

2021г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Интеграция образовательных областей.....	9
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	12

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для 2-3 лет.....	14
2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для 3-4 лет.....	16
2.3. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для 4-5 лет.....	19
2.4. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для 5-6 лет.....	23
2.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для 6-7 лет.....	27
2.6. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.....	31

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

3.1. Структура физкультурного занятия в спортивном зале.	33
3.2. Структура оздоровительно игрового часа на свежем воздухе.	33
3.3. Формы организации двигательной деятельности.	33
3.4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.	36
3.5. Спортивно – оздоровительная деятельность.	36
3.6. Физкультурно – досуговые мероприятия.	37
3.7. Взаимодействия со специалистами.	37
3.8. Взаимодействие с родителями.	38

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ

РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	39
ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.....	40
ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ.....	42
Приложение 1.....	48
Приложение 2.....	50
Приложение 3.....	51
Приложение 4.....	54
Приложение 5.....	56-89

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ:

1.1. Пояснительная записка

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Рабочая программа разработана на основе Основной образовательной программы ДОУ

1. Законом «Об образовании в Российской Федерации», № 273-ФЗ от 29.12.2012г
2. Конституцией Российской Федерации ст.43,72;
3. Письмом Минобразования от 02.06.1998г № 89/34-16 «О реализации права ДОУ на выбор программ и педагогических технологий»;
4. Санитарные правила СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
6. СП3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» продлен до 1 января 2022 года (постановления

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020№39).

7. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации)
8. Положение о рабочей программе педагога муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – детский сад «Аленький цветочек»

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

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

Цели и задачи Программы

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

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей — овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- **развитие** физических качеств — скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Принципы построения программы по ФГОС:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- учет этнокультурной ситуации развития детей.

Возрастные особенности детей от 2 до 7 лет

У ребенка с 2 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно

происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений.

В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь.

В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается станова́я сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года.

Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети

осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей. К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегает свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;

- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;

- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.

Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.

Ритмическая гимнастика.

Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.

Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

Различные виды непосредственно образовательной деятельности (использование тренажеров и спортивных комплексов, туризм и другие).

1.2. Интеграция образовательных областей

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное

развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

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

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

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

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

Связь с другими образовательными областями:

Образовательная область	Интеграция с содержанием других познавательных областей	Задачи
Здоровье Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; воспитание культурно – гигиенических навыков; формирование начальных представлений о	Физическая культура Познание	Развитие физических качеств и накопление двигательного опыта как важнейшие условия сохранения и укрепления здоровья детей Формирование видения целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом

здоровом образе жизни.	Социализация Безопасность Коммуникация	образе жизни человека. Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни. Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья. Развитие свободного общения по поводу здоровья и здорового образа жизни
Физическая культура Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации); накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);	Здоровье Музыка Познание	Решение общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. Развитие музыкально – ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из

Общие показатели физического развития
Сформированность основных физических качеств и потребности в
двигательной активности

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

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и двигательного опыта детей;
- овладение и обогащение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Показатели физической подготовленности

		3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
Скорость бега на 10м с хода (сек)	мальчики	3,5 – 2,8	3,3 – 2,4	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	девочки	3,8 – 2,7	3,4 – 2,6	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Скорость бега на 30м со старта (сек)	мальчики	11,0 – 9,0	10,5 – 8,8	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	девочки	12,0 – 9,5	10,7 – 8,7	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	47 – 67,6	53,5 – 76,6	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94 – 122,4
	девочки	38,2 – 64	51,1 – 73,9	66 – 94	77,7 – 99,6	80 – 123
Дальность броска правой рукой (м)	мальчики	1,8 – 3,6	2,5 – 4,1	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 – 10,0
	девочки	1,5 – 2,3	2,4 – 3,4	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	мальчики	2,0 – 3,0	2,0 – 3,4	2,4 – 4,2	3,3 – 5,3	4,2 – 6,8
	девочки	1,3 – 1,9	1,8 – 2,8	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	мальчики	119 – 157	117 – 185	187 – 270	221 – 303	242 – 360
	девочки	97 – 153	97 – 178	138 – 221	156 – 256	193 - 313
Скорость бега	90м			30,6 – 25,0		
	120м				35,7 – 29,2	
	150м					41,2 – 33,6

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 2-3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы, активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Всё это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Основной задачей обучения является формирование умения действовать совместно – на основе подражания воспитателю или в соответствии с его указаниями. В этой группе проводятся три занятия в неделю. Обучая детей движениям, воспитатель показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют. Упражнения проводятся в основном в игровой форме.

В первой младшей группе детей строят в колонну по одному, в шеренгу, в круг, врассыпную – сначала подгруппами, потом всей группой. Построение происходит с помощью воспитателя по зрительным ориентирам.

Общеразвивающие упражнения дети могут выполнять стоя врассыпную или в кругу.

Основные движения:

1. Ходьба. В первой младшей группе нужно учить детей ходить правильно, не наталкиваясь друг на друга, формировать умение сохранять устойчивое положение тела и правильную осанку.

2. Бег. На третьем году жизни ребёнка нужно учить бегать, сохраняя равновесие и заданное направление, не наталкиваясь на предметы.

3. Прыжки. В первой младшей группе вводятся прыжки на двух ногах на месте, с продвижением, а так же в длину и высоту с места. Основное внимание должно быть направлено на обучение детей отталкиванию двумя ногами, мягкому приземлению на носки при прыжках вверх и в высоту с места.

4. Катание, бросание, ловля. Ребёнка учат брать мяч, держать его и переносить одной и двумя руками, скатывать, прокатывать, энергично отталкивать в заданном направлении.

5. Ползание и лазание. Сначала детей целесообразно учить ползанию на животе, постепенно переходя к ползанию на четвереньках с опорой на колени и ладони. Это упражнение проводится фронтально и сочетается с движениями на выпрямление туловища. Аналогично организуются упражнения в подлезании.

6. Упражнения в равновесии. Умение сохранять равновесие развивается у ребёнка в процессе выполнения всех физических упражнений, а так же специальных занятий. Воспитателю необходимо учитывать, что такие упражнения требуют от ребёнка концентрации внимания и преодоления чувства неуверенности, страха.

7. Подвижные игры. Роль ведущего берёт на себя воспитатель. По ходу игры он подсказывает детям их действия, подбадривает неуверенных, застенчивых. Малыши выполняют движения, подражая педагогу. Подвижную игру на занятии повторяют два-три раза.

Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

С первой младшей группы в режим дня включается утренняя гимнастика длительностью 4-5 минут. В содержание входят строевые упражнения, ходьба, бег, подскоки, три-четыре общеразвивающих упражнения, разученных на занятии. Важно, чтобы дети делали гимнастику с желанием, интересом, чтобы испытывали радость от движений. Недопустимо принуждать их заниматься утренней гимнастикой.

4. Взрослый должен поддерживать двигательную активность детей, поощряя самостоятельное использование ими атрибутов для игр. Руководство самостоятельной двигательной деятельностью детей осуществляется с учётом их индивидуальных особенностей.

2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 3-4 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение 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.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.
5. Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
6. Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
7. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
8. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
9. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные виды 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). 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, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

2. 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.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

4. 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 вокруг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

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

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 4-5 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и

ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.
5. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
8. 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).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
11. Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу.
12. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей,

умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.
6. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
7. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
8. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знаковых игр.
9. Приучать к выполнению действий по сигналу.
10. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

2. 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 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. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

4. 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.

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 5-6 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости,

выносливости и координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение 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.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

7. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь черед, 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, трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

2. 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, 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. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. 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 ногу 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.

3. Спортивные упражнения

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

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

4. Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

5. 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.

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

2.5 Задачи и содержание работы по физическому развитию в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).
4. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. 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 по середине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

ной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, для развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки 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 (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): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. 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; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: 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). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

4. Спортивные игры

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

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

Элементы хоккея Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы.

Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

5. 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 называли, 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.

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования».

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

3-4 года

- непосредственно образовательная деятельность;
- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

4-5 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;

- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течении дня.

5-6 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

6-7 лет непосредственно образовательная деятельность;

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций;
- двигательная активность в течение дня.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Структура физкультурного занятия в спортивном зале

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

8 мин. - 1-я младшая группа, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

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

3.2. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

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

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

1 мин. - 1-я младшая группа,

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. - 1-я младшая группа, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

3.3. Формы организации двигательной деятельности.

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

1 — **традиционная** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 — **тренировочная** (повторение и закрепление определенного материала),

3 — **игровая** (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — **сюжетно-игровая** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — **с использованием тренажеров** (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, велотренажер, беговая дорожка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.),

6 — **по интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке,

физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

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

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

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

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

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

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

3.4. Физкультурно–оздоровительная деятельность

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

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

3.5. Спортивно – оздоровительная деятельность

Направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

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

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

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

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски (набивной мешочек, мяч); упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

3.6. Физкультурно–досуговые мероприятия.

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

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

развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

План спортивно – оздоровительных мероприятий на 2021 – 2022 уч. год. (см. Приложение № 4)

3.7. Взаимодействие со специалистами

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

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

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

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности. «Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и логопеда

Задачи взаимосвязи:

1. Коррекция звукопроизношения;
2. Упражнение детей в основных видах движений;
3. Становление координации общей моторики;
4. Умение согласовывать слово и жест;
5. Воспитание умения работать сообща

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя

Музыка воздействует:

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

3.8. Взаимодействие с родителями

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей - создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников — консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а так же коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

СИСТЕМА МОНИТОРИНГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система мониторинга достижений детьми планируемых результатов освоения Образовательной программы является составной частью образовательной программы.

Острота вопроса о качестве воспитания, развития детей дошкольного возраста продолжает сохранять эффективное руководство, обеспечивающее качество, предусматривает привлечение и рациональное использование

различных средств. Для этого нужно уметь планировать и оценивать свои действия, иметь в своем распоряжении достоверную и объективную информацию.

Возникает проблема получения качественной информации об уровне развития воспитанников в дошкольном образовательном учреждении по всем разделам программы нового поколения не предлагают критерии оценки качества образования, не дают тестов для определения уровня развития дошкольника. Так обстоит дело и с комплексной образовательной программой «Детство» по которой работает наше дошкольное учреждение. Программа по разделу «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» дает характеристику возрастных особенностей воспитанников, уровни в освоении содержания программных задач (высокий, средний, низкий), предложены минимальные результаты, но тестовых заданий нет, поэтому возникла необходимость систематизировать работу в этом направлении.

Мы применяем программу физического обследования дошкольников, которая состоит из двух частей, характеризующих:

1.Физическое развитие – измерение длины и массы тела, окружности грудной клетки;

2.Развитие психофизических качеств:

- измерение силы: подъем туловища в сед, поднимание ног в положении лежа на спине;
- скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, метание легкого мяча на дальность;
- быстрота: бег на дистанцию 10 метров схода и 30м; «челночный бег» 3х10м;
- выносливость: бег на дистанции 90,120,150,300м (в зависимости от возраста детей);
- ловкость: бег зигзагом, прыжки через скакалку;
- гибкость: наклон туловища вперед на скамейке.

Обследование детей проводится как в помещении (физкультурный зал), так и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводятся следующие тесты: метание мяча на дальность, бег на дистанцию: 10, 30, 90, 120, 150, 300м, «челночный бег» 3х10м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой (не из синтетики). На открытом воздухе заниматься детям лучше в костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма иная – спортивные шорты, майка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводится воспитателем вместе с инструктором по физическому воспитанию. Все данные

обследования заносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Для проведения антропологических измерений необходимо предоставить комнату, в которой поддерживалась бы температура зоны комфорта (22-24°C). Все измерения проводятся на правой стороне тела ребенка. Для проведения измерений необходимо: ростометр-1шт., весы медицинские-1шт., сантиметровую ленту- 2шт.

Измерения длины тела. Длина тела измеряется от верхушечной точки на голове до пола, на ровной горизонтальной поверхности пола, прямо, соединив пятки. Голова фиксируется по горизонтали. Необходимо следить за тем, чтоб антропометр не отклонялся от вертикальной линии. Точность измерения до 0.1см. Измерения проводятся в сантиметрах.

Измерения массы тела – проводится десятичными весами (медицинскими рычажного типа, без верхней одежды и обуви). При взвешивании ребенок стоит на середине площадки, спокойно. До измерения весы должны показывать нуль. Точность измерения – 50г.

Измерение окружности грудной клетки. Для измерения окружности грудной клетки используется сантиметровая лента, которую при обнаруживании вытягивания заменяют на новую (рекомендуется заменять через 200-250 измерений).

При измерении у мальчиков лента накладывается сзади под нижние углы лопаток, спереди по нижнему краю сосковой линии. У девочек – по верхнему краю грудных желез. При наложении ленты ребенок несколько приподнимает руки, затем опускает их и стоит в спокойном состоянии, при котором проводится измерение. Затем фиксируются показатели при глубоком вздохе и в момент полного выдоха. Показатели записываются в сантиметрах.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г.№916)

№	Наименование показателя	Пол	3года	4года	5лет	6лет	7лет
1	Бросание набивного мяча	Мал	110-150	140-180	160-230	175-300	220-350
		Дев	100-140	130-175	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
		Дев	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
		Дев	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10метрв сходу	Мал	7,5-7,8	5,0-5,5	3,7-3,8	2,1-2,5	2,0-2,3
		Дев	7,6-8,0	5,2-5,7	3,8-4,0	2,2-2,6	2,1-2,5

5	Бег на дистанцию 30метров	Мал		8,5-10	7,0-8,2	6,3-7,5	5,7-6,2
		Дев		8,8-10,5	7,4-8,5	6,6-7,5	5,9-6,5
6	Челночный бег 3x10	Мал		9,5-11,0	8,0-9,2	7,4-8,0	6,8-7,2
		Дев		9,8-11,5	8,4-9,5	7,7-8,5	7,0-7,5
7	Бег зигзаном	Мал		9,5-11,0	8,0-9,2	7,4-8,0	6,8-7,2
		Дев		9,8-11,5	8,4-9,5	7,7-8,5	7,0-7,5
8	Подъем туловища в сед за 30сек. (количество)	Мал		6-8	9-11	10-12	12-14
		Дев		4-6	7-9	8-10	9-12
9	Прыжки через скакалку	Мал			1-3	3-15	7-21
		Дев			2-5	3-20	15-45
10	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал			31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев			32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,2
11	Поднимание ног в положении лежа на спине	Мал			9-10	10-11	11-13
		дев			6-8	7-9	10-12

Использование диагностических тестов.

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребёнка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5минуты, дыхательные упражнения).

Тесты лучше проводить в игровой форме, чтоб детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

Следует отметить большой интерес у старших дошкольников к выполнению вышеперечисленных тестовых испытаний. Наблюдения показали, что большая часть (60%) постоянно стремится сопоставить свои результаты с показателями сверстников. Некоторые дети (30%) даже задумываются над тем, как улучшить свои показатели, стараются неоднократно повторять одно и тоже задание, обращаются к воспитателю за помощью и стремятся добиться хороших результатов. И лишь незначительная часть детей (10%) остаются пассивными и инертными.

Диагностика физической подготовленности должна проводиться не менее двух раз в течение учебного года (сентябрь - май).

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут быть отнесены к среднему уровню физической подготовленности; выше ориентировочных показателей (более трех показателей) – высокому уровню физической показателей ниже нормы, то у него низкий уровень физической подготовленности.

ДИАГНОСТИКА ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Тесты по определению скоростно-силовых качеств.

Бросок набивного мяча. (1кг.) двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.

Испытания проводится на ровной площадке длиной не менее 10м. ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога вперед, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делаются 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Прыжки в длину с места

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада в теплое время, а в помещении в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт (площадью 1х2 метра). При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале, для этого может быть использована физкультурная дорожка.

Ребенку предлагают, отталкиваясь двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляться на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Дается 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Метание мягкого мяча на дальность

Обследование дальности метания проводится на асфальтовой дорожке или физкультурной площадке, коридор для метания должен быть шириной не менее 3 метров и длиной 15-20 метров. Дорожка предварительно размечается мелом поперечными линиями через каждый метр и пронумеровывается мелом. По команде, ребенок подходит к линии отталкивания, из И.п. стоя производит бросок мячом (200гр.), одной рукой из-за головы, одна нога

поставлена впереди другой на расстоянии шага. При броске нельзя изменять положение ступней. Засчитывается лучший результат из трех попыток.
Тест предназначен от 3 до 7 лет

Тесты по определению быстроты.

Бег на дистанцию 10 метров схода

На асфальтированной дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м от нее) ставится ориентир (яркий предмет – кегля, кубик), для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5мин.

Ребенок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда когда ребенок добежит до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

Тест предназначен для детей от 3 до 7 лет.

Бег на дистанцию 30 метров

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3м). на дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться с боку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Челночный бег 3х10 метров

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5шт.), ребенок обегает каждый кубик, не задевая его.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Тесты по определению ловкости.

Бег зигзагом

Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 25м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5м кладутся 2 больших мяча, от мяча на расстоянии 3м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2м. Необходимо указать направление движения стрелками.

По команде «На старт!» ребенок становится позади линии старта. По команде «Марш!» ребенок бежит зигзагом в направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Воспитатель выключает секундомер только после того как ребенок пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится одним ребенком 2раза и фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

Ребенку необходимо показ.

Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития детей;

3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольного учреждения.

Организационный раздел программы

Система физкультурно–оздоровительной работы				
	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1	Определения уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (сентябрь, май) в середине года проводится обследование детей с низким уровнем физического развития и детей подготовительных к школе групп.	медсестра Инструктор по физ.культуре, воспитатель групп
2	Диспансеризация	Старшие и подготовительная к школе группы	1раз в год	Специалисты детской поликлиники, медсестра, врач-педиатр
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Воспитатели групп или инструктор по физкультуре
2	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп

5	Спортивные упражнения	Всех группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6	Спортивные	Старшая, подготовительная группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
7	Физкультурные досуги	Всех группы (кроме групп раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
8	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
9	День здоровья	Всех группы (кроме групп раннего возраста)	2 раза в год	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
10	Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
11	Динамические паузы	Все группы	ежедневно	Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели
12	Оздоровительный бег (в конце прогулки)	Группы детей 5-7 лет	2 раза в неделю	Инструктор по физкультуре

III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1	Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	медсестра
2	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режим проветривания, утренней фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень – весна)	медсестра
3	Кварцевание групп	ежедневно	В течение года	Воспитатели

	и кабинетов			
4	Само-массаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физ.культуре, воспитатель
5	Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	воспитатели

6	Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
7	Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	Еженедельно	Муз. руководитель, инструктор по физкультуре, воспитатели

IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

1	Музыкотерапия	Все группы	Использования музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, медсестра, воспитатель группы
2	Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятны Периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	медсестра, младшие воспитатели

V. ЗАКАЛИВАНИЕ

1	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитателя
3	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

Приложение №1

Система физкультурно – оздоровительной работы

Формы организации	I младшая группа	II Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Организованная деятельность	5час/нед	6час/нед	8час/нед	10час/нед	10час и более нед
Утренняя гимнастика	4-6мин	6-8мин	6-8миг	8-10миг	10-12мин
Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3мин	2-3мин	2-3мин	3-5мин	3-5мин
Физминутка во время занятия	2-3мин				
Динамическая пауза между занятиями	5мин				
Подвижная игра на прогулке	4-8мин	6-10мин	10-15мин	15-20мин	15-20мин
Индивидуальная работа по развитию движения на прогулке	6-10мин	8-10мин	10-12мин	10-15мин	10-15мин
Динамический час на прогулке	10-15мин	15-20мин	20-25мин	25-30мин	30-35мин
Физкультурные занятия	10-15мин	15-20мин	20-25мин	25-30мин	30-35мин
Музыкальные занятия	10-15мин	15-20мин	20-25мин	25-30мин	30-35мин
Гимнастика после дневного сна	4-6мин	5-10мин	5-10мин	5-10мин	5-10мин
Спортивные развлечения	10-15мин	20мин	30мин	30мин	40-50мин
Спортивные праздники		20мин/2р/г	40мин 2р/г	60-90мин/2р/г	
Неделя здоровья	Сентябрь, январь, апрель				
Подвижные игры во II половине дня	6-8мин	6-10мин	10-15мин	15-20мин	15-20мин
Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно				

Приложение №2

Организация двигательного режима

Примерное соотношение режимных процессов, различных видов деятельности в течение дня у детей 3-7 лет

Возраст	Образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно – исследовательской, продуктивной, музыкально – художественной, чтения)	Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов (организация питания, сон)	Самостоятельная игровая деятельность детей	прогулка	Взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования
3-4	1ч. 45мин	2ч. 15мин	3ч. 00мин	3ч.20мин	2ч.00мин
4-5	1ч. 50мин	2ч. 10мин	3ч. 15мин	3ч.30мин	2ч.20мин
5-6	2ч. 00мин	2ч. 05мин	3ч. 25мин	3ч.4-мин	2ч.30мин
6-7	2ч. 10мин	2ч. 00мин	3ч. 30мин	3ч.45мин	2ч.30мин

Приложение №3

Физкультурное оборудование и инвентарь

Перечень оборудования:		
№	Наименование	Кол-во
1	Стеллаж для хранения спортивного инвентаря	2шт
2	Банкетка	2шт
3	Гимнастическая скамейка 2400х300х300	2шт
4	Детская горка	2шт
5	Мат. Большой 2000-2100х1000-1100х80-100	1шт
6	Мат. Малый 1000-1100х1000-1100х80-100	2шт
7	Шведская стенка многосекционная 600х150х2400	2шт
8	Шведская стенка	2шт
9	Гимнастическое бревно напольное	1шт
10	Ковровое покрытие	2шт
11	Музыкальный центр «Филипс»	1шт
12	Мостик- качалка	2шт
13	Стойки для прыжков в высоту	4шт
14	Бассейн надувной	1шт
Спортивный инвентарь:		
1	Обруч пластмассовый	10шт
2	Кольцеброс (малый)	3шт
3	Баскетбол настольный	2шт
4	Скакалка детская	20шт
5	Мячи: Среднего размера Большого размера Набивной весом 1кг Теннисный	18шт 12шт 2шт 2шт
6	Косичка	36шт
7	Набор кегли	5шт
8	Набор шариков для сухого бассейна	4шт
9	Канат с узлами	1шт
10	Канат для перетягивания	1шт
11	Мешочки с песком 40х40	14шт
12	Мешочки с песком 10х7	29шт
13	Штанги пластмассовые	4шт
14	Конус для эстафет	2шт
15	Столбики прямоугольные для эстафет	2шт
16	Цилиндры пластмассовые	2шт
17	Дуги: Высота 48см Высота 55см	2шт 2шт

	Высота 64см	2шт
18	Кубики: Высота 8см Высота 15см	1шт 14шт
19	Палки гимнастические	10шт
20	платочки	30шт
21	Груша боксерская	1шт
22	Бубен	1шт
23	Свисток	2шт
24	Картотека подвижных игр	1шт
25	Обручи	7шт
26	Набор «Дартс»	1шт
27	Шашки	1шт
28	Набор «Теннис настольный»	1шт
29	Мяч футбольный	1шт
30	Мячи резиновые	6шт
31	Набор «Теннис большой»	1шт
32	Набор «Гольф»	1шт
33	Скакалки	5шт
34	Набор «шашки- нарды»	1шт
35	Мини батут	1шт

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Для проведения физкультурно-оздоровительной работы, утренней гимнастики, физкультурных занятий и спортивных развлечений необходим музыкальный центр и музыкальное сопровождение. Детские песни и мелодии обновляются для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет организовать работу по сохранению и укреплению здоровья детей, созданию положительного

психологического климата в детских коллективах, а также по всестороннему развитию каждого ребенка.

Музыкальный центр	1 шт. (в физкультурном зале)
Аудиозаписи	Имеются и обновляются

1. Калинина Т.В., Николаева С.В., Павлова О.В., Смирнова И.Г. «Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7лет» - Волгоград. Учитель, 2015г.
2. Коновалова Н.Г. «Утренняя гимнастика для детей дошкольного и младшего возраста. Методические рекомендации, комплексы упражнений на сюжетно – ролевой основе» Волгоград. Учитель 2012г.
3. Литвинова О.М., Леснова С.В. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей» Волгоград. Учитель 2012г.
4. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Волгоград. Учитель 2011г.
5. Подольская Е.И. «Сценарий спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7лет» Волгоград, Учитель 2009г.
6. Соколова Л.А. «Детские олимпийские игры: занятия с детьми 2-7лет» Волгоград, Учитель 2015г.
7. Субботина Е.А. «Физкультминутка! 100стишат для маленьких» 2015г.
8. Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 3-5лет. Сценарий физкультурных занятий и развлечений в ДОУ»- ООО «Издательство Гном»2015г.
9. Утробина К.К. «Подвижные игры для детей 5-7лет. Сценарий физкультурных занятий и развлечений в ДОУ» - ООО «Издательство Гном»2015г.
10. Фомина Н.А. «Сказочный театр физической культуры: физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок» Волгоград, Учитель 2013г.
11. Подольская Е.И., «Физическое развитие детей 2-7лет», Сюжетно –ролевые занятия. Волгоград. Учитель 2013г ДИСК.
12. Давыдова Н.А., «Физическое развитие. Перспективное планирование работы по освещению образовательной области детьми 2-7лет по программе «Детство»» - Издательство Учитель, Волгоград, 2015г.
13. Волошина Л.Н., Гавришова Е.В., Елецкая Н.М., Курилова Т.В. «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников» Волгоград. Учитель, 2013г.
14. Гулидова Т.В., Мышкина Н.А., Недомеркова И.Н. «Проект образовательной программы «Энциклопедия здоровья»». Модель взаимодействия ДОО и семьи. Волгоград. Учитель, 2016г.

15. Якимова Е.А., Фатюшина Н.Э., Тимофейчук И.Л. «Укрепление здоровья ребенка в детском саду. Из опыта работы ДОУ: методические пособие» СПб.: КАРО,2014г.
16. Соломенникова Н.М. «Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет» Волгоград, Учитель,2012г.
17. Воронова Е.К. «Формирование двигательной активности детей 5-7лет: Игры-эстафеты». Волгоград, Учитель,2013г.
18. Токарева Т.Э. «Парная гимнастика: Программа, конспекты занятия с детьми 3-6лет.» Волгоград, Учитель,2009г.
19. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7лет: Планирования занятий с элементами игры в волейбол, подвижные игры, физкультурные досуги» Волгоград, Учитель,2009г.

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ(II младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Физическая культура: учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, используя все площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатыванию мяча; закреплять умения ходить змейкой. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. Упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенное вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослыми, подражает его действия, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляется интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координации движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывать удовольствие от одобрения правильных действий взрослыми ; проявляется стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию					
ОРУ	С кубиками	С кубиками	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см) 2.Пряжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол	1.Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь, прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя 2.Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м); под лазание под дугу (высота дуги 40-45см)	1.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см) 2.Прыжки: перепрыгивание через шнур, положений на пол	1.Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5м); ловля мяча от инструктора (расстояние между ребенком и инструктором 70-100см) 2.Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40-50см)	
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Кошка и мышки»	«Огуречик»	«Пузырь» «Букет листьев»	
Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Найди цыпленка»	«Деревья и птицы»	«деревья и птицы»	

КОМПЛЕКТНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОКТЯБРЬ (I - II младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Физическая культура: Развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному, в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползанья, умение энергично отталкиваться 2мя ногами и правильно приземляться, закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании.
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослыми, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляется интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывать удовольствие от одобрения правильных действий взрослыми; проявляется стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию					Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
ОРУ	С кубиками	С кубиками	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см) 2.Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол	1.Метание: перекачивание мяча друг другу в парах в положении сидя, ноги врозь, прокатывание в парах мяча в ворота (ноги детей раздвинуты) из положения стоя 2.Лазание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5м); под лазание под дугу (высота дуги 40-45см)	1.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см) 2.Прыжки: перепрыгивание через шнур, положенный на пол	1.Метание: катание мяча от себя друг другу, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5м); ловля мяча от инструктора (расстояние между ребенком и инструктором 70-100см) 2.Лазание: подлезание под шнур на четвереньках с опорой на ладони и колени (высота шнура от пола 40-50см)	
Подвижные игры	«Наседка и цыплята»	«Кошка и мышки»	«Огуречик»	«Пузырь» «Букет листьев»	
Малоподвижные игры	«Найди цыпленка»	«Найди цыпленка»	«Деревья и птицы»	«деревья и птицы»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

НОЯБРЬ (I-II младшая)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослыми, подражает его действия, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляется интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывать удовольствие от одобрения правильных действий взрослыми ; проявляется стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию					<u>Физическая культура:</u> продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный воспитателем.
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу инструктора				<u>Здоровье:</u> продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. <u>Социализация:</u> развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами.
ОРУ	С детскими гантелями	С детскими гантелями	С малым обручем	С малым обручем	
Основные виды движения	1.Равновесие: ходьба и бег между двумя линиями (расстояние 20см) 2.Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед (на расстояние 1,5-2м)	1.Метание: прокатывание мяча между предметами; бросание ловля мяча от инструктора (расстояние 70-100см); подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. 2.Лазание: подлезание под веревку на четвереньках (высота веревки от пола 40-50см)	1.Равновесие: ходьба по доске, расположенной на полу (ширина доски 20см) 2.Прыжки: из обруча в обруч (диаметр обруча 30см)	1.Метание: ловля мяча от инструктора и бросание его обратно инструктору (расстояние 70-100см); бросание мяча двумя руками из-за головы вдаль; отбивание мяча о пол. 2.Лазанье: подлезание под дугу на четвереньках (высота дуги 40-50см)	
Подвижные игры	«Мыши в кладовой» «Построй пирамиду»	«Еж с ежатами»	«Лягушка»	«Догони мяч!»	
Малоподвижные игры	«Где спрятался мышонок?»	«Поиграем»	«Воздушный шар»	«Воздушный шар»	
					<u>Коммуникация:</u> помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом

КОМПЛЕКСНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЕКАБРЬ (I-II младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослыми, подражает его действия, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляется интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координации движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывать удовольствие от одобрения правильного действий взрослыми ; проявляется стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию					Физическая культура: учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках; закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя все площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатыванию мяча; закреплять умения ходить змейкой.
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой. Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону				
ОРУ	С платочком	С платочком	С кольцом (от кольцеброса)	С кольцом (от кольцеброса)	
Основные виды движения	1.Равновесие: ходьба по доске (ширина доски 20см) 2.Прыжки: мягкое спрыгивание на полусогнутые ноги со скамейки (высота скамейки 20см)	1.Метание: катание мяча друг другу в приседе на корточках (расстояние между детьми 1,5м) 2.Лазанье: подлезание под дугу (высота дуги 40см) на четвереньках	1.Равновесие: ходьба по доске, руки на поясе (ширина доски 20см) 2.Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 20см); прыжки на двух ногах с продвижением вперед	1.Метание: скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его. 2.Лазание: пролезание в обруч на четвереньках (обруч в вертикальном положении на полу)	Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ. Упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенное вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Подвижные игры	«Воробышки и кот» «Гуси»	«Рыбаки и рыбки»	«Кролики»	«Мороз Красный нос и Мороз синий нос»	
Малоподвижные игры	«Через ручеек» «Куры»	«Через ручеек» «Куры»	«Пингвины на льдинах»	«Пингвины на льдинах»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (I- II младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция Образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятий					Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге врассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании, лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах. Здоровье: дать представление том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстники, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослыми, подражает его действия, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляется интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координации движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывать удовольствие от одобрения правильных действий взрослыми ; проявляется стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию					
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, парами, с выполнением заданий для рук (руки вперед, в стороны, к плечам, вверх); бег врассыпную				
ОРУ		С мячом	С кубиками	С кубиками	
Основные виды движения		1.Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15см). 2.Прыжки: спрыгивание с куба (высота куба 25см) 3.Метание: бросание мяча двумя руками о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5см) 4.Лазанье: подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50см)	1.Равновесие: ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу. 2.Прыжки: из обруча в обруч (диаметр обруча 30см)	1.Метание: игра «Попади в воротца». Описание: дети с расстояния 1,5м прокатывают мяч руками в воротца, состоящие из двух кубиков (расстояние от ребенка до ворот 60см) 2.Лазание: подлезание под дугу (высоту дуги 40см)	
Подвижные игры		«Найди свой цвет» «Не боимся мы кота» «Снежки»	«Лохматый пес»	«Медведь»	
Малоподвижные игры		«Угадай, кто кричал?» «Снежок»	«Воздушный шар»	«Веселые медвежата»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ФЕВРАЛЬ (I- II младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-неделя	
Этапы занятия					Физическая культура: Закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палке. Закреплять умение ходить с перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползанья; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослым					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя				
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	С косичкой (короткий шнур)	С детскими гантелями	С детскими гантелями	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по ребристой доске, руки на поясе. 2.Прыжки: на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте веревками	1.Метание: отбивание мяча о пол; перекатывание мяча друг другу двумя руками в парах, стоя на коленях (расстояние между детьми 1,5см). 2.Лазанье: подлезание под палку (высота палки от пола)	1.Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки в стороны (расстояние между мячами 10-15см) 2.Прыжки: на двух ногах вокруг себя, чередуя с ходьбой на месте мяча.	1.Метание: катание мяча по полу друг другу в положении стоя (расстояние между детьми 1,5см); прокатывание мяча по скамейке (придерживать мяч руками). 2.Лазание: ползание на четвереньках (на расстояние 4-5м)	
Подвижные игры	«Сонная путаница»	«Лягушки»	«Воробышки и кот»	«Цветные автомобили»	
Малоподвижные игры	«Скажи и покажи»	«Покажи, что я назову» «Снежинка»	«Едет-едет паровоз»	«Едет-едет паровоз»	

КОМПЛЕКТНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

МАРТ (I-II младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию					Физическая культура: Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками, после удара об стену, лазить по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположенную сторону по сигналу инструктора, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании с сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползанья; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Вводная часть	Ходьба по кругу парами, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседнием; ходьба и бег врассыпную				
ОРУ	С мячом среднего размера	С мячом среднего размера	С ленточками, привязанными к палочке	С ленточками привязанными к палочке	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по шнуру, расположенному ровно на полу (длина шнура 3м) 2.Прыжки: в длину с места до предмета(расстояние от черты до предмета 40-50см)	1.Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену. 2.Лазание: по наклонной лестницу вверх-вниз(на высоту трех реек).	1.Равновесие: ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина шнура 4м). 2.Прыжки: в длину с места до ориентира(расстояние от линии до ориентира 45см).	1.Метание: игровое упражнение «Прокати и сбей»; сбивание мячом кегли (расстояние от ребенка до кегли 1-1.5м). 2.Лазание: по наклонной лестнице вверх- вниз(на высоту 4реек).	
Подвижные игры	«Кот и мышки»	«Кот и мышки»	«Поймай комара»	«Поймай комара»	
Малоподвижные игры	«Держи не урони» «Пузырь»	«Держи не урони» «Пузырь»	«Кто больше соберет бытовых приборов» «Великаны и гномы»	«Великаны и гномы»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (I-II младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Физическая культура: Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической лестнице. Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, врассыпную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты с друг другом.
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, останавливаться во время бега и ходьба по сигналу воспитателя;				
ОРУ	С обручем	С обручем	С платочком	С платочком	
Основные виды движений	1.Равновесие:ходьба по скамейке(высота скамейки 15-20см). 2.Прыжки: из обруча в обруч на двух ногах	1.Метание: отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах(расстояние между детьми 1,5-2м) 2.Лазание: по наклонной лестнице вверх-вниз(на высоту 4реек)	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке со свободными движениями рук(высота скамейки 15-20см). 2.Прыжки: перепрыгивание через шнур(высота шнура над полом -5см)	1.Метание: бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через веревку с расстояния 1.5м. 2.Лазание: ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени 2. Бросание и ловля мяча.	
Подвижные игры	«Найди свой домик» «Сидячий футбол»	«Сидячий футбол» «Найди свой домик»	«Кто быстрее займи домик» «Журавли и лягушки»	«Кто быстрее займет домик» «Журавли и лягушки»	
Малоподвижные игры	«Угадай, кто кричит?» «Поймай бабочку»	«Угадай, кто кричит?» «Поймай бабочку»	«Пузырь» «Кто тише»	«Пузырь» «Кто тише»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (II младшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположенную сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивание через шнур; учить ходить и бегать со сменой ведущего; закреплять умения энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди. Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в подлезании под дугу; развивать ловкость; воспитывать смелость. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей обращаться спокойно, без крика. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи. Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
Результаты образовательной деятельности: включается в совместную деятельность со взрослым, подражает его действиям, отвечает на вопросы взрослого и комментирует его действия; проявляет интерес к взаимодействию со сверстниками; сформирована соответствующая возрасту координация движений; освоил некоторые нормы и правила поведения, может увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения; испытывает удовлетворение от одобрения правильных действий взрослыми; проявляет стремление к наблюдению, сравнению, обследованию, использованию сенсорных эталонов к простейшему экспериментированию					
Вводная часть	Ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед				
ОРУ	С косичкой (короткий шнур)	С косичкой (короткий шнур)	С мячом среднего размера	С мячом среднего размера	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки на поясе(высота кубов 25см. расстояние между ними 15см). 2.Прыжки: перепрыгивание через шнур(высота шнура над полом 5см) Мониторинг	1.Метание: катание мяча по полу, не отрывая от него рук, в колонне по одному; бросание мяча двумя руками от груди в даль. 2.Лазание: подлезание под шнур(высота шнура от пола 40см) Мониторинг	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке(высота скамейки 30см, ширина скамейки 20см). 2.Прыжки: на двух ногах через неподвижную скакалку с места Мониторинг	1.Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; бросание двумя руками из-за головы вдаль. 2.Лазание: подлезание под 3-4дуги(высота дуг 40см) Мониторинг	
Подвижные игры	«Добежать до флажка» «Перебрось мяч»	«Добежать до флажка» «Перебрось мяч»	«Прокатить мячик к своему флажку» «Угощаю арбузом»	«Прокати мячик к своему флажку» «Угощаю арбузом»	
Малоподвижные игры	«Найди игрушку» «Кто быстрее до ползет до мяча»	«Найди игрушку» «Кто быстрее доползет»	«Угадай, кто кричит?» «Солнышко и дождик»	«Угадай, кто кричит?» «Солнышко и дождик»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятий					Физическая культура: Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умение метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. Управлять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, в отбивании мяча о пол и ловле его двумя руками, в равновесии, в прыжках в длину с места, подлезании под шнур; закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах. Здоровье: сохранение и укрепление физического здоровья посредством участия в играх, выполнении физических упражнений, безопасное поведение в условиях специально организованной и самостоятельной деятельности. Социализация: доброжелательные отношения между детьми в процессе игрового взаимодействия, следование игровым правилам в подвижных играх, ситуативн-деловое обращение с сверстниками в процессе деятельности, проявлении адекватной реакции на эмоции других людей, использование вариативных форм приветствия, прощания, обращения с просьбой. Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом.
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, страдания; движения стали значительно более уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					
Вводная часть	Ходьба на носочках, руки в стороны; на пятках, руки на поясе;с подниманием бедра, «муравьишки»(на четвереньках на ладонях и коленях), ходьба «обезьянки»(высокие четвереньки), обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег.				
ОРУ	С обручем	С обручем	С большим мячом	С большим мячом	
Основные виду движений	1.Равновесие: ходьба по скамейке(высота скамейки 30см), по «следам» из обруча в обруч. 2.Прыжки: упражнение «Достань платочек»; Прыжки в высоту(платочек на 15см выше поднятой руки ребенка); запрыгивание на мат (высота мата 15см). Мониторинг	1.Метание: вдаль правой и левой рукой (расстояние не менее 3,5-6,5м); катание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-50см); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы, от груди, из разных положений(стоя, сидя). 2.Лазание: ползание под дугами (3дуги высота 40см на расстоянии 1,5м друг от друг). Мониторинг	1.Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи, по веревке боком. 2.Прыжки: в длину с места до ориентира Мониторинг	1.Метание: подбрасывание и ловля мяча; отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; бросание мяча снизу и из-за головы и ловля его в парах 2.Лазание: подлезание под шнур, не касаясь пола руками. Мониторинг	
Подвижные игры	«Домашние птицы»	«Спрячься за матрешку»	«Солнышко и дождик»	«Солнышко» «Сбор урожая»	
Малоподвижные игры	«Все спортом занимаются»	«Все спортом занимаются»	«Играй, играй, обруч не теряй!»	«Узнай кто позвал?»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия. Эмоционального сочувствия, сострадания; движения стали значительно уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					Физическая культура:
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, обычная: легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; дыхательные упражнения				упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катание мяча перед собой двумя руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать под веревку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице, в прыжках боком с продвижением вперед через веревку.
ОРУ	С платочком	С платочком	С большим мячом	С большим мячом	Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по веревке прямо, боком. 2.Прыжки: через веревку(высота веревки от пола 5-10см).	1.Метание: катание мяча перед собой одной, двумя руками по полу. 2.Лазание: подлезание под веревку, не касаясь пола руками из обруча в обруч, лежащих на полу, прокатывание мяча между двумя линиями на расстояние 2-3м перебрасывание из-за головы мяча по кругу бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5м	1.Равновесие:ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики(высота кубиков 15см), по веревке боком. 2.Прыжки; через лежащую на полу веревку боком с продвижением вперед.	1.Метание: отбивание мяча правой и левой рукой о пол (3-4раза подряд); бросание из-за головы через сетку с расстояния 1,5м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка). 2.Лазание: по гимнастической лестнице (на высоту 2м).	Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.
Подвижные игры	«Скворушки»	«Лягушки»	«Сторож и зайцы»	«Найди свое дерево»	Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
Малоподвижные игры	«Холодно – жарко»	«Море волнуется»	«Море волнуется"	«Чего нет?»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятий					Физическая культура: упражнять в равновесии, лазании по гимнастической лестнице; закреплять умение спрыгивать с высоты 20-25см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу, лазать по гимнастической лестнице; развивать мелкие мышцы рук. Учить бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо, ползать на животе по полу; упражнять в мягком приземлении при спрыгивании с кубов, в перешагивании с предмета на предмет, в ходьбе по наклонной доске. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх , поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания; движения стали значительно уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					
Вводная часть	Ходьба на носках, пятках, правым и левым боком, с разведением пяток врозь, змейка, обычная ходьба; легкий бег, быстрый бег, дыхательные упражнения: на усиленное звучание музыкой(мелодия вальса) дети делают вдох, на затихание- выдох				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по скамейке(высота скамейки 35см), по веревке боком; с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки: спрыгивание с высоты 20-30см; упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту(платочек на 15см выше поднятой руки ребенка).	1.Метание: катание мяча друг другу из разных положений(стоя, сидя) на расстояние 1,5м; скатывание мяча по колонной доске с попаданием в предмет. 2.Лазание: по гимнастической лестнице(высоту 2м).	1.Равновесие: перешагивание через предметы(высота предметов 15-20см, расстояние между предметами 70см); ходьба по наклонной доске(высота поднятого края доски 30см от пола, ширина доски 25см). 2.Прыжки: спрыгивание с кубов (высота кубов 30см).	1.Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди, из-за головы с расстояния 1,5-2м (высота баскетбольного кольца от пола 1,5м). 2.Лазание: упражнение «Разведчики»; ползание на животе по полу	
Подвижные игры	«Найди свое дерево»	«Кто быстрее дотронется до стула»	«Мотылек»	«Золушка»	
Малоподвижные игры	«Тишина у пруда»	«Прокати не отпусти»	«Что в пакете?»	«Что в пакете?»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятий					Физическая культура: упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет. Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы рук. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ.упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания; движения стали значительно уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					
Вводная часть	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, на наружных сторонах стоп, правым и левым боком, «обезьянки», спиной вперед; ходьба и бег парами в колонне; обычная ходьба; легкий бег,; прыжки вперед на двух ногах				
ОРУ	С плоской палкой	С плоской палкой	С большим мячом	С большим мячом	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по «следам», по веревке боком. «Прыжки: в длину с места до ориентира (расстояние от черты до ориентира 50см)	1.Метание: бросание мяча из-за головы через сетку с расстояния 1,5м (верхний край сетки на высоте вытянутой руки ребенка); скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. 2.Лазание: ползание по скамейке на животе (высота скамейки 20-25см).	1.Равновесие: перешагивание через кегли по прямой(расстояние между кеглями 70-80см). 2.Прыжки: через предметы (высота предметов 5-10см).	1.Метание: бросание мяча двумя руками от груди через сетку с расстояния 1,5м (верхний край сетки на высоте поднятой руки ребенка); прокатывание мяча между предметами на расстоянии 1,5м(расстояние между предметами 40-50см). 2.Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой	
Подвижные игры	«Мы веселые ребята»	«Домашние птицы»	«Снежинки и ветер»	«Веселые снегири»	
Малоподвижные игры	«Зимние забавы»	«Тишина у пруда»	«Найди игрушку»	«Снежинки и ветер»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (средняя группа)

67

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	Физическая культура: упражнять в равновесии; закреплять умение прыгать на двух ногах через предметы, спрыгивать со скамейки, ползать по наклонной доске (вверх и вниз) на четвереньках, отбивать мяч одной рукой о пол, метать в горизонтальную цель правой и левой рукой. Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках через обручи, в прыжках со скамейки, в подлезании под веревкой прямо и боком. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ.упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Этапы занятий					
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания; движения стали значительно уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					
Вводная часть	Ходьба на носочках, руки вверх, на пятках, правым и левым боком, «муравьишки» , «обезьянка», с разведением носков врозь, с выполнением дыхательных упражнений; легкий бег, быстрый бег				
ОРУ		С косичкой (короткий шнур)	С мячом среднего размера	С мечом среднего размера	
Основные виды движений		1.Равновесие: ходьба по ребристой доске. 2.Прыжки: на двух ногах через набивные мячи, со скамейки (высота скамейки 20см). 3.Метание: отбивание мяча правой и левой рукой о пол (4-5 раз подряд); метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5м правой и левой рукой. 4.Лазание: ползание по наклонной доске вверх и вниз на четвереньках (высота поднятого края доски 35см, ширина доски 15см).	1.Равновесие: ходьба по веревке, приставляя пальцы одной ноги к пятке другой ноги. 2.Прыжки: на двух ногах через обручи, со скамейки(высота скамейки 20-25см)	1.Метание: катание мяча в парах из разных положений (сидя, стоя); перебрасывание мяча из-за головы друг другу по кругу (расстояние между детьми 1,5м). 2.Лазание: подлезание под веревкой прямо и боком (высота веревки от пола 40-50см).	
Подвижные игры		«Вьюга» «Катание на елках»	«Цветочные автомобили»	«Верхом на санках»	
Малоподвижные игры		«Снежок» «Игра со снежком»	«Ехали – ехали»	«Поймай снежок»	

**КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (средняя группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					Физическая культура: упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками, в отбивании о пол правой и левой рукой и ловле после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания; движения стали значительно уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					
Вводная часть	Ходьба на носочках, руки в стороны, на пятках, подскоки, «раки»(сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади, на руках и ногах и приподнятыми ягодичными над полом с продвижением вперед ногами или руками), «обезьянки», в полуприседе, обычная ходьба; боковой галоп вправо, влево; бег				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	С мячом большого размера	С мячом большого размера	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по скамейке, по веревке боком. 2.Прыжки: в дину с места до ориентира(расстояние от линии до ориентира 50-60см); спрыгивание с высоты 25см; прыжки в высоту до предмета (предмет на высоте 10-15см от поднятой руки ребенка).	1.Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол и ловля его двумя руками; прокатывание мяча двумя руками, правой и левой рукой перед собой по полу; скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет. 2.Лазание: пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10см)	1.Равновесие: ходьба по ребристой доске; по наклонной доске(высота приподнятого края доски 30см, ширина доски 25см). 2.Прыжки: со скамейки(высота скамейки 20-25см).	1.Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; перебрасывание мяча двумя или одной рукой через препятствия с расстояния 2м. 2.Лазание: прокатывание мяча головой вперед из положения на четвереньках, стараясь не отпускать мяч далеко от себя, при необходимости придерживая его рукой.	
	Подвижные игры	«Ловушка с ленточкой»	«Метелица»	«Салют», «Чьи сани быстрее придут»	
Малоподвижные игры	«Зимние забавы»	«Зимние забавы»	«Холодно- жарко»	«Заморожу ручки»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания; движения стали значительно уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					Физическая культура: упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазить по лестнице приставным и чередующим шагом, пролезать прямо и боком в обруч. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Вводная часть	Ходьба на носочках, руки на поясе, на пятках, ходьба в полуприседе, руки вперед, «обезьянки», ходьба врассыпную; дыхательные упражнения; бег галопом правым и левым боком.				
ОРУ	С обручем	С обручем	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по скамейке боком(высота скамейки 20-25см), по веревке прямо. 2.Прыжки: на двух ногах из обруча в обруч.	1.Метание: прокатывание обруча между предметами (расстояние между предметами 40-45см). 2.Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10см); лазание по лестнице вверх-вниз приставным и чередующимся шагами на высоту 1,2-1,5м.	1.Равновесие: перешагивание через кегли(расстояние между кеглями 70см), ходьба и бег по наклонной доске (высоте приподнятого края доски 30см, ширина доски 25см). 2.Прыжки: в длину с места до ориентира(расстояние от линии до ориентира 60см).	1.Метание: отбивание мяча правой и левой рукой о пол (4-5раз подряд); катание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) (расстояние между детьми 1,5м); бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах(расстояние между детьми 1,5м). 2.Лазание: упражнение «Жучок». Описание : сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги вместе, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги	
Подвижные игры	«Грачи и автомобиль»	«Быстрый конь»	«Перебрось мяч»	«Чайник»	
Малоподвижные игры	«Холодно- жарко»	«Кто лучше вращает обруч»	«Деревья и птицы»	«Один – много»	

КОМПЛЕКСНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (средняя группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					интеграция образовательных областей
Темы Этапы занятий	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания; движения стали значительно уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					Физическая культура: закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазить; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Учить играть с элементами соревнования; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком, в пролезании прямо и боком в обруч Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры в которых развиваются навыки лазанья, познания; игры с мячами Коммуникация: помогать детям посредством речи, взаимодействовать и налаживать контакты с друг другом.
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперед на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени				
ОРУ	С мячом большого размера	С мячом большого размера	С косичкой (короткий шнур)	С косичкой (короткий шнур)	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. 2.Прыжки: в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60см)	1.Метание: бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах(расстояние между детьми 1,5м); через сетку с расстояния 1,5м (верхний край сетки над полом на высоте поднятой руки ребенка). 2.Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени).	1.Равновесие: ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове (высота скамейки 20-25см). 2.Прыжки: через веревку боком, в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 60см).	1.Метание: бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния 1,5-2м(баскетбольное кольцо на высоте 1,5м). 2.Лазание: пролезание прямо и боком в обруч (обруч приподнят над полом на высоту 10см); лазание по гимнастической стенке.	
Подвижные игры	«Цыплята на полянке»	«Земля, вода, воздух, огонь»	«Перебрось мяч»	«Выложи солнышко»	
Малоподвижные игры	«Тишина у пруда»	«Придумай фигуру»	«Холодно – жарко»	«Узнай кто позвал?»	

КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (Средняя группа)

Содержания организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятий					Физическая культура: Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазить по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; упражнять в прыжках через веревку боком. Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в ударах о пол и ловле после отскока от пола, в метании мешочков в вертикальную цель, в равновесии, в прыжках в длину с места; учить прыгать через короткую скакалку. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать игры со всеми детьми, развивать умение детей общаться спокойно, без крика Коммуникация: развивать диалогическую форму речи. Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека
Результаты образовательной деятельности: обнаруживает интерес к разным видам деятельности, активно участвует в них; проявляет стремление к общению со сверстниками; использует в речи слова участия, эмоционального сочувствия, сострадания; движения стали значительно уверенными и разнообразными; испытывает острую потребность в движении					
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба; дыхательные упражнения; прыжки вперед на двух ногах; бег, быстрый бег, бег с захлестыванием голени				
ОРУ	С мячом большого размера	С мячом большого размера	С обручем	С обручем	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по ребристой доске; ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 35см, ширина доски 15см). 2.Прыжки: через веревку боком с продвижением вперед	1.Метание: метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча в вертикальную цель с расстояния 1,5-2м (высота мишени 1,5м). 2.Лазание: упражнения «Жучок». (Сидя на полу, руки в упоре сзади за спиной, ноги в месте, согнуты в коленях. Ползти, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги.)	1.Равновесие: ходьба по скамейке через предметы(высота предметов 15-20см). 2.Прыжки: через короткую скакалку, в длину с места до ориентира(расстояние от линии до ориентира 60-70см). Мониторинг	1.Метание: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; отбивание о пол правой и левой рукой и ловля после отскока; бросание от груди из разных положений(сидя, стоя) в парах; бросание мяча от груди через сетку с расстояния 1,5м 2.Лазание: упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени). Мониторинг	
Подвижные игры	«Салют»	«Бегимотик»	«Переправа»	«Переправа»	
Малоподвижные игры	«Узнай, кто звал?»	«Антошка»	«Море волнуется»	«Мяч по скамейке»	

КОМПЛЕКСНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (Старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей	
Этапы занятия	Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя		4-я неделя
Результаты образовательной деятельности: понимает эмоциональные состояния взрослых и детей, выражает готовность помочь, сочувствие; стремится регулировать свою активность; проявляет инициативу в общении; обнаруживает интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; освоил отдельные правила безопасного поведения; высказывает уважение к взрослым; внимателен у поручениям взрослых; слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности; стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым						Физическая культура: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер.
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пятки врозь, в полуприседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой – на носок, обычная ходьба; быстрый бег, бег в колонне по одному, бег врассыпную					Упражнять в ходьбе, беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением в перед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений
ОРУ	С мячом большого размера	С мячом большого размера	С палкой	С палкой		
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе. 2.Прыжки: упражнение «Пингвины». Описание: мяч зажат между колен и прыгают на двух ногах по кругу Мониторинг	1.Метание мешочков в обруч. Описание: дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. 2.Лазание: ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях Мониторинг	1.Равновесие: ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах между кеглями Мониторинг	1.Метание: играющие распределяются на тройки, двое перебрасывают мяч, а третий находится между ними и старается коснуться мяча или поймать его; прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстояние 3-4м.; бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте. 2.Лазание: пролезание в обруч прямо и боком Мониторинг	Здоровье: сохранение и укрепление физического здоровья посредством участия в играх, выполнения физических упражнений, безопасное поведение в условиях специально организованной и самостоятельной деятельности; Социализация: доброжелательные отношения между детьми в процессе игрового взаимодействия, следование игровым правилам в подвижных играх, ситуативно-деловое общение со сверстниками в процессе деятельности, проявление адекватной реакции на эмоции других людей, использование вариативных форм приветствия, прощания, обращения с просьбой. Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. Познание: формировать навык ориентировки в пространстве	
Подвижные игры	«Удочка»	«Удочка»	«Быстро возьми»	«Отнеси овощи в погреб»		
Малоподвижные игры	«У кого мяч»	«У кого мяч»	«Назови ласково»	«Назови ласково»		

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ **ОКТЯБРЬ (Старшая группа)**

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятия \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: понимает эмоциональные состояния взрослых и детей, выражает готовность помочь, сочувствие; стремится регулировать свою активность; проявляет инициативу в общении; обнаруживает интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; освоил отдельные правила безопасного поведения; высказывает уважение к взрослым; внимателен у поручениям взрослых; слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности; стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым					Физическая культура: Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом. Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер.
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках) ногами вперед, спиной вперед, обычная ходьба; дыхательные упражнения; бег быстрый, спокойный бег.				Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью других детей
ОРУ	Обручем	С обручем	С большим мясом	С большим мячом	Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика.
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по скамейке прямо, боком. 2.Прыжки: через предмет 5-6 предметов	1.Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд); отбивание мяча о пол одной рукой на месте. 2.Лазание: подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола.	1.Равновесие: ходьба по скамейке на носочках, руки на поясе. 2.Прыжки: упражнение «Перепрыгни – не задень». Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	1.Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5м; подбрасывание мяча вверх с хлопком во время полета мяча. 2.Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.	Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться по лестнице, держаться за перила.
Подвижные игры	«Птицы в клетке»	«Птицы в клетке»	«Гуси-лебеди»	«Шишки, желуди, каштаны»	
Малоподвижные игры	«Чьи дети?»	«Затейники»	«Летает-не летает»	«Необычный художник»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (Старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: понимает эмоциональные состояния взрослых и детей, выражает готовность помочь, сочувствие; стремится регулировать свою активность; проявляет инициативу в общении; обнаруживает интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; освоил отдельные правила безопасного поведения; высказывает уважение к взрослым; внимателен у поручениям взрослых; слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности; стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым					
Вводная часть	Ходьба на носках, руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «котики», «муравьишки», «раки», в полуприседе, «слоником», со сменой положения рук(вверх, к плечам, в стороны, вперед, на поясе); подскоки; легкий бег, бег в среднем темпе				
ОРУ	С обручем	С обручем	С кубиком	С кубиком	
Основные виды движений	1.Равновесие:ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2.Прыжки: перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5м	1.Метание: бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча в парах и ловля его в разных положениях(стоя, сидя) различными способами(с низу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола). 2.Лазание: ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки	1.Равновесие: ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки: упражнение «Кто быстрее до предмета» (дети зажимают мяч между ног и прыгают на двух ногах до предмета и обратно).	1.Метание: упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния с 3-3,5м). 2.Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руках; влезание по наклонной и вертикальной лестнице	
Подвижные игры	«Охотники и зайцы»	«Поймай рыбку»	«Мороз Красный нос»	«Синицы и кот»	
Малоподвижные игры	«Щука»	«Щука»	«Найди предмет»	«Игровая»	

Физическая культура: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер.

Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде.

Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменной видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь.

Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯВНАРЬ (Старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: понимает эмоциональные состояния взрослых и детей, выражает готовность помочь, сочувствие; стремится регулировать свою активность; проявляет инициативу в общении; обнаруживает интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; освоил отдельные правила безопасного поведения; выказывает уважение к взрослым; внимателен у поручениям взрослых; слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности; стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым					Физическая культура: Закреплять умение перебрасывать-срывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие. Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в метании; учить лазать по гимнастической стенке, переходить с пролета на пролет стенки по диагонали гимнастической стенке по диагонали. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементами правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи.
Вводная часть	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприсяде, руки на поясе; «раки»; спиной вперед; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуванием снежинки с ладони»); легкий бег; бег(1,5мин)				
ОРУ		С короткой скакалкой	С мячом среднего размера	С мячом среднего размера	
Основные виды движений		1.Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки через шнуры на двух ногах без пауз ы. 3.Метание: перебрасывание мяча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами(снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола). 4.Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек.	1.Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. 2.Прыжки в длину с места до ориентира.	1.Метание: перебрасывание мяча через сетку с расстояния 3-4м. 2.Лазание: пролезание в обруч правым и левым боком, на касаясь руками пола(обруч стоит на полу); лазание по гимнастической стенке (ритмично, меняя темп), не пропуская реек, по диагонали с пролета на пролет.	
Подвижные игры		«Не оставайся на полу» «Снежная королева»	«Совушка»	«Веселый хоккей»	
Малоподвижные игры		«Мяч водящему» «Подкрадись неслышно»	«Найди и промолчи»	«Тихо – громко»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (Старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция Образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: понимает эмоциональные состояния взрослых и детей, выражает готовность помочь, сочувствие; стремится регулировать свою активность; проявляет инициативу в общении; обнаруживает интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; освоил отдельные правила безопасного поведения; высказывает уважение к взрослым; внимателен у поручениям взрослых; слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности; стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым					Физическая культура: учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед. Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; учить лазать по веревочной лестнице; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом
Вводная часть	Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «кошечки»; «муравьишки»; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; «канатоходцы»; в полуприседе; обычная ходьба; бег спиной вперед; быстрый бег; легкий бег змейкой.				
ОРУ	С обручем	С обручем	С палкой	С палкой	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 2.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6м.	1.Метание: метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 2.Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек.	1.Равновесие: ходьба по скамейке, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40см друг от друга (6-8 обручей).	1.Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5-4м. 2.Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; лазание по веревочной лестнице.	
Подвижные игры	«Мышеловка»	«С льдинки на льдинку»	«Горелки»	«Шаги»	
Малоподвижные игры	«Добрые слова»	«Добрые слова»	«Летает – не летает»	«Чей мяч выше прыгнет»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (Старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: понимает эмоциональные состояния взрослых и детей, выражает готовность помочь, сочувствие; стремится регулировать свою активность; проявляет инициативу в общении; обнаруживает интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; освоил отдельные правила безопасного поведения; высказывает уважение к взрослым; внимателен у поручениям взрослых; слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности; стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым					Физическая культура: Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположенную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.
Вводная часть	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках; в полуприседе; «раки» со сменой положения рук; «обезьянки»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в колонне по одному с перестроением в пары и обратно; обычная ходьба; бег спиной вперед, бег; легкий бег; дыхательные упражнения «Лечебные звуки» (дети кладут ладонь на шею и тянут звук [з], кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук [ж])				Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты с друг с другом
ОРУ	С большим мячом размера	С мячом большого размера	С обручем	С обручем	
Основные виды движений	1.Равновесие:ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. 2.Прыжки правым, левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40см).	1.Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4м). 2.Лазание: подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по веревочной лестнице.	1.Равновесие: ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прижки в высоту с разбега (высота 40см).	1.Метание: игровое упражнение: «Прокати и сбей»(сбиваем мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4м). 2.Лазание: подлезание под дугу (высота 40-50см).	
Подвижные игры	«Удочка»	Игра-эстафета «Через тоннели»	«Карусель»	«Верхом на клюшке»	
Малоподвижные игры	«Эстафета с мячом»	«Ждем гостей»	«Угадай по голосу»	«Дружные парочки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (Старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: понимает эмоциональные состояния взрослых и детей, выражает готовность помочь, сочувствие; стремится регулировать свою активность; проявляет инициативу в общении; обнаруживает интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; освоил отдельные правила безопасного поведения; высказывает уважение к взрослым; внимателен к поручениям взрослых; слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности; стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым					Физическая культура: упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие. Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить лазать по веревочной лестнице. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья ползанья; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Вводная часть	Ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; «обезьянки»; «раки»; с заданиями для рук(вперед, вверх, в сторону, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); в полуприседе; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег; быстрый бег.				
ОРУ	С короткой скакалкой	С короткой скакалкой	С мячом большого размера	С мячом большого размера	
Основные виды движений	1.Равновесие:ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой 2.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.	1.Метание: отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6м. 2.Лазание: влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке.	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. 2.Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота шнура от полу 15-20см).	1.Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4м (верхний край сетки находится на высоте 20-25см выше поднятой руки ребенка). 2.Лазание: ползание по скамейке на животе; лазание по веревочной лестнице, по металлической поверхности.	
Подвижные игры	«Медведь и пчелы»	«Сороконожка»	«Кто быстрее добежит до флажка»	«Мячик кверху»	
Малоподвижные игры	«Кто ушел?»	«Горячий мяч»	«парк аттракционов»	«Сделай фигуру»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (Старшая группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: понимает эмоциональные состояния взрослых и детей, выражает готовность помочь, сочувствие; стремится регулировать свою активность; проявляет инициативу в общении; обнаруживает интерес к физическим упражнениям; правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку; освоил отдельные правила безопасного поведения; выказывает уважение к взрослым; внимателен у поручениям взрослых; слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности; стремится к результативному выполнению работы в соответствии с темой, к позитивной оценке результата взрослым					Физическая культура: учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования , лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; управлять в прыжках через веревку боком. Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать умение детей общаться спокойно, без крика. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи. Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.
Вводная часть	Ходьба и бег парами; перестроение в колонну по одному в движении, с разворотом в противоположенную сторону; ходьба и дыхательные упражнения «Одуванчик»; обычная ходьба, бег между предметами (до 2минут)				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	С мячом	С мячом	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одного руки в другую впереди себя. 2.Прыжки: перепрыгивание через шнур (высота 15-20см).	1.Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3м (высота кольца от пола 2,2м) перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу. 2.Лазанье: подлезание под шнур.	1.Равновесие: ходьба по бревну. 2.Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах, на правой и левой ноге. Мониторинг	1.Метание: мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3м; перебрасывания мяча из одной руки в другую. 2.Лазание: подлезание под 3-4дуги (высота дуг 40-50см). Мониторинг	
Подвижные игры	«Пожарные на учении»	«Пронеси - не урони»	«Бездомный заяц»	Игра-эстафета «Прокати мяч обручем»	
Малоподвижные игры	«Угадай по голосу»	«Разверни круг»	«Летает – не летает»	«Футболисты»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
СЕНТЯБРЬ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; обладает развитым воображением; развитым крупными и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.					Физическая культура: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу инструктора, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер. Упражнять в разных видах ходьбы, бега, в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять упражнения со средним мячом; развивать ловкость, быстроту реакции, выносливость, ориентироваться, внимание, укреплять мелкие мышцы рук. Здоровье: сохранение и укрепление физического здоровья посредством участие в играх, выполнении физических упражнений, безопасное поведение в условиях специального организованных самостоятельной деятельности. Социализация: доброжелательные отношения между детьми в процессе игрового взаимодействия, следование игровым правилам играх. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду. Коммуникация: помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом. 7: формировать навык ориентировки в пространстве.
Вводная часть	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с построением в звенья; прыжки на левой и правой ноге поочередно; легкий бег, бег спиной вперед, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения.				
ОРУ	С обручем	С обручем	С мячом среднего размера	С мячом среднего размера	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по скамейке боком приставным шагом. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу, вдоль скамейки (скамейка между ног), руки на поясе (спина прямая). Мониторинг	1.Метание: броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой(не менее 10раз); 2.Лазание: пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук(обруч катит другой ребенок); надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху. Мониторинг	1.Равновесие: ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посередине и перешагиванием через палку. 2.Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета, в длину с места до ориентира(расстояние от линии до ориентира 100см). Мониторинг	1.Метание: катание в парах набивного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову (расстояние 3м). 2.Лазание: ползание по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь рука и отталкиваясь ногами. Мониторинг	
Подвижные игры	«Возьми платочек»	«Возьми платочек»	«Коснись мяча»	«Зайцы в огороде»	
Малоподвижные игры	«Подкрадись неслышно»	«Чей прыжок дальше»	«Угадай по голосу»	«Улитка»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОКТЯБРЬ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятия					
Результаты образовательной деятельности: активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; обладает развитым воображением; развитым крупными и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; проявляет любознательность, склонен наблюдать, обладает начальными знаниями о природном мире, элементарными представлениями из области животной природы.					Физическая культура: упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками после ведения мяча, уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом, основные виды движений, добиваться точно, энергичного выполнения всех видов движений. Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика. Безопасность: учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила.
Вводная часть	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук(руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с построением в звенья; прыжки на левой и правой ноге поочередно; легкий бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения.				
ОРУ	С гантелями	С гантелями	С гимнастическими палками	С гимнастическими палками	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. 2.Прыжки в высоту с разбега через канат(высота каната над полом 50см)через веревку боком(веревка лежит на полу)зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед.	1.Метание: забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой; передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы. 2.Лазание: ползание под дугами с опорой на руки, быстрый без остановок подъем на лестницу и спуск с нее.	1.Равновесие: прыжки по скамейке с продвижением вперед. 2Прыжки на двух ногах через веревку (инструктор крутит веревку), не касаясь пола;	1.Метание: ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мяча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами. 2.Лазание по веревочной лестнице.	
Подвижные игры	«Мяч капитану»	«Веселые собачки»	«Перебрось мяч»	«Ловушка-ежик»	
Малоподвижные игры	«Пустое место»	«Дятел»	«Съедобное – несъедобное»	«Съедобный- несъедобный гриб»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НОЯБРЬ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; обладает развитым воображением; развитым крупными и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; проявляет любознательность, склонен наблюдать, обладает начальными знаниями о природном мире, элементарными представлениями из области животной природы.					Физическая культура: упражнять равновесии, в прыжках, в лазании, по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, двигательные навик в прыжках, в подзании змейкой; упражнять в равновесии. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развивается навыки лазанья, ползанья; игры с мячом. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакт друг с другом.
Вводная часть	Ходьба на носках, руки на поясе, на пятках, ходьба с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук(руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с построением в звенья; прыжки на левой и правой ноге поочередно; легкий бег змейкой, бег с захлестыванием ног назад, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения.				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	
	1.Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки перепрыгивать через скакалку.	1.Метание: игровые упражнения с набивным мячом. 2.Лазание: проплзание под гимнастической скамейкой.	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте.	1.Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками. 2.Лазание: ползание змейкой с опорой на передплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1м друг от друга.	
Подвижные игры	«Передай мяч назад»	«Варежка»	«Не оставайся на полу»	«Кот в сапогах»	
Малоподвижные игры	«Успеть взять»	«Разрезание человечки»	«У кого мяч?»	«Назови ласково»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЕКАБРЬ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Тема	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Этапы занятий					Физическая культура:
Результаты образовательной деятельности: обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, имеет чувство собственного достоинства; наделен развитым воображением; развита крупная и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными видами движениями, может контролировать свои действия и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; проявляет любознательность, склонен наблюдать, обладает начальными знаниями о природном мире, элементарными представлениями из области живой природы.					Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкости, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой; упражнять в равновесии. Развивать умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции.
Вводная часть	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, с другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; «крабики»; «обезьянки»; в полуприседе; с упражнениями для рук(руки вперед, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба; прыжки на двух ногах с продвижением вперед; бег с высоким подниманием колен; бег с изменением направления.				Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ.упражнения вызывают хорошее настроение, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в облегченной одежде.
ОРУ	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	С гантелями	С гантелями	Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожелать сверстника.
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки: перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте, с продвижение вперед.	1.Метание: бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок мяча о пол и ловля после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди. 2.Лазание: ползание змейкой опорой на предплечья и колени между кеглями.	1.Равновесие: бег по скамейке, руки в стороны. 2.Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу.	1.Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. 2.Лазание: залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположенной стороны.	Безопасность: продолжать знакомить детей с элементами правилами поведения в детском саду.
Подвижные игры	«Хоккеист»	«Уточка»	«Салки»	«Цветные льдинки»	Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Малоподвижные игры	«Играй, играй, палку не теряй»	«Птицелов»	«Добрые слова»	«Подбери признак»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ЯНВАРЬ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, имеет чувство собственного достоинства; наделен развитым воображением; развита крупная и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными видами движениями, может контролировать свои действия и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; проявляет любознательность, склонен наблюдать, обладает начальными знаниями о природном мире, элементарными представлениями из области живой природы.					Физическая культура: учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равновесии; отрабатывать навык метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей. Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнениями «уголок на гимнастической лестнице»; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять основные виду движений в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции. Здоровье: дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физ.упражнения вызывают хорошее настроение, укрепляющими различные органы организма, приучать детей находиться в облегченной одежде. Социализация: постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника. Безопасность: продолжать знакомить детей с элементами правилами поведения в детском саду. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи
Вводная часть	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперед; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинки»); построение в звенья; легкий бег; быстрый бег (2-3круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег с ускорением; подскоки.				
ОРУ		Со скакалкой, сложенной вчетверо	С мячом среднего размера	С мячом среднего размера	
Основные виды движений		1.Равновесие: ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за голову, в стороны. 2.Прыжки через короткую скакалку на месте на двух ногах, с ноги на ногу. 3.Метание: передача мяча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой. 4.Лазание по веревочной лестнице.	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной. 2.Прыжки на батуте.	1.Метание: ходьба на четвереньках с толканием головой мяча на расстояние 3м; обратно – бегом, положить мяч в обруч, лежащий на полу; бросание мешочков с песком в горизонтальную цель(обруч большого диаметра) с расстояния 4м. 2.Лазание: ползание на четвереньках боком со сменой направления движения по сигналу инструктора; вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла.	
Подвижные игры		«Подвижная цель» «Лыжные гонки»	«Мяч соседу!»	«Медведь»	
Малоподвижные игры		«Перенеси в свой обруч» «Узнай по голосу»	«Тихо – громко»	«Салют»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФЕВРАЛЬ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, имеет чувство собственного достоинства; наделен развитым воображением; развита крупная и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными видами движениями, может контролировать свои действия и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; проявляет любознательность, склонен наблюдать, обладает начальными знаниями о природном мире, элементарными представлениями из области живой природы.					Физическая культура: Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать по канату; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук. Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы костей рук, стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через скакалку; развивать равновесие; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Вводная часть	Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; «раки»; «слоники»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; спиной вперед; обычная ходьба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинки»); построение в звенья; легкий бег; быстрый бег (2-3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег с ускорением; подскоки.				
ОРУ	С кубиками	С кубиками	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед. 2.Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50см от пола); впрыгивание на предмет с разбега в три шага.	1.Метание: ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами. 2.Лазание по канату.	1.Равновесие: ходьба по веревке с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой. 2.Прыжки через длинную скакалку.	1.Метание: броски мяча через волейбольную сетку в парах. 2.Лазание: влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе(быстро, медленно) с перекрестной и одноименной координацией движения рук.	
Подвижные игры	«Поезд»	«Снежная королева»	«Дружба»	«Тише едешь - дальше будешь!»	
Малоподвижные игры	«Оттолкни мяч»	«Малечина - калечина»	«Не урони мяч»	«Конники-наездники»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАРТ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, имеет чувство собственного достоинства; наделен развитым воображением; развита крупная и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными видами движениями, может контролировать свои действия и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; проявляет любознательность, склонен наблюдать, обладает элементами представлениями из области истории.					Физическая культура: учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжках, в метании, в равновесии, в лазании по канату; учить прыгать через скакалку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазания, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Вводная часть	Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения; легкий бег змейкой; быстрый бег(2-3круга); бег задания(один свисток_ бежать в противоположенную сторону, два свистка -повернуться вокруг себя и продолжать бег, три свистка повернуться вокруг себя, присесть на корточки, встать и бежать дальше).				
ОРУ	С обручем	С обручем	С набивным мячом	С набивным мячом	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба скрестным шагом, руки на поясе. 2.Прыжки через большой обруч, вращая его(как скакалку).	1.Метание: бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх. 2.Лазание по канату.	1.Равновесие: ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через набивные мячи. 2.Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижениям вперед).	1.Метание: передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении, с поворотами, в движении между предметами. 2.Лазание: ползание по полу на животе и на спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.	
Подвижные игры	«Через тоннель»	«Кем мы будем, мы не скажем, а вот действия покажем».	«Прокати мяч по скамейке»	«Невод и золотые рыбки»	
Малоподвижные игры	«Тик-так»	«Чистюля»	«Подскажи словечко»	«Подскажи словечко»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
АПРЕЛЬ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, имеет чувство собственного достоинства; наделен развитым воображением; развита крупная и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными видами движениями, может контролировать свои действия и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; проявляет любознательность, склонен наблюдать, обладает элементами представлениями из области истории.					Физическая культура: Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в лазании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании. Закреплять умения бросать мяч через сетку в парах, прыгать через короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании. Здоровье: продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма. Социализация: развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами. Коммуникация: помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакты друг с другом.
Вводная часть	Ходьба на носках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком приставным шагом; «крокодилы»; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; бег спиной вперед; с изменением направления движения по сигналу; дыхательные упражнения.				
ОРУ	Со скакалкой сложенной вчетверо	Со скакалкой, сложенной вчетверо	С гантелями	С гантелями	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Прыжки через скакалку на двух ногах.	1.Метание: перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах. 2.Лазание по канату.	1.Равновесие: бег по наклонной доске. 2.Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед	1.Метание: бросок мяча через волейбольную сетку в парах. 2.Лазание: пролезание в катящийся обруч (обруч катит других ребенок).	
Подвижные игры	«Ловишки со скакалкой»	«Баба Яга»	«Вышибалы»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Перебрось мяч»	«Кто сильнее»	«У Меланьи, у старушки».	«У Меланьи, у старушки»	

КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
МАЙ (Подготовительная группа)

Содержание организованной образовательной деятельности					Интеграция образовательных областей
Этапы занятий \ Темы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	
Результаты образовательной деятельности: обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, имеет чувство собственного достоинства; наделен развитым воображением; развита крупная и мелкая моторика; подвижен, вынослив, владеет основными видами движениями, может контролировать свои действия и управлять ими; способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены; проявляет любознательность, склонен наблюдать, обладает начальными знаниями о мире, в котором живет.					Физическая культура: учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимнастической стенке и переходить с одного пролета на другой; закреплять умение выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко; управлять в прыжках через веревку боком. Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу. Здоровье: воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни. Социализация: развивать активность детей в двигательной деятельности, организовывать умение детей общаться спокойно, без крика. Коммуникация: развивать диалогическую форму речи. Безопасность: не разговаривать с незнакомыми людьми и не брать у них угощения и различные предметы, сообщать воспитателю о появлении на участке незнакомого человека.
Вводная часть	Ходьба на носках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «обезьянки»; боком приставным шагом; «крокодилы»; обычная ходьба; подскоки; боковой галоп правым и левым боком; бег спиной вперед; с изменением направления движения по сигналу; дыхательные упражнения.				
ОРУ	С гимнастической палкой	С гимнастической палкой	Со средним мячом	Со средним мячом	
Основные виды движений	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол на каждый шаг и ловлей его двумя руками. 2.Прыжки в длину с разбега до ориентира. Мониторинг	1.Метание: метание мяча одной рукой от плеча вдаль. 2.Лазание по веревочной лестнице. Мониторинг.	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах на батуте с разбегу в 2-2,5м. Мониторинг.	1.Метание: бросание мяча разными способами в парах. 2.Лазание: по канату. Мониторинг.	
Подвижные игры	«Меткие стрелки»	«Всей семьей на день рождения»	«Брось и поймай»	«Веселые пчелы»	
Малоподвижные игры	«Циркачи»	«Загадочные палочки»	«Стой прямо»	«Перетягивание каната»	