	16
- Образовательная область «Физическое развитие»	13
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.	35
2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	38
2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	40
2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы	42
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	39
3.1. Материально - техническое обеспечения Программы	43
3.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды	44
3.3. Обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	50
3.4. Распорядок и режим дня	52
3.5. Учебный план	63
3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий	66
Приложение. Комплексно-тематическое планирование	61
Календарный план воспитательной работы	127

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре составлено на основе образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад «Сказка».

Рабочая программа является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 2 лет до окончания обучения. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования. Возраст детей с 1 года до окончания обучения.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в МБДОУ, возрастных особенностей воспитанников, с учетом требований ФГОС ДО.

Программа рассчитана на 36 недель.

Использована программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.

### **1.1.1. Цели и задачи реализации Программы**

#### **Цели:**

- гармоничное физическое развитие;
- формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- формирование основ здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

##### **1)Оздоровительные:**

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

##### **2)Образовательные:**

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

##### **3)Воспитательные:**

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

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

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

#### ***1.Поддержка разнообразия детства.***

- 2. Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека.*
- 3. Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.*
- 4. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования).*
- 5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений.*
- 6. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.*
- 7. Сотрудничество Организации с семьей.*
- 8. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.*
- 9. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.*
- 10. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).*
- 11. Учет этнокультурной ситуации развития детей.*

**1.1.3. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста**

#### **Особенности физического воспитания и развития детей с 1 года до 3 лет.**

Физическое развитие детей 1-3 лет продолжается семимильными шагами. Освоив навык хождения, малыши ведут себя все активней и активней, в этом возрасте их ни на минуту нельзя оставить без присмотра. Серьезные изменения происходят во всех системах и органах. И очень многое зависит от того, как будут развивать ребенка в 1, 2 и 3 года родители, каким навыкам и умениям они его обучат.

Как физически развивается ребенок в 1 год. Малыш, начиная с 1 года постоянно находится в движении, поэтому на скелет падает довольно большая физическая нагрузка. За детьми надо внимательно следить, чтобы они правильно сидели, спали не на слишком мягкой постели, носили обувь по размеру.

У ребенка в этом возрасте формируется процесс правильного теплообмена. Чтобы не нарушить его, ни в коем случае не следует допускать перегревания или переохлаждения малыша.

Поверхность кожи, приходящаяся на 1 кг веса тела, больше, чем у взрослых, поэтому дети могут легко перегреваться или переохлаждаться во время прогулок.

В процессе физического развития у ребенка 1 года совершенствуются органы дыхания и [сердечно-сосудистая система](#), увеличивается их работоспособность. Дыхание становится более глубоким, число дыханий к трем годам составляет 28-30 дыхательных движений в минуту, пульс — до 110 ударов в минуту. Нормальное систолическое (верхнее) давление для ребенка в возрасте 1 года — 85-100 мм рт. ст., а диастолическое (нижнее) — 35-45 мм.

Особенностью физического развития ребенка в 1 год является замедленный рост волос и быстрая их смена. Толщина их постоянно увеличивается.

В этом возрастном периоде прорезываются первые коренные зубы. До 2-х лет количество зубов определяют так: возраст ребенка в месяцах минус 4. Таким образом, у ребенка в 18 месяцев должно быть 14 зубов. Но это, разумеется, усредненные данные. Чаще всего к двум годам у малыша прорезываются уже все 20 молочных зубов. Их должно быть в каждом ряду по 10: 4 резца, 2 клыка, 4 коренных; в отличие от взрослых, малые коренные зубы отсутствуют. Развитие органов пищеварения у детей 1-3-х лет еще не завершено.

*!!! В этом возрасте увеличивается ферментативная активность пищеварительных соков. Желудочно-кишечный тракт переваривает только хорошо обработанную пищу и недостаточно обезвреживает попавшие с пищей болезнетворные микробы.*

На 2-м году жизни иммунитет, полученный ребенком при вскармливании грудным молоком, утрачивается, и вследствие этого малыши становятся более восприимчивыми к инфекции.

На втором году жизни в детском организме происходят значительные изменения. Начинается наиболее интенсивное развитие зрения, моторики движений и осязания.

Каждый месяц приносит прибавку в росте до 1 см, в весе - до 200 г. Ребенок интенсивно растет, у него развивается опорно-двигательный аппарат. Появляются новые двигательные навыки, совершенствуется координация движений рук. В результате ребенок много двигается и играет с предметами (кубики, пирамидки).

От 1 года до 1,5 лет ребенок дольше бодрствует (до 4-х часов). Он может обходиться без опоры, вставать и проходить небольшое расстояние, которое со временем увеличивается.

На развитие основных движений ребёнка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенная осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребёнку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Совершенствуется ходьба ребенка. Он учится ходить по неровной поверхности (поросшим травой небольшим возвышенностям), пытается обходиться без помощи взрослых. Неизбежны и падения. Но упорству ребенка можно позавидовать. Ребенок уже в состоянии сам влезть на небольшой стул или диванчик, закрыть дверь. Он играет с пирамидками, пытается рисовать. Малыш понимает простые указания и выполняет их.

Физическое развитие детей в этом возрасте уже позволяет им подниматься по лестнице – сначала с поддержкой, а потом и без неё. В год малыш пытается сам есть ложкой, одеться и раздеться без помощи родителей. Он охотно играет с мячом, строит из кубиков сложные сооружения.

Основной навык, который осваивает ребенок на втором году жизни, — ходьба. Его первые шаги еще неуверенные. Он часто падает и для скорости переходит на ползание, чтобы быстрее достичь цели. Одна из особенностей физического развития ребенка этого возрастного периода – хождение, переваливаясь с ноги на ногу. Когда малыш пытается бежать, то наклоняет туловище вперед, вытягивает руки. Но ежедневная практика дает свои результаты.

В процессе того как развивается ребенок в 1 год, постепенно ему удастся ходить прямо. Правда, он все еще широко расставляет ноги и руки для равновесия. Но зато для того, чтобы встать, он уже не хватается за опору. Малыш становится на четвереньки, затем приседает на корточки и из этого положения встает прямо. Со временем он делает это все более уверенно. Весь второй год дети тренируются в ходьбе, и она доставляет малышам огромное удовольствие. Дети чувствуют уверенность и начинают использовать свое новое умение. Ребенок бежит вперед, назад, по кругу, изображая самолетик.

**Как физически развивать ребенка в 1 год?** Нагрузки при физическом развитии детей старше 1 года должны строго соответствовать уровню развития жизненно важных органов. При проведении физических занятий надо, чтобы ребенок понимал обращенные к нему слова, правильно выполнял все движения и не задерживал дыхание. С этого возраста можно разрешать ребенку принимать недолгие солнечные ванны и купаться в открытых водоемах. Необходим индивидуальный подход к каждому ребенку.

Для того чтобы помочь малышу освоить ходьбу, нужно учить его ходить по ограниченной поверхности (узкой дорожке), почаще гулять по пересеченной местности, так как это труднее, чем передвигаться по комнате.

Другой навык, который осваивает малыш, — это самообслуживание. Ребенок уже достаточно владеет своим телом и пытается сам одеваться и раздеваться, есть, и имитировать движения взрослых. Конечно, сначала это усложняет жизнь родителям. В процессе того как развивать ребенка в 1 год, нужно позволить малышу самому всовывать руки в рукава, надевать ботинки или снимать их. Пусть пытается самостоятельно причесываться. Можно сопровождать процесс одевания словами для обозначения действий, называть предметы одежды. Пускай ребенок возьмет ложку и пытается, есть сам. Для него это пока игра. Вам нужно запастись терпением, вытирать кашу, лужицы супа и собирать еду по всему столу, полу. Конечно, легче накормить ребенка из ложечки. Но сначала малышу нужно позволить вволю освоить процесс кормления самого себя, а затем его докормить. Со временем он будет владеть ложкой лучше и не придется больше уговаривать его съесть еще немного, ребенок сам съест столько, сколько нужно.

Необходимо убрать табуретки под стол, следить, чтобы рядом с газовой плитой их тоже не было. Можно соорудить ребенку горку из подушек и валиков.

Идеально подходит для освоения лазания горка. Здесь два удовольствия в одном — залезть и скатиться с горки вниз.

Не менее любимым занятием для малыша является «верховая езда». Для этого подходят и стульчик, и велосипед. Эти предметы должны быть устойчивы. Учитывая особенности физического развития детей 1-3 года жизни, нужно обеспечить безопасность малышей. Например, во время активных игр вокруг разложить подушки, чтобы неизбежные в первое время падения не имели серьезных последствий в виде травм.

Исходя из всего вышесказанного, необходимо определить ряд задач развития движений детей второго года жизни:

- создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности;
- содействовать развитию основных движений;
- учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук;
- влезать на стремянку и слезать с неё, подлезать, перелезть;
- отталкивать предметы при бросании и катании
- выполнять движения совместно с другими детьми.



### **Особенности физического воспитания и развития детей 3-4 лет.**

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. - всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

### **Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии *моторики*. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды., нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются *культурно-гигиенические навыки* (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.**

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

### **Особенности физического воспитания и развития детей 6 лет до окончания обучения.**

Скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

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

### ***Первая группа раннего возраста***

#### ***От 1 года до 1 года 6 месяцев***

- Ходит стайкой в прямом направлении по лежащей на полу дорожке
- Ходит с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см (ширина доски 25 см, длина 1,5-2 м), и вниз до конца.
- Ползает на расстояние до 2 м, подлезает под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см).
- Лазит по лесенке-стремянке вверх и вниз.
- Катает мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросает мяч (диаметр 6-8 см) вниз, вдаль.

#### ***От 1 года 6 месяцев до 2 лет***

- Ходит стайкой, ходит по доске (ширина 20 см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см.
- Поднимается на опрокинутый вверх дном ящик (50 x 50 x 15 см) и спуск с него.
- Перешагивает через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.

- Перелезает через бревно (диаметр 15-20 см), подлезает под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезает в обруч (диаметр 45 см).
- Лазает по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).
- Катает мяч (диаметр 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату.
- Бросает мяч (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.
- В положении сидя на скамейке поднимает руки вперед и опускает их, отвести за спину.
- В положении сидя выполняет повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.
- В положении стоя выполняет наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого выполняет наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола).

### ***Вторая группа раннего возраста***

- 2 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

### **Младшая группа**

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

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

### **Средняя группа**

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

- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Старшая группа**

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

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Подготовительная группа**

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

- Следит за правильной осанкой.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области):

Образовательная	Задачи
«Социально - коммуникативное	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.
«Художественно - эстетическое	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.



«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.
«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.

### Образовательная область «Физическое развитие»

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

С содержанием области «Физическое развитие» можно ознакомиться в Инновационной программе дошкольного воспитания «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Е.М. Дорофеевой - Издание пятое (инновационное), испр. и доп.- М. : МОЗАИКА- СИНТЕЗ, 2019.-с.336

<i>Группа раннего возраста (от 1 — 3 лет)</i>	
Физическое развитие направлено на сохранение и укрепление здоровья детей, гармоничное физическое развитие, приобщение к физической культуре, развитие <u>психофизических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость)</u>	
приобщение к спортивным и подвижным играм, развитие интереса у спорту; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами, воспитание культурно- гигиенических навыков, полезных привычек.	

Первая группа раннего возраста	Стр.131-133
Физкультурно - оздоровительная работа	Стр. 144
Воспитание культурно-гигиенических навыков	Стр. 144
Физическая культура	Стр. 144-146
<i>Младшая группа (3-4 года)</i>	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Стр.185-186
Физическая культура	Стр.186-188
<i>Средняя группа (4-5 лет)</i>	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Стр.217-218
Физическая культура	Стр.218-221
<i>Старшая группа (5-6 лет)</i>	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Стр.255
Физическая культура	Стр.256-259
<i>Подготовительная к школе группа (6 лет до окончания обучения)</i>	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Стр.294
Физическая культура	Стр.295-299

### **Ранний возраст**

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

**Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (*ходьба, бег,*

*бросание, катание*). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50–100 см.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см).

Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

### **Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

### **Подвижные игры**

**С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

**С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «не переползай линию!», «обезьянки».

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

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

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «найди флажок». **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

### **Младшая группа**

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

**На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «найди флажок». **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **Младшая группа**

**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 спортивным занятиям: учить кататься на санках, на трехколесном велосипеде (самостоятельно садиться, кататься на нем и слезать с него), кататься на лыжах (надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место).

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.

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (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 лесенкестремянке, 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.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать 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.

### **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**

**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, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

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.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **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).

### **Подвижные игры**

**С бегом.** «Самолеты», «цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

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

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

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

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

### **Старшая группа**

**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 ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.

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

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

**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 (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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 вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

### **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.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

### **Подготовительная к школе группа**

**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.** 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.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в

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 колено, 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, 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.



**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.

### **Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

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

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

### **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. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом**

При работе с детьми используются следующие методы и приемы обучения:

*Наглядные:*

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры, показ образовательной презентации);
- тактильно - мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

*Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа; - словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре;
- участие в олимпиаде;
- Для полноценного физического развития детей, реализации потребностей в движении в ДОУ созданы условия:
- гибкий двигательный режим дня в течение дня;
- обязательная утренняя гимнастика;
- физкультминутки и динамо паузы (для снятия напряжения во время занятий);
- физкультурные занятия - 3 раза в неделю; в т.ч. 1 раз на свежем воздухе;
- ежедневные прогулки на воздухе (включая подвижные и спортивные игры);
- гимнастика пробуждения;
- самостоятельные занятия детей; - хореографические занятия.

Физкультурные занятия:

- Образовательная форма работы с детьми проводится 3 раза в неделю: 2 раза в неделю в зале и 1 раз на свежем воздухе;
- Круговая тренировка
- Занятия по виду спорта
- Занятия с использованием спортивного инвентаря (обручи, цветные ленточки, скакалки, мячи, гантели, гимнастические палки, погремушки и т.п.) и оборудования (гимнастическая скамейка, шведская лестница, степ-доски)
- Аэробика (ритмическая гимнастика)

Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня:

- Утренняя гимнастика
- Подвижные игры и физические упражнения на прогулке
- Физкультминутки
- Динамические паузы
- Физические упражнения после сна
- Упражнения на релаксацию

*Активный отдых:*

- Физкультурный досуг
- Физкультурные праздники
- Дни здоровья

*Коррекционная работа:*

- Занятия коррекции по нарушению осанки
- Профилактика плоскостопия
- Дыхательная гимнастика

- Самомассаж
- Психогимнастика
- Релаксационные упражнения

*Самостоятельная двигательная деятельность детей* в детском саду осуществляется на прогулке (подвижные и спортивные игры, игры и занятия с использованием спортивного оборудования) в физкультурном зале.

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

С учетом ФГОС ДО образовательная деятельность в дошкольном учреждении осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в дошкольной организации.

**Модель образовательного процесса** предусматривает три блока:

*утренний образовательный блок* - продолжительность с 7.00 до 9.00 часов включает в себя:

- совместную деятельность воспитателя с ребенком;
- свободную самостоятельную деятельность детей;

*развивающий блок* - продолжительность с 9.00 до 11.00 часов включает в себя:

- организованная образовательную деятельность;

*вечерний блок* - продолжительность с 15.30 до 19.00 часов включает в себя:

- дополнительную образовательную деятельность;
- самостоятельную деятельность ребенка и его совместную деятельность с воспитателем

### **Структура образовательного процесса в ДОУ**

Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных	Самостоятельная деятельность		Взаимодействие с родителями
ООД (организованная образовательная деятельность)	Культурные практики	Детская инициатива (способы направления и поддержки; «недирективная	Самостоятельная деятельность воспитанников по выбору и интересам	Участие родителей в образовательной деятельности

### **Организованная образовательная деятельность.**

- Организованная образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения) или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогами самостоятельно в зависимости от контингента детей, уровня освоения общеобразовательной программы дошкольного образования и решения конкретных образовательных задач.

- Образовательный процесс осуществляется с использованием форм работы с воспитанниками, адекватных их возрасту. При этом основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Для эффективной игровой самостоятельной деятельности воспитатель продумывает специальные предметные и коммуникативные условия; важные смысловые акценты, позволяющие «запустить интересную игру» (проблемные ситуации, внесение атрибутов и игрушек, создание специального познавательно-игрового пространства).

### **Образовательная деятельность в процессе режимных моментов**

- Физическое развитие:* комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня.

### **Самостоятельная деятельность воспитанников**

- Физическое развитие:* самостоятельные подвижные игры, игры на свежем воздухе, спортивные игры и занятия (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

### **Культурные практики**

- Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей.

- Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер. К основным культурным практикам, осваиваемым дошкольниками в дошкольном учреждении, относятся:

- игра (сюжетная и с правилами),
- результативные физические упражнения («физкультура»)

#### **2.4. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников**

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом МБДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.

2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.

3. Формирование банка данных об особенностях развития и медикопедагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.

4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в МБДОУ и семье:

- Центры физической активности,
- Закаливающие процедуры,
- Оздоровительные мероприятия и т.п.

5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно оздоровительной работы в МБДОУ.

7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления,

профилактических мероприятий, организованных в МБДОУ.

9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи МБДОУ с медицинскими учреждениями.

13. Проведение дней открытых дверей, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ.

14. Педагогическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами исследований. Отслеживание динамики развития детей.

15. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

16. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и МБДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа МБДОУ и уважению педагогов.

## **2.5. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не



руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в МБДОУ и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания».

Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное.

Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами.

Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

## **2. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

### **3.1. Материально - техническое обеспечения Программы**

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса в ДОО соответствует государственным и местным требованиям и нормам. Образовательный процесс в ДОО организуется в соответствии с:

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами;
- правилами пожарной безопасности;
- требованиями, предъявляемыми к средствам обучения и воспитания детей дошкольного возраста (учет возраста и индивидуальных особенностей развития детей);
- требованиями к оснащённости помещений развивающей предметно пространственной средой;
- требованиями к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы).

Организация обеспечивает материально-технические условия, позволяющие достичь обозначенные ею цели и выполнить задачи, в т. ч.:

- осуществлять все виды деятельности ребенка, как индивидуальной самостоятельной, так и в рамках каждой дошкольной группы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, их особых образовательных потребностей;
- организовывать участие родителей воспитанников (законных представителей), педагогических работников и представителей общественности в разработке основной образовательной программы, в создании условий для ее реализации, а также мотивирующей образовательной среды, уклада организации, осуществляющей образовательную деятельность;
- использовать в образовательном процессе современные образовательные технологии (в т. ч. игровые, коммуникативные, проектные технологии и культурные практики социализации детей);
- обновлять содержание основной образовательной программы, методики и технологий ее реализации в соответствии с динамикой развития системы образования, запросами воспитанников и их родителей (законных представителей) с учетом особенностей социокультурной среды развития воспитанников и специфики информационной социализации детей;

— обеспечивать эффективное использование профессионального и творческого потенциала педагогических, руководящих и иных работников организации, осуществляющей образовательную деятельность, повышения их профессиональной, коммуникативной, информационной, правовой компетентности и мастерства мотивирования детей;

— эффективно управлять организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с использованием технологий управления проектами и знаниями, управления рисками, технологий разрешения конфликтов, информационно-коммуникационных технологий, современных механизмов финансирования.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного психологического климата в детских коллективах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

### **3.2. Особенности развивающей предметно-пространственной среды**

Предметно-развивающая среда в физкультурном зале выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую, организационную, коммуникационную, социализирующую и другие функции.

Она направлена на развитие инициативности, самостоятельности, творческих проявлений ребенка, имеет характер открытой незамкнутой системы, способной к корректировке и развитию (не только развивающая, но и развивающаяся система). Окружающий предметный мир пополняется, обновляется в соответствии с возрастными возможностями ребенка. Среда обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала;
- наличие материалов, оборудования и инвентаря для развития детей в разных видах детской деятельности; охрану и укрепление их здоровья, учет особенностей и коррекцию недостатков их развития;
- двигательную активность детей, а также возможности для уединения;
- учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- учет возрастных особенностей детей раннего и дошкольного возрастов. Наполняемость развивающей предметно-пространственной среды отвечает принципу *целостности* образовательного процесса.

При создании предметно-пространственной развивающей среды МБДОУ придерживается следующих принципов.

*Насыщенность* среды соответствует содержанию ООПДО, в том числе при реализации комплексно-тематического принципа ее построения (ориентирована на событийность, тематика которых отражает все направления развития ребенка раннего и дошкольного возрастов), а также возрастным особенностям детей (учитывая ведущий вид деятельности в разные возрастные периоды дошкольного детства). Образовательное пространство включает средства реализации ООПДО, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь (в здании и на участке) для возможности самовыражения и реализации творческих проявлений.

*Трансформируемость* предполагает возможность менять функциональную составляющую предметного пространства в зависимости от образовательной ситуации и меняющихся интересов и возможностей детей.

*Полифункциональность* предполагает использование множества предметов пространственной среды, их изменение в зависимости от образовательной ситуации и интересов детей, возможности для совместной деятельности взрослого с детьми, самостоятельной детской активности, позволяет организовать пространство помещения со специализацией его отдельных частей: для спокойных видов деятельности, активной деятельности, центр экспериментирования, центр конструирования, центр сюжетно-ролевых игр и др.

*Вариативность* предусматривает возможность выбора ребенком пространства для осуществления различных видов деятельности (игровой, двигательной, конструирования, изобразительной, музыкальной и т.д.), а также материалов, игрушек, оборудования, обеспечивающих самостоятельную деятельность детей.

*Доступность* обеспечивает свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам и пособиям в разных видах детской деятельности. (Используемые игровые средства располагаются так, чтобы ребенок мог дотянуться до них без помощи взрослых. Это помогает ему быть самостоятельным.)

*Безопасность* предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности (в помещении не должно быть опасных предметов (острых, бьющихся, тяжелых), углы должны быть закрыты). При создании предметно-пространственной развивающей среды учитывается *гендерный принцип*, обеспечивающий среду материалами и игрушками как общими, так и специфичными для мальчиков и девочек.

Материалы, игрушки и оборудование должны иметь *сертификат качества и отвечать педагогическим и эстетическим требованиям* (способствовать развитию творчества, воображения; возможности применять игрушки как в индивидуальных, так и

коллективных играх; обладать дидактическими свойствами (обучать конструированию, знакомить с цветом, формой и т. д.); приобщать к миру искусства.

В зале имеются материалы и оборудование для полноценного развития детей в разных образовательных областях.

### **Оборудование физкультурного зала**

№	Наименование спортивного инвентаря	Кол-во
1	Обручи большие	14
2	Обручи средние	31
3	Обручи маленькие	4
4	Гимнастические палки большие	15
5	Гимнастические палки средние	50
6	мяч большой	20
7	Резиновый мяч средний	40
8	Резиновый мяч маленький	55
9	Хоппы	8
11	Клюшка деревянная	10
12	Клюшка пластиковая	8
13	Гимнастические скамейки	6
14	Дуги металлические	4
15	Конусы высокие	8
16	Конусы низкие	15
17	Мячи тактильные большие	6

18	Мячи тактильные средние	7
19	Мячи тактильные маленькие	4
20	Футбольный мяч	-
21	Баскетбольный мяч	-
22	Маты большие	2
23	Маты средние	2
24	Мат маленький	1
25	Тоннели	2
26	Домик сырный	2
27	Домик маленький	1
28	Скакалки	50
29	Ленты с кольцами	27
30	Канаты	2
31	Кегли	36
32	Массажная дорожка	1
33	Гимнастические коврики большие	1
34	Гимнастические коврики маленькие	30
35	Городки	44
36	Мешочки с песком	20
37	Косички	30
38	Корзины	4
39	Кочки	10
40	Короб пластмассовый	14

41	Корзина для гимнастических палок	1
42	Тренажер	3
43	Кочки массажные	9
44	Гантели пластмассовые маленькие	36
45	Гантели пластмассовые большие	30
46	Кубики пластмассовые	73
47	Валик для массажа	5
48	Пластмассовые шарики для гольфа	12
49	Массажный мячик маленький	26
50	Резиновые массажные коврики маленькие	4
51	Кольца пластмассовые	15
52	Клюшка для гольфа	8
53	Лунка для гольфа	12
54	Цветы шитье	11
55	Коврики матерчатые	22
56	Дорожка пластмассовая массажная	4
57	Кольцеброс	1
58	Ведерки пластмассовые	8
59	Валик шитье	7
60	Тренажер маленький	2
61	Кегли для игры в городки маленькие	18

62	Баскетбольные кольца	2
63	Волейбольная сетка	1
64	Мишень	1
65	Бассейн с пластмассовыми шариками	1
66	Шведская стенка	2
67	Модули мягкие	25
68	Полка для мечей	1
69	Батут	1
70	Шкафы для спортивного инвентаря	4
71	Музыкальный центр	1
72	Тактильный обруч	8
73	Тактильная змейка	9
74	Массажные следочки	24
75	Мешки для прыжков с ручками	2
76	Тактильная пирамидка	1
77	Балансирующий координатор	2
78	Гусеница тоннель	1
79	Дуги разного размера для подлезания из дерева	4
80	Мягкий модуль кольца	2

### 3.3. Обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания



1. Детский фонд ООН ЮНИСЕФ. Декларация прав ребенка, 1959.
2. Конвенция о правах ребенка, 1989.
3. Указ Президента РФ от 01.06.2012г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017гг».
4. Указ Президента РФ от 07.05.2012г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»
5. Федеральный закон РФ от 01.06.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
6. Федеральный закон РФ от 29.12.2010г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
7. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих ( раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования») от 26.08.2010г. №761н.
8. Письмо Минобрнауки РФ от 10.01.2014г. № 08-10 О необходимости проведения ряда мероприятий по обеспечению введения Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
9. Письмо Минобрнауки от 28.02.2014г. № 08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования»
10. Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
11. Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным – образовательным программам дошкольного образования».
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544н от 18.10.2013г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог» (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального, общего, основного общего, среднего общего образования) ( воспитатель, учитель)».
13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях – СанПиН 2.4.1.3049-13.
14. Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
15. Л. И. Пензулаева ФГОС Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-7 лет
16. Л. И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду. (2–3 года)

17. Л. И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду. (3–4 года).
18. Л. И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду. (4–5 лет). Средняя группа
19. Л. И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду. (5–6 лет). Старшая группа
20. Л. И. Пензулаева ФГОС Физическая культура в детском саду. (6–7 лет). Подготовительная к школе группа Э. Я. Степаненкова ФГОС  
Сборник подвижных игр (2-7 лет).
21. В.Л. Страковская «300 подвижных игр для оздоровления детей от года до 14 лет».
22. С.Я.Лайзане «Физическая культура для малышей».
23. Э.Я Степаненкова. Сборник подвижных игр. (2-7 лет)
24. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет). Изд-во Мозайка- Синтез Москва 2014г. Наглядно-  
дидактические пособия Страна Фантазий:
25. Зимние виды спорта Летние виды спорта

### **3.4. Распорядок и режим дня**

**Первая группа раннего возраста (холодный период)**

<b>1.</b>	Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
<b>2.</b>	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 9.00
<b>3.</b>	Непосредственно организованная образовательная деятельность	9.00 - 10.00
<b>4.</b>	2-й завтрак	10.00 – 10.10
<b>5.</b>	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10 - 11.40
<b>6.</b>	Возвращение с прогулки	11.40 - 12.00
<b>7.</b>	Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
<b>8.</b>	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
<b>9.</b>	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.25
<b>10.</b>	Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.50
<b>11.</b>	Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 - 16.20
<b>12.</b>	Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 17.10
<b>13.</b>	Подготовка к ужину, ужин	17.10 - 17.40
<b>14.</b>	Игры	17.40 - 18.45
<b>15.</b>	Уход детей домой	18.45 - 19.00

**Первая группа раннего возраста (теплый период)**

1	Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 9.00
3	Непосредственно организованная образовательная деятельность	9.00 - 10.00
4	2-й завтрак	10.00 – 10.10
5	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10 - 11.40
6	Возвращение с прогулки	11.40 - 12.00
7	Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
8	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
9	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.25
10	Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.50
11	Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 - 16.20
12	Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 17.10
13	Подготовка к ужину, ужин	17.10 - 17.40
14	Игры	17.40 - 18.45
15	Уход детей домой	18.45 - 19.00

## **Вторая группа раннего возраста (холодный период)**

1	Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20 - 9.00
3	Непосредственно организованная образовательная деятельность	9.00 - 10.00
4	2-й завтрак	10.00 – 10.10
5	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10 - 11.40
6	Возвращение с прогулки	11.40 - 12.00
7	Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
8	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
9	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.25
10	Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.50
11	Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 - 16.20
12	Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 17.10
13	Подготовка к ужину, ужин	17.10 - 17.40
14	Игры	17.40 - 18.45
15	Уход детей домой	18.45 - 19.00

младшая группа  
(холодный период)

1	Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.10
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40
3	Утренний круг	8.40 - 9.00
4	Непосредственно организованная образовательная деятельность	9.00 - 10.00
5	2-й завтрак	10.00 – 10.10
6	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.10 - 11.40
7	Возвращение с прогулки	11.40 - 12.00
8	Подготовка к обеду, обед	12.00 - 12.30
9	Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 - 15.00
10	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.25
11	Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.50
12	Игры, самостоятельная деятельность детей	15.50 - 16.20
13	Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 17.00
14	Вечерний круг	17.00-17.10
15	Подготовка к ужину, ужин	17.10 - 17.40
16	Игры	17.40 - 18.45
17	Уход детей домой	18.45 - 19.00

**младшая группа  
(тёплый период)**

1	Прием и осмотр детей. Игровая деятельность. Работа с родителями. Индивидуальная работа. Дежурство. Утренняя гимнастика.	7.00 – 8.00
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.10 - 8.40
3	Утренний круг	8.40 - 9.00
4	Подготовка к прогулке	9.00 – 9.10
5	Прогулка. (В период летних каникул учебных занятий нет.) Проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии, лепка и конструирование (песочница, природный материал и т.д.) игры с водой.	9.10 – 11.40
6	2-й завтрак	10.00 – 10.10
7	Возвращение с прогулки. Воспитание КГН.	11.40 – 12.00
8	Подготовка к обеду. Обед	12.00 – 12.30
9	Подготовка ко сну. Сон	12.30 – 15.00
1 1	Постепенный подъем, воздушные и водные процедуры. Индивидуальная работа.	15.00 – 15.15
1 2	Подготовка к полднику, полдник	15.15 – 15.25
1 3	Самостоятельная деятельность. Развлечение. Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.25 – 16.30
1 4	Вечерний круг	16.30-16.40
1 5	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	17.00 – 17.20
1 6	Ужин	17.20 -17.40
1 7	Самостоятельная деятельность. Уход домой. Работа с родителями.	17.40 – 19.00

### Средняя группа (холодный период)

1	Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	7.00 – 8.10
2	Подготовка к завтраку. Дежурство. Завтрак.	8.10-8.40
3	Утренний круг	8.40 – 9.00
4	Непосредственно организованная образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.00 – 10.00
5	2-й завтрак	10.00 – 10.10
6	Подготовка к прогулке. Прогулка.	10.10 - 12.10
7	Возвращение с прогулки. Воспитание КГН. Подготовка к обеду.	12.10 – 12.30
8	Обед.	12.30 – 13.00
9	Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.00 – 15.00
10	Подъем, воздушные и водные процедуры.	15.00 – 15.25
11	Полдник	15.25 – 15.50
12	Свободная деятельность (по плану). Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.50 – 16.40
13	Вечерний круг	16.40-16.50
14	Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.50 - 17.10



1 5	Ужин	17.10 – 17.30
1 6	Познавательно-игровая деятельность. Работа с родителями. Уход детей домой	17.30 – 19.00

### **Средняя группа (тёплый период)**

1	Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	7.00-8.10
2	Подготовка к завтраку. Дежурство. Завтрак.	8.10-8.40
3	Утренний круг	8.40 – 9.00
4	Подготовка к прогулке. Прогулка. В период летних каникул учебных занятий нет. Проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии, походы, лепка и конструирование (песочница, природный материал и т.д.), игры с водой.	9.00 – 12.10
5	2-й завтрак	10.00 – 10.10
6	Возвращение с прогулки. Воспитание КГН. Подготовка к обеду	12.10 – 12.30
7	Обед	12.30– 13.00
8	Подготовка ко сну. Дневной сон.	13.00 – 15.00
9	Подъем, воздушные и водные процедуры.	15.00 – 15.25
1	Полдник	15.25 – 15.50

0		
1 1	Игры. Подготовка к прогулке. Прогулка.	15.50 – 17.00
1 2	Вечерний круг	17.00-17.10
1 3	Ужин	17.10 – 17.30
1 4	Театрализованная, познавательно-игровая деятельность. Работа с родителями. Уход детей домой	17.30 – 19.00

**Старшая группа  
(холодный период)**

1	Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
3	Утренний круг	8.40 – 9.00
4	Непосредственно организованная образовательная деятельность (общая длительность включая)	9.00 - 10.35
5	2-й завтрак	10.00 – 10.10
6	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения,	10.35 - 12.10
7	Возвращение с прогулки.	12.10 -12.30
8	Подготовка к обеду, обед	12.30 -13.00
9	Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
1	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.25
1	Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.40
1	Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40 - 16.20

1	Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 17.05
1	Вечерний круг	17.05-17.15
1	Подготовка к ужину, ужин	17.15 - 17.45
1	Игры	17.45 - 18.45
1	Уход детей домой	18.45 - 19.00

**Старшая группа**  
**(тёплый период)**

1	Прием и осмотр детей. Игры. Дежурство. Индивидуальная работа. Утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
3	Утренний круг	8.40 – 9.00
4	Подготовка к прогулке. Прогулка. В период летних каникул учебных занятий нет. Проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии, походы, лепка и конструирование (песочница, природный материал и т.д.), игры с водой.	9.00 – 12.25
5	2-й завтрак	10.00 – 10.10
6	Возвращение с прогулки. Воспитание КГН.	12.10 – 12.30
7	Подготовка к обеду. Обед	12.30 – 13.00
8	Подготовка ко сну. Сон	13.00 – 15.00
9	Подъем, воздушные и водные процедуры	15.00 – 15.25
10	Подготовка к полднику. Полдник	15.25 – 15.40
11	Свободная деятельность. Развлечения и досуги. Театрализованная деятельность.	15.40 – 16.00
12	Подготовка к прогулке. Прогулка.	16.00 - 17.05
13	Вечерний круг	17.05-17.15
14	Подготовка к ужину. Ужин	17.15 - 17.45
15	Игровая деятельность. Прогулка.	17.45 - 18.45
16	Работа с родителями. Уход детей домой.	18.45 - 19.00

1	Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика	7.00 - 8.20
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
3	Утренний круг	8.40 - 9.00
4	Непосредственно организованная образовательная деятельность (общая длительность, включая перерывы)	9.00 - 10.50
5	2-й завтрак	10.00 – 10.10
6	Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд)	10.50 - 12.15
7	Возвращение с прогулки	12.15 - 12.35
8	Подготовка к обеду, обед	12.35 - 13.00
9	Подготовка ко сну, дневной сон	13.00 - 15.00
10	Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 - 15.25
11	Подготовка к полднику, полдник	15.25 - 15.40
12	Игры, самостоятельная деятельность детей	15.40 - 16.20
13	Подготовка к прогулке, прогулка	16.20 - 17.10
14	Вечерний круг	17.10-17.20
15	Подготовка к ужину, ужин	17.20 - 17.50
16	Игровая деятельность. Индивидуальная работа. Работа с родителями. Уход детей домой	17.50 - 19.00

### **Подготовительная группа (холодный период)**

### **Подготовительная группа (тёплый период)**

1	Прием, осмотр, игры, дежурство. Работа с родителями. Самостоятельная деятельность. Утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30
2	Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.40
3	Утренний круг	8.40 - 9.00
4	Подготовка к прогулке.	9.00 – 9.10
5	Прогулка Подготовка к прогулке. Прогулка. В период летних каникул учебных занятий нет. Проводятся спортивные и подвижные игры, праздники, экскурсии, походы, лепка и конструирование (песочница, природный материал и т.д.)	9.10 – 12.15
6	2-й завтрак	10.00 – 10.10
7	Возвращение с прогулки. Воспитание КГН.	12.15 – 12.35
8	Обед.	12.35 – 13.00
9	Подготовка ко сну. Сон.	13.00 – 15.00
10	Подъем, воздушные и водные процедуры	15.00 - 15.25
12	Полдник	15.25 - 15.40
13	Развлечения, театрализованная деятельность, досуги	15.40 - 16.20
14	Подготовка к прогулке. Прогулка	16.20 - 17.10
15	Вечерний круг	17.10-17.20
16	Подготовка к ужину, ужин	17.20 - 17.50
17	Прогулка. Игровая деятельность. Работа с родителями. Индивидуальная работа. Уход детей домой	17.50 – 19:00

### 3.5. Учебный план МБДОУ детский сад "Сказка" на 2021 -2022 учебный год

Учебный план построен в соответствии с инновационной программой «От рождения до школы» инновационная программа дошкольного образования под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, Э. М. Дорофеевой. - Издание пятое (инновационное) испр. и доп. - Мозаика - Синтез 2019. ( стр.79,143.)

Учебный план разработан с учётом следующего нормативно-правового обеспечения:

1. Закон Российской Федерации от 26.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, СанПиН

2.4.1.3049-13, утверждёнными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038).

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «О введении ФГОС ДО»

**Образовательная область «Физическое развитие»:** формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; физическая культура.

Формы работы с детьми, осуществляемые в МБДОУ детский сад «Сказка»:

- организованная образовательная деятельность;
- образовательная деятельность в ходе режимных моментов;
- самостоятельная деятельность детей;

взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Учебный год МБДОУ детский сад «Сказка» начинается с 1 сентября и заканчивается 31 мая. Детский сад работает в режиме пятидневной рабочей недели.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте с 2 лет до окончания обучения - 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- Группа раннего возраста - 10 минут
- младшая группа - 15 минут
- средняя группа - 20 минут
- старшая группа - 25 минут

- подготовительная группа - 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5 лет до окончания обучения круглогодично организовываются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе. В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях образовательную деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

Работа по физическому развитию проводится с учетом здоровья детей при постоянном контроле со стороны медицинских работников.

В летний период проводятся ООД художественно-эстетической и физкультурно оздоровительной направленности, развлечения, досуги, праздники, экскурсии и др., а также увеличивается продолжительность прогулок.

Учебный план способствует дифференциации и индивидуализации образовательного процесса, социализации воспитанников, эффективной подготовке к обучению в школе, повышению качества образования.

Организованная образовательная деятельность															
Образовательные области Виды занятий	Периодичность в неделю/месяц/ год														
Группа	Младшая группа		Средняя группа		Старшая группа		Подготовительная к школе группе			Группы раннего возраста					
1. Образовательная область «Физическое развитие»															
- Физическое развитие (в помещении)	3		108			108			72	2	8	72	3	12	108
- Физическое развитие (на прогулке)	-		-			-			36	1	4	36	-		-

### 3.6. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий



Правильно организованные праздники в детском саду — это эффективный инструмент развития и воспитания детей. Главное, чтобы праздник проводился для детей, чтобы он стал захватывающим, запоминающимся событием в жизни каждого ребенка.

Праздники в детском саду при их грамотном проведении могут стать эффективным инструментом развития и воспитания детей. Для этого очень важно перейти на новый формат праздников в детском саду, а отчетное мероприятие оставить в качестве одной из форм проведения мероприятия, но не доминирующей.

**Первое условие — разнообразие форматов.** Для успешности мероприятия важен правильный выбор формата в зависимости от смысла праздника, образовательных задач, возраста детей и пр. Существует большое разнообразие форматов праздников или мероприятий, связанных со знаменательными событиями.

**Второе условие — участие родителей.** Вторым обязательным элементом является непосредственное участие родителей: дети сидят не отдельно, а вместе с родителями, педагоги устраивают конкурсы для родителей, просят подготовить детско-родительские выступления, родители участвуют в детских заданиях на импровизацию (то есть не отрепетированных заранее) и т.д.

**Третье условие — поддержка детской инициативы.** Третье условие самое важное и значимое для детей - создание и конструирование праздника самими детьми. Для этого необходимо, чтобы основная инициатива исходила от детей и дети сами с помощью воспитателя планировали и придумывали праздник — что там будет, во что наряжаться, кто будет выступать, как сделать костюмы и декорации (если нужно), кого пригласить, делать ли пригласительные билеты и т. д. При этом взрослый, участвуя в придумывании праздника вместе с детьми, не должен брать на себя руководящую роль — надо дать возможность детям проявить инициативу и помочь им реализовать задуманное.

Спортивные досуги и развлечения		
Месяц	Развлечение	Группа
Сентябрь	«Карапузы» «Прогулка в лес» «Самая спортивная семья» - развлечение с родителями «День бегуна» (улица) «Олимпийские резервы» (улица)	Группа раннего возраста Младшая группа Средняя группа Подготовительная группа Старшая группа
Октябрь	«Погремушки – звонкие игрушки» «По лесной тропинке» «Спортландия» «Веселые старты» - развлечение с родителями	Группа раннего возраста Младшая группа Средняя группа Старшая группа

	«Игры народов Ханты и Манси»	Подготовительная группа
Ноябрь	«В гости к зайчику» «К нам гости пришли» «Дружные ребята» «Затейники» «Олимпийские надежды»	Группа раннего возраста Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Декабрь	«В гости к медвежатам зимой» «Здравствуй зимушка зима» «Мы мороза не боимся» «Зимушка зима, спортивная пора» «Что нам нравится зимой»	Группа раннего возраста Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Январь	«Неделя здоровья»	Все группы
Февраль	«Мы веселые ребята» «Хочется мальчишкам в армии служить!» - развлечение с родителями «Летчики» «Будем в армии служить!» «Слава армии Российской!»	Группа раннего возраста Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Март	«Поиграем с матрешкой» «Веселые зайчата» «Мой веселый звонкий мяч» «Уважайте светофор» «Красный, желтый, зеленый»	Группа раннего возраста Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Апрель	«Цыплята» «Прогулка в весенний лес» «Мы растем здоровыми, красивыми, счастливыми!» «В здоровом теле – здоровый дух!» «Папа, мама, я - спортивная семья» - развлечение с родителями	Группа раннего возраста Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа
Май	«Мы за солнышком идем» «Мы со спортом очень дружим» «Хорошо у нас в саду» «Джунгли зовут!»	Группа раннего возраста младшая группа Средняя Старшая

	«Выпускной праздник»	Подготовительная группы
--	----------------------	-------------------------

## Приложение

### Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическая развитие»

Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Методика изучения особенностей развития физических качеств и освоения основных движений у детей дошкольного возраста

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

*Метание набивного мяча* массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2— 3 броска; фиксируется лучший результат.

*Прыжок в длину с места.* Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии.

Ловкость - это способность быстро овладеть новыми движениями, способность быстро обучаться, быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Каждому ребенку дается по три попытки, засчитывается лучший результат.

Для оценки ловкости у старших дошкольников используются три упражнения повышенной координационной сложности — УПКС-1. УПКС-2, УПКС-3.

Выносливость - это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Качественные показатели освоения элементов техники основных движений детьми дошкольного возраста

Ходьба обычная

*Младший возраст.* 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук (еще не ритмичны и не энергичны). 3. Согласованные движения рук и ног. 4. Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры.

*Средний возраст.* 1. Прямое ненапряженное положение туловища и головы. 2. Свободные движения рук от плеча. 3. Шаг ритмичный, но еще не стабильный и тяжеловатый. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры и без них.

*Старший возраст.* 1. Хорошая осанка. 2. Свободные движения рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное разгибание и сгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Соблюдение различных направлений и умение менять их. *Методика обследования ходьбы.* Время учитывается с точностью до 0,1 с, старт и финиш отмечаются линиями. Ребенок находится на расстоянии 2-3 м от линии старта. Он проходит 10 м до предмета (игрушки), расположенного на расстоянии 2-3 м за линией финиша. Задание выполняется 2 раза. Фиксируется лучший результат.

Бег

*Младший возраст. Бег на скорость.* 1. Туловище прямое или немного наклонено вперед. 2. Выраженный момент «полета». 3. Свободные движения рук. 4. Соблюдение направления с опорой на ориентиры.

*Средний возраст. Бег на скорость.* 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты в локтях. 3. Выраженный вынос бедра маховой ноги (примерно под углом 40—50°). 4. Ритмичность бега. *Медленный бег.* 1. Туловище почти вертикально. 2. Шаг короткий, сгибание ноги небольшой амплитудой. 3. Руки полусогнуты, движения ненапряженные.

*Старший возраст. Бег на скорость.* 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед внутрь. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-80°). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность бега.

*Медленный бег.*

- Туловище почти вертикально.
- Сгибание ног с небольшой амплитудой, шаг короткий, постановка ноги - с пятки.
- Движение полусогнутых рук свободное, с небольшой амплитудой, кисти расслаблены.
- Устойчивая ритмичность движений.

***Прыжки в длину с места.***

*Младший возраст.* 1. Исходное положение: небольшое приседание на слегка расставленных ногах. 2. Толчок: отталкивание одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка согнуты, положение рук свободное.

2. Приземление: мягко, одновременно на две ноги.

*Средний возраст.* 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, на ширине ступни; б) полуприседание с наклоном туловища; в) руки слегка отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) руки вперед вверх; б) туловище и ноги выпрямлены. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с пятки на носок, мягко; б) положение рук свободное.

*Старший возраст.* 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно (вверх вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в)

движение рук вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в глубину (*впрыгивание*)

*Младший возраст.* 1. И.п.: небольшое приседание с наклоном туловища. 2. Толчок: одновременно двумя ногами. 3. Полет: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении. 4. Приземление: мягко, на обе ноги одновременно.

*Средний возраст.* 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно, слегка расставлены; б) полуприседание; в) руки свободно движутся назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно; б) мах руками вперед вверх. 3. Полет: а) ноги почти прямые; б) руки вверх. 4. Приземление:

а) одновременно на обе ноги, с носка с переходом на всю ступню;

б) руки вперед - в стороны.

*Старший возраст.* 1. И.п.: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, слегка согнуты в коленях; б) туловище наклонено, голова прямо, руки свободно назад. 2. Толчок: а) сильное отталкивание вверх с распрямлением ног; б) резкий взмах руками вперед вверх. 3. Полет: а) туловище вытянуто; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с носка на всю ступню, колени полусогнуты; б) туловище наклонено, в) руки вперед — в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в длину с разбега

*Старший возраст.* 1. И.п.: а) равноускоренный разбег на носках, корпус слегка наклонен вперед; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук, корпус выпрямляется. 2. Толчок: а) толчковая нога почти прямая, ставится на всю ступню, маховая нога выносится вперед вверх;

б) прямое положение туловища; в) руки вперед вверх. 3. Полет: а) маховая нога вперед вверх, к ней подтягивается толчковая нога, туловище почти прямое, одна нога идет вверх, другая — несколько в сторону; б) наклон туловища вперед, группировка; в) ноги (почти прямые) — вперед, руки - вниз назад. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, с переходом с пятки на всю ступню; б) туловище наклонено, ноги согнуты в коленях; в) руки свободно движутся вперед.

Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги»

*Старший возраст.* 1. И.п.: а) разбег с ускорением на последних шагах; б) энергичная работа полусогнутых в локтях рук. 2. Толчок а) выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед вверх маховой; б) наклон туловища вперед; в) сильный мах руками вверх. 3. Полет: а) подтягивание толчковой ноги к маховой, группировка; б) руки вперед вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе

полусогнутые ноги с переходом с носка на всю ступню; б) туловище наклонено вперед; в) руки свободно движутся вперед; г) сохранение равновесия при приземлении (шаг вперед - в сторону).

Методика обследования прыжков.

В зале необходимо подготовить стойки для прыжков в высоту, резиновую дорожку и четко обозначить место отталкивания. На участке следует предварительно подготовить яму для прыжков: разрыхлить песок, указать место отталкивания и т.д.

Высота увеличивается постепенно (на 5 см). Каждому ребенку даются три попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед оценкой сложных видов прыжков (в длину и в высоту с разбега) целесообразно дать 1—2 пробные попытки (при высоте 30—35 см).

### **Метание вдаль**

*Младший возраст.* 1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, правая рука согнута в локте. 2. Замах: небольшой поворот вправо. 3. Бросок: с силой (для сохранения направления полета предмета).

*Средний возраст.* 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука держит предмет на уровне груди. 2. Замах: а) поворот туловища вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука идет вниз назад; в) поворот в направлении броска, правая рука вверх вперед. 3. Бросок: а) резкое движение руки вдаль вверх; б) сохранение заданного направления полета предмета. 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

*Старший возраст.* 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая — впереди, правая - на носке; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую - на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размахисто отвести ее вниз - назад - в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута - «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б) хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

### **Метание в горизонтальную цель**

*Младший возраст.* 1. И.п.: ноги слегка расставлены, рука перед собой (прицеливание). 2. Бросок: а) резкое движение рукой вверх-вниз; б) попадание в Цель:

*Средний возраст.* 1. И.п.: стойка в повороте к мишени, ноги на ширине плеч, правая рука выдвинута вперед (прицеливание). 2. Замах: •

а) поворот в сторону мишени, наклон туловища вперед, бросок с силой;

б) попадание в Цель:

*Старший возраст.* 1. И.п.: а) стойка в повороте к мишени, ноги на ширине плеч; б) правая рука выдвинута вперед (прицеливание), левая свободно опущена вниз. 2. Замах: а) перенос тяжести тела на правую ногу, левую на носок; б) одновременно правую руку поднять вверх. 3. Бросок: а) поворот в сторону мишени, перенос тяжести тела на левую ногу, правую на носок; б) резкое движение правой рукой вниз, одновременно хлещущее движение кисти;

в) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: шаг вперед или приставление правой ноги, сохранение равновесия.

### ***Метание в вертикальную цель***

*Младший возраст.* 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены, левая впереди; б) правая рука согнута в локте, на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель:

*Средний возраст.* 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз — назад — вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) резкое движение рукой от плеча; б) попадание в Цель: 4. Заключительная часть: сохранение равновесия.

*Старший возраст.* 1. И.п.: а) стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая впереди; б) правая рука с предметом на уровне глаз (прицеливание). 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу, левую на носок; б) одновременно правая рука, согнутая в локте, движется вниз - назад - вверх; в) поворот в направлении броска. 3. Бросок: а) перенос веса тела на левую ногу; б) резкое движение руки вперед от плеча; в) попадание в Цель: 4.

Заключительная часть: сохранение равновесия.

### ***Методика обследования метания.***

Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Мешочки или мячи удобно положить в ведерки (коробки) для каждого ребенка. Воспитатель уточняет порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать мешочки (мячи). Метание в цель проводится индивидуально, каждому ребенку также дается по три попытки каждой рукой.

### ***Лазанье***

#### ***Лазанье по гимнастической стенке***

*Младший возраст.* 1. Крепкий хват руками. Поочередный перехват руками рейки. 2. Чередующийся шаг. 3. Активные, уверенные движения.

*Средний возраст.* 1. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 2. Ритмичность движений.

*Старший возраст.* Одноименный и разноименный способы. 1. Одноименная (или разноименная) координация рук и ног.

2. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 3. Ритмичность движений.

Развернутый вариант диагностики включает представленное выше содержание экспресс-диагностики, направленной на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и качества ее освоения детьми (развитие у детей физических качеств, особенности накопленного двигательного опыта: овладения основными движениями, динамику этих показателей в течение года), более подробное изучение особенностей здоровья, физического развития детей, проявлений потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании, а также освоение ребенком позиции субъекта двигательной деятельности.

**Перспективное планирование**  
**Образовательная область «Физическое развитие»**  
**Группа раннего возраста**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Литература</b>
1	Занятие №1	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	Лайзана С.Я., с.93
2	Занятие №2	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	Лайзана С.Я., с.93
3	Занятие №3	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие - учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	Лайзана С.Я., с.93
4	Занятие №4	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	Лайзана С.Я., с.94
5	Занятие №5	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	Лайзана С.Я., с.94
6	Занятие №6	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.	Лайзана С.Я., с.94
7	Занятие №7	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Лайзана С.Я., с.95
8	Занятие №8	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Лайзана С.Я., с.95
9	Занятие №9	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.	Лайзана С.Я., с.95
10	Занятие №10	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	Лайзана С.Я., с.97
11	Занятие №11	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	Лайзана С.Я., с.97



12	Занятие №12	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.	Лайзане С.Я., с.97
13	Занятие №13	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	Лайзане С.Я., с.98
14	Занятие №14	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	Лайзане С.Я., с.98
15	Занятие №15	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.	Лайзане С.Я., с.98
16	Занятие №16	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	Лайзане С.Я., с.99
17	Занятие №17	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	Лайзане С.Я., с.99
18	Занятие №18	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.	Лайзане С.Я., с.99
19	Занятие №19	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	Лайзане С.Я., с.100
20	Занятие №20	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	Лайзане С.Я., с.100
21	Занятие №21	Ознакомить с выполнением прыжка	Лайзане

		вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал, учить бросать предмет в определенном направлении.	С.Я., с.100
22	Занятие №22	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	Лайзане С.Я., с.101
23	Занятие №23	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	Лайзане С.Я., с.101
24	Занятие №24	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.	Лайзане С.Я., с.101
25	Занятие №25	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	Лайзане С.Я., с.108
26	Занятие №26	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	Лайзане С.Я., с.108
27	Занятие №27	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на" сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	Лайзане С.Я., с.108
28	Занятие №28	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	Лайзане С.Я., с.109
29	Занятие №29	Учить детей ходить по кругу, взявшись	Лайзане

		за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	С.Я., с.109
30	Занятие №30	Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки. Упражнять в ползании на четвереньках, переступать через препятствия, катать мяч, учить ходить на носочках, приучать соблюдать определенное направление.	Лайзана С.Я., с.109
31	Занятие №31	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Лайзана С.Я., с.110
32	Занятие №32	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Лайзана С.Я., с.110
33	Занятие №33	Ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	Лайзана С.Я., с.110
34	Занятие №34	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	Лайзана С.Я., с.111
35	Занятие №35	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	Лайзана С.Я., с.111
36	Занятие №36	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	Лайзана С.Я., с.111
37	Занятие №37	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	Лайзана С.Я., с.118

38	Занятие №38	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	Лайзане С.Я., с.118
39	Занятие №39	Учить бросать вдаль правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений.	Лайзане С.Я., с.118
40	Занятие №40	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми.	Лайзане С.Я., с.120
41	Занятие №41	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми.	Лайзане С.Я., с.120
42	Занятие №42	Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения, вместе с другими детьми.	Лайзане С.Я., с.120
43	Занятие №43	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия - и ориентировку в пространстве.	Лайзане С.Я., с.121
44	Занятие №44	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия - и ориентировку в пространстве.	Лайзане С.Я., с.121
45	Занятие №45	Закреплять умение бросать вдаль, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия - и ориентировку в пространстве.	Лайзане С.Я., с.121
46	Занятие №46	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Лайзане С.Я., с.123
47	Занятие №47	Закреплять умение ходить по	Лайзане

		гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	С.Я., с.123
48	Занятие №48	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия, воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Лайзане С.Я., с.123
49	Занятие №49	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	Лайзане С.Я., с.129
50	Занятие №50	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	Лайзане С.Я., с.129
51	Занятие №51	Учить катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стене, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть.	Лайзане С.Я., с.129
52	Занятие №52	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	Лайзане С.Я., с.130
53	Занятие №53	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	Лайзане С.Я., с.130
54	Занятие №54	Совершенствовать метание в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	Лайзане С.Я., с.130
55	Занятие №55	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.	Лайзане С.Я., с.131
56	Занятие №56	Закреплять умение ходить и бегать в	Лайзане

		колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.	С.Я., с.131
57	Занятие №57	Закреплять умение ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер, стараться попадать в цель.	Лайзане С.Я., с.131
58	Занятие №58	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Лайзане С.Я., с.133
59	Занятие №59	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Лайзане С.Я., с.133
60	Занятие №60	Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползать на четвереньках и подлезать под рейку (веревку), закреплять умение ходьбы по гимнастической скамейке, способствовать развитию, чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Лайзане С.Я., с.133
61	Занятие №61	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	Лайзане С.Я., с.140
62	Занятие №62	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	Лайзане С.Я., с.140
63	Занятие №63	Учить катать мяч в цель, совершенствовать метание вдаль из-за головы, учить согласовывать движения с движениями товарищей,	Лайзане С.Я., с.140

		быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку и внимание.	
64	Занятие №64	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	Лайзана С.Я., с.141
65	Занятие №65	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	Лайзана С.Я., с.141
66	Занятие №66	Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыгать в длину с места, учить детей быть дружными, помогать друг другу.	Лайзана С.Я., с.141
67	Занятие №67	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	Лайзана С.Я., с.142
68	Занятие №68	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	Лайзана С.Я., с.142
69	Занятие №69	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать в цель, прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	Лайзана С.Я., с.142
70	Занятие №70	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	Лайзана С.Я., с.143
71	Занятие №71	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	Лайзана С.Я., с.143
72	Занятие №72	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	Лайзана С.Я., с.143
73	Занятие №73	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	Лайзана С.Я., с.149
74	Занятие №74	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании	Лайзана С.Я., с.149

		мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	
75	Занятие №75	Упражнять детей в метании вдаль двумя руками из-за головы и катании мяча в воротики, приучать сохранять направление при метании и катании мячей.	Лайзана С.Я., с.149
76	Занятие №76	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать- преодолению робости, развитию чувства равновесия.	Лайзана С.Я., с.150
77	Занятие №77	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать- преодолению робости, развитию чувства равновесия.	Лайзана С.Я., с.150
78	Занятие №78	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить прыгивать с нее, закреплять метание вдаль из-за головы, учить ходить парами, способствовать- преодолению робости, развитию чувства равновесия.	Лайзана С.Я., с.150
79	Занятие №79	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Лайзана С.Я., с.152
80	Занятие №80	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Лайзана С.Я., с.152
81	Занятие №81	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, в метании вдаль правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть.	Лайзана С.Я., с.152
82	Занятие №82	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	Лайзана С.Я., с.153
83	Занятие №83	Упражнять в ходьбе по	Лайзана



		гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	С.Я., с.153
84	Занятие №84	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании на четвереньках и подлезании под веревку, учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	Лайзане С.Я., с.153
85	Занятие №85	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Лайзане С.Я., с.158
86	Занятие №86	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Лайзане С.Я., с.158
87	Занятие №87	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать в глубину, учить бросать и ловить мяч; способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Лайзане С.Я., с.158
88	Занятие №88	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.	Лайзане С.Я., с.159
89	Занятие №89	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.	Лайзане С.Я., с.159
90	Занятие №90	Совершенствовать прыжок в длину с места, метание в горизонтальную цель и ползание с подлезанием, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, учить быстро "реагировать на сигнал.	Лайзане С.Я., с.159
91	Занятие №91	Совершенствовать метание вдаль из-за	Лайзане

		головой и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	С.Я., с.160
92	Занятие №92	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Лайзане С.Я., с.160
93	Занятие №93	Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.	Лайзане С.Я., с.160
94	Занятие №94	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	Лайзане С.Я., с.162
95	Занятие №95	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	Лайзане С.Я., с.162
96	Занятие №96	Учить бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.	Лайзане С.Я., с.162
97	Занятие №97	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	Лайзане С.Я., с.167
98	Занятие №98	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	Лайзане С.Я., с.167
99	Занятие №99	Закрепить умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание	Лайзане С.Я., с.167

		вдаль из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	
10 0	Занятие №100	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	Лайзана С.Я., с.169
10 1	Занятие №101	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	Лайзана С.Я., с.169
10 2	Занятие №102	Совершенствовать метание вдаль одной рукой, ползание и подлезание под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	Лайзана С.Я., с.169
10 3	Занятие №103	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Лайзана С.Я., с.170
10 4	Занятие №104	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Лайзана С.Я., с.170
10 5	Занятие №105	Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Лайзана С.Я., с.170
10 6	Занятие №106	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	Лайзана С.Я., с.171
10 7	Занятие №107	Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	Лайзана С.Я., с.171
10	Занятие №108	Совершенствовать прыжок в длину с	Лайзана

8		места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	С.Я., с.171
---	--	---	-------------

### Младшая группа

№	Тема занятия	Программное содержание	Литература
1	Занятие №1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И., с.23
2	Занятие №2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И., с.23
3	Занятие №3	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Пензулаева Л.И., с.23
4	Занятие №4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Пензулаева Л.И., с.24
5	Занятие №5	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Пензулаева Л.И., с.24
6	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Пензулаева Л.И., с.24
7	Занятие №7	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Пензулаева Л.И., с.25
8	Занятие №8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Пензулаева Л.И., с.25
9	Занятие №9	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Пензулаева Л.И., с.25
10	Занятие №10	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Пензулаева Л.И., с.26
11	Занятие №11	Развивать ориентировку в	Пензулаева

		пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Л.И., с.26
12	Занятие №12	Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Пензулаева Л.И., с.26
13	Занятие №13	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.28
14	Занятие №14	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.28
15	Занятие №15	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.28
16	Занятие №16	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И., с.29
17	Занятие №17	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И., с.29
18	Занятие №18	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Пензулаева Л.И., с.29
19	Занятие №19	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Пензулаева Л.И., с.30
20	Занятие №20	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Пензулаева Л.И., с.30
21	Занятие №21	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Пензулаева Л.И., с.30
22	Занятие №22	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.31
23	Занятие №23	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону	Пензулаева Л.И., с.31

		по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	
24	Занятие №24	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.31
25	Занятие №25	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.33
26	Занятие №26	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.33
27	Занятие №27	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.33
28	Занятие №28	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.34
29	Занятие №29	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.34
30	Занятие №30	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.34
31	Занятие №31	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Пензулаева Л.И., с.35
32	Занятие №32	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость	Пензулаева Л.И., с.35

		при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	
33	Занятие №33	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Пензулаева Л.И., с.35
34	Занятие №34	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.37
35	Занятие №35	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.37
36	Занятие №36	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.37
37	Занятие №37	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.38
38	Занятие №38	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.38
39	Занятие №39	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.38
40	Занятие №40	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.40
41	Занятие №41	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.40
42	Занятие №42	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении и на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.40
43	Занятие №43	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Пензулаева Л.И., с.41

44	Занятие №44	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Пензулаева Л.И., с.41
45	Занятие №45	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Пензулаева Л.И., с.41
46	Занятие №46	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Пензулаева Л.И., с.42
47	Занятие №47	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Пензулаева Л.И., с.42
48	Занятие №48	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Пензулаева Л.И., с.42
49	Занятие №49	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Пензулаева Л.И., с.43
50	Занятие №50	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Пензулаева Л.И., с.43
51	Занятие №51	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Пензулаева Л.И., с.43
52	Занятие №52	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.45
53	Занятие №53	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.45
54	Занятие №54	Упражнять детей в ходьбе колонной	Пензулаева



		по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Л.И., с.45
55	Занятие №55	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Пензулаева Л.И., с.46
56	Занятие №56	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Пензулаева Л.И., с.46
57	Занятие №57	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Пензулаева Л.И., с.46
58	Занятие №58	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.47
59	Занятие №59	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.47
60	Занятие №60	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.47
61	Занятие №61	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И., с.50
62	Занятие №62	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И., с.50
63	Занятие №63	Упражнять в ходьбе и беге вокруг	Пензулаева

		предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Л.И., с.50
64	Занятие №64	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.51
65	Занятие №65	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.51
66	Занятие №66	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.51
67	Занятие №67	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Пензулаева Л.И., с.52
68	Занятие №68	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Пензулаева Л.И., с.52
69	Занятие №69	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	Пензулаева Л.И., с.52
70	Занятие №70	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.53
71	Занятие №71	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.53

72	Занятие №72	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.53
73	Занятие №73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И., с.54
74	Занятие №74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И., с.54
75	Занятие №75	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И., с.54
76	Занятие №76	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.56
77	Занятие №77	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.56
78	Занятие №78	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.56
79	Занятие №79	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.57
80	Занятие №80	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.57
81	Занятие №81	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.57
82	Занятие №82	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной	Пензулаева Л.И., с.58

		опоре.	
83	Занятие №83	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.58
84	Занятие №84	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.58
85	Занятие №85	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.60
86	Занятие №86	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.60
87	Занятие №87	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.60
88	Занятие №88	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.61
89	Занятие №89	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.61
90	Занятие №90	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.61
91	Занятие №91	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Пензулаева Л.И., с.62
92	Занятие №92	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Пензулаева Л.И., с.62
93	Занятие №93	Повторить ходьбу и бег с	Пензулаева

		выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Л.И., с.62
94	Занятие №94	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.63
95	Занятие №95	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.63
96	Занятие №96	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.63
97	Занятие №97	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.65
98	Занятие №98	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.65
99	Занятие №99	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.65
100	Занятие №100	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И., с.66
101	Занятие №101	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И., с.66
102	Занятие №102	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И., с.66
103	Занятие №103	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Пензулаева Л.И., с.67
104	Занятие №104	Ходьба с выполнением заданий по	Пензулаева

4		сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Л.И., с.67
10 5	Занятие №105	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Пензулаева Л.И., с.67
10 6	Занятие №106	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.68
10 7	Занятие №107	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.68
10 8	Занятие №108	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.68

### Средняя группа

№	Тема занятия	Программное содержание	Литература
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Пензулаева Л.И., с.19
2	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Пензулаева Л.И., с.20
3	Занятие №3	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	Пензулаева Л.И., с.21
4	Занятие №4	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.21
5	Занятие №5	Учить детей энергично отталкиваться	Пензулаева

		от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Л.И., с.23
6	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.23
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Пензулаева Л.И., с.24
8	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Пензулаева Л.И., с.26
9	Занятие №9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	Пензулаева Л.И., с.26
10	Занятие №10	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.26
11	Занятие №11	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.28
12	Занятие №12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.29
13	Занятие №13	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И., с.30
14	Занятие №14	Учить детей сохранять устойчивое	Пензулаева

		равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Л.И., с.32
15	Занятие №15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.32
16	Занятие №16	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	Пензулаева Л.И., с.33
17	Занятие №17	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	Пензулаева Л.И., с.34
18	Занятие №18	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Пензулаева Л.И., с.34
19	Занятие №19	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Пензулаева Л.И., с.35
20	Занятие №20	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Пензулаева Л.И., с.35
21	Занятие №21	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И., с.36
22	Занятие №22	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.36
23	Занятие №23	Упражнять в ходьбе и беге колонной	Пензулаева



		по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Л.И., с.37
24	Занятие №24	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.38
25	Занятие №25	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.39
26	Занятие №26	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.40
27	Занятие №27	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.40
28	Занятие №28	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.41
29	Занятие №29	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.42
30	Занятие №30	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	Пензулаева Л.И., с.43
31	Занятие №31	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И., с.43
32	Занятие №32	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И., с.44
33	Занятие №33	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять	Пензулаева Л.И., с.45

		в прыжках и беге с ускорением.	
34	Занятие №34	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И., с.45
35	Занятие №35	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И., с.46
36	Занятие №36	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.46
37	Занятие №37	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Пензулаева Л.И., с.48
38	Занятие №38	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Пензулаева Л.И., с.49
39	Занятие №39	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.	Пензулаева Л.И., с.49
40	Занятие №40	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Пензулаева Л.И., с.50
41	Занятие №41	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Пензулаева Л.И., с.51
42	Занятие №42	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим	Пензулаева Л.И., с.51

		шагом.	
43	Занятие №43	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И., с.52
44	Занятие №44	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И., с.54
45	Занятие №45	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.	Пензулаева Л.И., с.54
46	Занятие №46	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.54
47	Занятие №47	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.56
48	Занятие №48	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.	Пензулаева Л.И., с.56
49	Занятие №49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.57
50	Занятие №50	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.58
51	Занятие №51	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.	Пензулаева Л.И., с.59
52	Занятие №52	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И., с.59
53	Занятие №53	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И., с.60
54	Занятие №54	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг	Пензулаева Л.И., с.60

		снежной бабы.	
55	Занятие №55	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.61
56	Занятие №56	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.62
57	Занятие №57	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И., с.62
58	Занятие №58	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Пензулаева Л.И., с.63
59	Занятие №59	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Пензулаева Л.И., с.64
60	Занятие №60	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И., с.64
61	Занятие №61	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.65
62	Занятие №62	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.66
63	Занятие №63	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	Пензулаева Л.И., с.67
64	Занятие №64	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Пензулаева Л.И., с.67
65	Занятие №65	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Пензулаева Л.И., с.68
66	Занятие №66	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	Пензулаева Л.И., с.68

67	Занятие №67	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Пензулаева Л.И., с.69
68	Занятие №68	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Пензулаева Л.И., с.70
69	Занятие №69	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.	Пензулаева Л.И., с.70
70	Занятие №70	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И., с.70
71	Занятие №71	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И., с.71
72	Занятие №72	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	Пензулаева Л.И., с.72
73	Занятие №73	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.72
74	Занятие №74	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.73
75	Занятие №75	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.	Пензулаева Л.И., с.73
76	Занятие №76	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Пензулаева Л.И., с.74
77	Занятие №77	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Пензулаева Л.И., с.75
78	Занятие №78	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в	Пензулаева Л.И., с.76

		медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	
79	Занятие №79	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Пензулаева Л.И., с.76
80	Занятие №80	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Пензулаева Л.И., с.77
81	Занятие №81	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге.	Пензулаева Л.И., с.77
82	Занятие №82	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.78
83	Занятие №83	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.79
84	Занятие №84	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.79
85	Занятие №85	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.80
86	Занятие №86	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.81
87	Занятие №87	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Пензулаева Л.И., с.82
88	Занятие №88	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Пензулаева Л.И., с.82
89	Занятие №89	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять	Пензулаева Л.И., с.83

		умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	
90	Занятие №90	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.84
91	Занятие №91	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И., с.84
92	Занятие №92	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Пензулаева Л.И., с.85
93	Занятие №93	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.85
94	Занятие №94	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.86
95	Занятие №95	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.87
96	Занятие №96	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.87
97	Занятие №97	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Пензулаева Л.И., с.88
98	Занятие №98	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Пензулаева Л.И., с.89
99	Занятие №99	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И., с.89
100	Занятие №100	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.89
101	Занятие №101	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в	Пензулаева Л.И., с.90

		упражнениях с мячом.	
10 2	Занятие №102	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И., с.90
10 3	Занятие №103	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Пензулаева Л.И., с.91
10 4	Занятие №104	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Пензулаева Л.И., с.92
10 5	Занятие №105	Упражнять детей в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	Пензулаева Л.И., с.92
10 6	Занятие №106	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.92
10 7	Занятие №107	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.93
10 8	Занятие №108	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	Пензулаева Л.И., с.93

### Старшая группа

№	Тема занятия	Программное содержание	Литература
1	Занятие №1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.15
2	Занятие №2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.17
3	Занятие №3	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.17



4	Занятие №4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Пензулаева Л.И., с.19
5	Занятие №5	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Пензулаева Л.И., с.20
6	Занятие №6	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И., с.20
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.21
8	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.23
9	Занятие №9	Повторить бег продолжительность до 1 минуты, упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Пензулаева Л.И., с.24
10	Занятие №10	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.24
11	Занятие №11	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.26
12	Занятие №12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.26
13	Занятие №13	Упражнять детей в беге до 1 минуты; в	Пензулаева

		ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Л.И., с.28
14	Занятие №14	Упражнять детей в беге до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.29
15	Занятие №15	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой.	Пензулаева Л.И., с.29
16	Занятие №16	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.30
17	Занятие №17	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.32
18	Занятие №18	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И., с.32
19	Занятие №19	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.33
20	Занятие №20	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.34
21	Занятие №21	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровые упражнения с прыжками.	Пензулаева Л.И., с.35
22	Занятие №22	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.35
23	Занятие №23	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.37
24	Занятие №24	Развивать выносливость в беге до 1,5 минуты; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	Пензулаева Л.И., с.37

25	Занятие №25	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Пензулаева Л.И., с.39
26	Занятие №26	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Пензулаева Л.И., с.41
27	Занятие №27	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.41
28	Занятие №28	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами.	Пензулаева Л.И., с.42
29	Занятие №29	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведение мяча между предметами.	Пензулаева Л.И., с.43
30	Занятие №30	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Пензулаева Л.И., с.43
31	Занятие №31	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И., с.44
32	Занятие №32	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И., с.45
33	Занятие №33	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Пензулаева Л.И., с.45
34	Занятие №34	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.46
35	Занятие №35	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.47
36	Занятие №36	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые	Пензулаева Л.И., с.47

		упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	
37	Занятие №37	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Пензулаева Л.И., с.48
38	Занятие №38	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Пензулаева Л.И., с.49
39	Занятие №39	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И., с.50
40	Занятие №40	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Пензулаева Л.И., с.51
41	Занятие №41	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Пензулаева Л.И., с.52
42	Занятие №42	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах; в бросании снежков в цель.	Пензулаева Л.И., с.52
43	Занятие №43	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И., с.53
44	Занятие №44	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И., с.54
45	Занятие №45	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	Пензулаева Л.И., с.54
46	Занятие №46	Упражнять детей в ходьбе и беге по	Пензулаева

		кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Л.И., с.55
47	Занятие №47	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.57
48	Занятие №48	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Пензулаева Л.И., с.57
49	Занятие №49	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Пензулаева Л.И., с.59
50	Занятие №50	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Пензулаева Л.И., с.60
51	Занятие №51	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Пензулаева Л.И., с.61
52	Занятие №52	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Пензулаева Л.И., с.61
53	Занятие №53	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Пензулаева Л.И., с.63
54	Занятие №54	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Пензулаева Л.И., с.63
55	Занятие №55	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.63
56	Занятие №56	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.64

57	Занятие №57	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Пензулаева Л.И., с.65
58	Занятие №58	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Пензулаева Л.И., с.65
59	Занятие №59	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Пензулаева Л.И., с.66
60	Занятие №60	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И., с.66
61	Занятие №61	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Пензулаева Л.И., с.68
62	Занятие №62	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Пензулаева Л.И., с.69
63	Занятие №63	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Пензулаева Л.И., с.69
64	Занятие №64	Повторить ходьбу и бег по кругу; ходьба и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	Пензулаева Л.И., с.70
65	Занятие №65	Повторить ходьбу и бег по кругу; ходьба и бег враспынную; закрепить навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	Пензулаева Л.И., с.71
66	Занятие №66	Упражнять в ходьбе на лыжах, метание снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Пензулаева Л.И., с.71
67	Занятие №67	Упражнять в ходьбе и беге между	Пензулаева

		предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивая через нее.	Л.И., с.71
68	Занятие №68	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивая через нее.	Пензулаева Л.И., с.72
69	Занятие №69	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Пензулаева Л.И., с.73
70	Занятие №70	Упражнять непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.73
71	Занятие №71	Упражнять непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.74
72	Занятие №72	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.	Пензулаева Л.И., с.75
73	Занятие №73	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.76
74	Занятие №74	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.77
75	Занятие №75	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.78
76	Занятие №76	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Пензулаева Л.И., с.79
77	Занятие №77	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и	Пензулаева Л.И., с.80

		враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	
78	Занятие №78	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И., с.80
79	Занятие №79	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.81
80	Занятие №80	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.82
81	Занятие №81	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.83
82	Занятие №82	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Пензулаева Л.И., с.83
83	Занятие №83	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	Пензулаева Л.И., с.84
84	Занятие №84	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнения с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	Пензулаева Л.И., с.85
85	Занятие №85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; Упражнять в прыжках и метании.	Пензулаева Л.И., с.86
86	Занятие №86	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; Упражнять в прыжках и метании.	Пензулаева Л.И., с.87
87	Занятие №87	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки, эстафету с большим мячом.	Пензулаева Л.И., с.87
88	Занятие №88	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Пензулаева Л.И., с.88
89	Занятие №89	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Пензулаева Л.И., с.89



90	Занятие №90	Упражнять в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И., с.89
91	Занятие №91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И., с.89
92	Занятие №92	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Пензулаева Л.И., с.91
93	Занятие №93	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	Пензулаева Л.И., с.91
94	Занятие №94	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.91
95	Занятие №95	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Пензулаева Л.И., с.93
96	Занятие №96	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	Пензулаева Л.И., с.93
97	Занятие №97	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.94
98	Занятие №98	Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.95
99	Занятие №99	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.96
100	Занятие №100	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в	Пензулаева Л.И., с.96

		перебрасывании мяча.	
10 1	Занятие №101	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Пензулаева Л.И., с.97
10 2	Занятие №102	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И., с.97
10 3	Занятие №103	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Пензулаева Л.И., с.98
10 4	Занятие №104	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Пензулаева Л.И., с.99
10 5	Занятие №105	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.99
10 6	Занятие №106	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И., с.100
10 7	Занятие №107	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Пензулаева Л.И., с.101
10 8	Занятие №108	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.101

#### Подготовительная группа

№	Тема занятия	Программное содержание	Литература
1	Занятие №1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Пензулаева Л.И., с.9
2	Занятие №2	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на	Пензулаева Л.И., с.10

		ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	
3	Занятие №3	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Пензулаева Л.И., с.11
4	Занятие №4	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Пензулаева Л.И., с.11
5	Занятие №5	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Пензулаева Л.И., с.13
6	Занятие №6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Пензулаева Л.И., с.14
7	Занятие №7	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Пензулаева Л.И., с.15
8	Занятие №8	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Пензулаева Л.И., с.16
9	Занятие №9	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Пензулаева Л.И., с.16
10	Занятие №10	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии	Пензулаева Л.И., с.16

		при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	
11	Занятие №11	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Пензулаева Л.И., с.18
12	Занятие №12	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».	Пензулаева Л.И., с.18
13	Занятие №13	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Пензулаева Л.И., с.20
14	Занятие №14	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Пензулаева Л.И., с.21
15	Занятие №15	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.22
16	Занятие №16	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.22
17	Занятие №17	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.23
18	Занятие №18	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.24
19	Занятие №19	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади	Пензулаева Л.И., с.24

		опоры.	
20	Занятие №20	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Пензулаева Л.И., с.26
21	Занятие №21	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.26
22	Занятие №22	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.27
23	Занятие №23	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.28
24	Занятие №24	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.	Пензулаева Л.И., с.28
25	Занятие №25	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И., с.29
26	Занятие №26	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И., с.32
27	Занятие №27	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И., с.32
28	Занятие №28	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на	Пензулаева Л.И., с.32

		четвереньках с мешочком на спине.	
29	Занятие №29	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Пензулаева Л.И., с.34
30	Занятие №30	Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.34
31	Занятие №31	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.34
32	Занятие №32	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.36
33	Занятие №33	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Пензулаева Л.И., с.36
34	Занятие №34	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Пензулаева Л.И., с.37
35	Занятие №35	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Пензулаева Л.И., с.38
36	Занятие №36	Повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.	Пензулаева Л.И., с.39
37	Занятие №37	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием).	Пензулаева Л.И., с.40
38	Занятие №38	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации	Пензулаева Л.И., с.41

		(боком приставным шагом, с перешагиванием).	
39	Занятие №39	Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Пензулаева Л.И., с.41
40	Занятие №40	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И., с.42
41	Занятие №41	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И., с.43
42	Занятие №42	Упражнять детей в ходьбе, в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Пензулаева Л.И., с.43
43	Занятие №43	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.45
44	Занятие №44	Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.46
45	Занятие №45	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Пензулаева Л.И., с.46
46	Занятие №46	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Пензулаева Л.И., с.47
47	Занятие №47	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке, повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Пензулаева Л.И., с.48
48	Занятие №48	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.	Пензулаева Л.И., с.48
49	Занятие №49	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой	Пензулаева Л.И., с.49

		по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	
50	Занятие №50	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Пензулаева Л.И., с.51
51	Занятие №51	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке.	Пензулаева Л.И., с.51
52	Занятие №52	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Пензулаева Л.И., с.52
53	Занятие №53	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Пензулаева Л.И., с.53
54	Занятие №54	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Пензулаева Л.И., с.54
55	Занятие №55	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Пензулаева Л.И., с.54
56	Занятие №56	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Пензулаева Л.И., с.56
57	Занятие №57	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Пензулаева Л.И., с.56
58	Занятие №58	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить	Пензулаева Л.И., с.57



		упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	
59	Занятие №59	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.58
60	Занятие №60	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».	Пензулаева Л.И., с.58
61	Занятие №61	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.59
62	Занятие №62	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Пензулаева Л.И., с.60
63	Занятие №63	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Пензулаева Л.И., с.60
64	Занятие №64	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком.	Пензулаева Л.И., с.61
65	Занятие №65	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком.	Пензулаева Л.И., с.62
66	Занятие №66	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Пензулаева Л.И., с.62
67	Занятие №67	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Пензулаева Л.И., с.63

68	Занятие №68	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Пензулаева Л.И., с.64
69	Занятие №69	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Пензулаева Л.И., с.64
70	Занятие №70	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Пензулаева Л.И., с.65
71	Занятие №71	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Пензулаева Л.И., с.66
72	Занятие №72	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.	Пензулаева Л.И., с.66
73	Занятие №73	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И., с.72
74	Занятие №74	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Пензулаева Л.И., с.73
75	Занятие №75	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	Пензулаева Л.И., с.73
76	Занятие №76	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Пензулаева Л.И., с.74
77	Занятие №77	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Пензулаева Л.И., с.75
78	Занятие №78	Упражнять детей в беге, в прыжках;	Пензулаева

		развивать ловкость в заданиях с мячом.	Л.И., с.75
79	Занятие №79	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.76
80	Занятие №80	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Пензулаева Л.И., с.78
81	Занятие №81	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Пензулаева Л.И., с.78
82	Занятие №82	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Пензулаева Л.И., с.79
83	Занятие №83	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Пензулаева Л.И., с.80
84	Занятие №84	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.80
85	Занятие №85	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Пензулаева Л.И., с.81
86	Занятие №86	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Пензулаева Л.И., с.82
87	Занятие №87	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Пензулаева Л.И., с.82
88	Занятие №88	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И., с.83
89	Занятие №89	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Пензулаева Л.И., с.84
90	Занятие №90	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.84
91	Занятие №91	Упражнять детей в ходьбе в колонне	Пензулаева

		по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Л.И., с.84
92	Занятие №92	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.86
93	Занятие №93	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.86
94	Занятие №94	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.87
95	Занятие №95	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.88
96	Занятие №96	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Пензулаева Л.И., с.88
97	Занятие №97	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Пензулаева Л.И., с.88
98	Занятие №98	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Пензулаева Л.И., с.89
99	Занятие №99	Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Пензулаева Л.И., с.90
100	Занятие №100	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И., с.90
101	Занятие №101	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Пензулаева Л.И., с.91
102	Занятие №102	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.92
103	Занятие №103	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в	Пензулаева Л.И., с.92

		равновесии.	
10 4	Занятие №104	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Пензулаева Л.И., с.93
10 5	Занятие №105	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками.	Пензулаева Л.И., с.93
10 6	Занятие №106	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.95
10 7	Занятие №107	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Пензулаева Л.И., с.96
10 8	Занятие №108	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Пензулаева Л.И., с.96

#### **Литература:**

1. Лайзане С.Я. «Физическая культура для малышей».
2. Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду» младшая группа.
3. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» средняя группа.
4. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» старшая группа.
5. Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» подготовительная к школе группа.

**Календарный план воспитательной работы  
ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА  
Модуль 3. «Основы здорового образа жизни»**

Месяц	Название конкурса		
	Выходящие за пределы ОО	Общесадиковые	Групповые на каждую группу по 1 в месяц
сентябрь		Неделя здоровья <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>	Спортивное развлечение «Где живет дождик?» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
октябрь			Спортивное развлечение «У меня на ногах новые сапожки» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
ноябрь			Спортивное развлечение «Вышла курочка гулять» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
декабрь			Спортивное развлечение «Пушистые снежинки» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
январь		Неделя здоровья <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>	Спортивное развлечение «В гостях у колобка» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
февраль			Спортивное развлечение «Мишка косолапый» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
март			Спортивное развлечение «Поиграем с матрешкой» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
апрель			Спортивное развлечение «Мой веселый звонкий мяч» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
май			Спортивное развлечение «Найдем лягушонка» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
июнь			Развлечение «Мой веселый мяч»

			<i>Ответственные: Воспитатели</i>
июль			Спортивный праздник « Вместе веселее» <i>Ответственные: Воспитатели</i>
август			Развлечение «Мы сильные и ловкие» <i>Ответственные: Воспитатели</i>

## МЛАДШИЕ ГРУППЫ

### Модуль 3. «Основы здорового образа жизни»

Месяц	Название мероприятия		
	Выходящие за пределы ОО	Общесадиковые	Групповые
сентябрь		Неделя здоровья <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>	Спортивное развлечение «До свидания, лето, здравствуй детский сад» <i>Ответственные: Инструктора по ФК, педагоги ДОУ, муз. рук.</i>
октябрь			Спортивное развлечение «По лесной тропинке» <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>
ноябрь			Спортивное развлечение Спортивная игра по ПДД <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>
декабрь			Спортивное развлечение «Быстрые и ловкие» <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>
январь		Неделя здоровья <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>	Спортивное развлечение «Путешествие в зимний лес» <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>
февраль			Спортивное развлечение «Мы помощники пожарных» <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>
март			Спортивное развлечение «По ровненькой дорожке»

			<i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>
апрель			Спортивное развлечение «Мы космонавты» <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>
май			Спортивное развлечение «Мы веселые ребята» <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>

### СРЕДНИЕ ГРУППЫ

#### Модуль 3. «Основы здорового образа жизни»

Месяц	Название мероприятия		
	Выходящие за пределы ОО	Общесадиковые	Групповые
сентябрь		Неделя здоровья <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>	Спортивное развлечение «В стране Светофории» <i>Ответственные: Инструктора по ФК, педагоги ДОУ, муз. рук.</i>
октябрь			Спортивный досуг «Наш веселый огород» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
ноябрь			Спортивное развлечение «Наш друг Светофор» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
декабрь			Спортивное развлечение «Быстрые и ловкие» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
январь		Неделя здоровья <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>	Спортивное развлечение «Путешествие в зимний лес» <i>Ответственные: Инструктора по ФК.</i>
февраль			Спортивное досуг «Отважные пожарные» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
март			Беседа «Игры наших бабушек и мам»



			<i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
апрель			Спортивное развлечение «Ждут нас быстрые ракеты» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
май			Спортивный досуг «Мы веселые ребята» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
июнь			Спортивный досуг «Летние встречи» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
июль			Спортивный досуг «Сильные ловкие» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
август			Спортивный досуг «Догонялка» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>

## СТАРШИЕ ГРУППЫ

### Модуль 3. «Основы здорового образа жизни»

Месяц	Название мероприятия		
	Выходящие за пределы ОО	Общесадиковые	Групповые
сентябрь		Неделя здоровья <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>	Спортивный праздник «Путешествие в город мячей» <i>Ответственные: Инструктора по ФК, педагоги ДОУ, муз. рук.</i>
октябрь			Спортивное развлечение «Наша дружная семья» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
ноябрь			Беседа «Красный, желтый, зеленый» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>

декабрь			Викторина «Зимние виды спорта» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>
январь		Неделя здоровья <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК, педагоги ДОУ, муз. рук.</i>
февраль			Спортивный праздник «Пожарные на учениях» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>
март	Военно-спортивная игра «Зарница» <i>Ответственные:</i> <i>: Инструктора по ФК</i>		
апрель			Спортивный досуг «Космическое путешествие» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>
май			Спортивное соревнование «Веселые старты» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>
Июнь			Спортивное развлечение «Веселые старты» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>
Июль			Праздник Мяча <i>Ответственные:</i> <i>воспитатели групп</i>
Август			Спортивное развлечение «Лучшая футбольная команда» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

### Модуль 3. «Основы здорового образа жизни»

Месяц	Название мероприятия		
	Выходящие за пределы ОО	Общесадиковые	Групповые
сентябрь	Кросс наций <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>	Неделя здоровья  <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>	Поход-экскурсия на стадион «Юность» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК, педагоги ДОУ, муз. рук.</i>
октябрь			Спортивное развлечение «Мама, папа, я – дружная семья!» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>
ноябрь			Спортивный праздник «Правила дорожные детям знать положено!» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК, муз.рук</i>
декабрь			Викторина «Что такое новый год?» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>
январь		Неделя здоровья <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>	Спортивный праздник «Зимняя олимпиада» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК, педагоги ДОУ, муз. рук.</i>
февраль	Лыжня России <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>		Спортивное развлечение «Пожарный номер – 01» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК, муз.рук</i>
март	Военно-спортивная игра «Зарница» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>		
апрель	Спартакиада <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>	Самый лучший спортсмен ДОУ <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК</i>	Спортивная Квест-игра «К далеким планетам» <i>Ответственные:</i> <i>Инструктора по ФК, педагоги ДОУ, муз. рук.</i>
май	Смотр строя <i>Ответственные:</i>		Спортивное соревнование «Веселые старты»

	<i>Инструктора по ФК</i>		<i>Ответственные: Инструктора по ФК, педагоги ДОУ</i>
Июнь			Спортивное развлечение «Веселые старты» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>
Июль			Праздник Мяча <i>Ответственные: воспитатели групп</i>
август			Спортивное развлечение «Лучшая футбольная команда» <i>Ответственные: Инструктора по ФК</i>



