

**Частное дошкольное образовательное учреждение  
«РЖД Детский сад № 15»**

Принята  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 14.08.2025 №1

Утверждена  
приказом заведующего  
РЖД детским садом № 15  
от 14.08.2025 №144

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ  
С 1,5 ГОДА ДО 7 ЛЕТ  
Срок освоения программы - 6 лет**

**Курск, 2025**

| <b>№ п/п</b> | <b>Содержание</b>                                                                                                          | <b>Стр.</b> |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|              | <b>Введение</b>                                                                                                            | 3           |
| <b>1</b>     | <b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                                      | 4           |
| <b>1.1</b>   | Пояснительная записка                                                                                                      | 4           |
| 1.1.1        | Цели и задачи рабочей программы                                                                                            | 4           |
| 1.1.2        | Принципы и подходы к формированию рабочей программы                                                                        | 5           |
| 1.1.3        | Возрастные особенности детей от 1,6 до 7 лет                                                                               | 6           |
| <b>1.2</b>   | <b>Планируемые результаты реализации Программы</b>                                                                         | 8           |
| 1.2.1.       | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам                                                 | 9           |
| 1.2.2.       | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам                                              | 9           |
| 1.2.3.       | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам                                                 | 10          |
| 1.2.4.       | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам                                                | 10          |
| 1.2.5.       | Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам                                                 | 11          |
| 1.2.6.       | Планируемые результаты на этапе завершения освоения программы                                                              | 11          |
| <b>1.3</b>   | <b>Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов освоения программы</b>                                    | 12          |
| <b>2</b>     | <b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                               | 16          |
| <b>2.1</b>   | <b>Содержание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области: «Физическое развитие».</b>          | 16          |
| 2.1.1        | От 1,6-3 лет                                                                                                               | 16          |
| 2.1.2        | От 3 лет до 4 лет                                                                                                          | 18          |
| 2.1.3        | От 4 лет до 5 лет                                                                                                          | 21          |
| 2.1.4        | От 5 лет до 6 лет                                                                                                          | 24          |
| 2.1.5        | От 6 лет до 7 лет                                                                                                          | 28          |
| 2.1.6        | Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области                                                       | 33          |
| 2.2          | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы                                                         | 34          |
| 2.3          | Взаимодействие педагогов                                                                                                   | 36          |
| 2.4          | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик                                                 | 36          |
| 2.5          | Способы и направления поддержки детской инициативы                                                                         | 39          |
| 2.6          | Взаимодействие с семьями воспитанников                                                                                     | 40          |
| <b>3</b>     | <b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>                                                                                              | 41          |
| 3.1          | Психолого-педагогические условия реализации программы                                                                      | 41          |
| 3.2          | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды                                                       | 43          |
| 3.3          | Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 44          |
| 3.3.1.       | Наименование оборудования, игровых материалов в одном спортивно-музыкальном зале                                           | 44          |
| 3.4          | Система физкультурно-оздоровительной работы                                                                                | 47          |
| 3.5          | Организация двигательного режима                                                                                           | 51          |

|      |                                                                    |    |
|------|--------------------------------------------------------------------|----|
| 3.6  | Взаимодействие инструктора по физической культуры со специалистами | 52 |
| 3.7. | Перечень программно-методического обеспечения                      | 56 |

## Введение

Содержание образования должно содействовать взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, формированию и развитию личности ребенка в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

**Основополагающими функциями дошкольного уровня образования в соответствии с ФОП являются:**

1. Воспитание и развитие ребенка дошкольного возраста как Гражданина Российской Федерации, формирование основ его гражданской и культурной идентичности на доступном его возрасту содержании доступными средствами.

2. Создание единого ядра содержания дошкольного образования, ориентированного на приобщение детей к духовно-нравственным и социокультурным ценностям русского народа, воспитание подрастающего поколения как знающего и уважающего историю и культуру своей семьи, большой и малой Родины.

3. Создание единого федерального образовательного пространства воспитания и обучения детей от рождения до поступления в начальную школу, обеспечивающего ребенку и его родителям (законным представителям), равные, качественные условия ДО, вне зависимости от места и региона проживания. [1, с. 2].

ФГОС ДО и ФОП являются основой для разработки и утверждения ДОО образовательной программы дошкольного образования.

В ФОП ДО определены единые для Российской Федерации базовые объем и содержание ДО, осваиваемые обучающимися в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, и планируемые результаты освоения образовательной программы. Содержание и планируемые результаты разрабатываемых в ДОО образовательных программ (в том числе и рабочих программ педагогов) должны быть не ниже соответствующих содержания и планируемых результатов Федеральной программы.

Образовательная программа ДОО (рабочие программы педагогов) в соответствии с ФГОС ДО и ФОП содержит целевой, содержательный, организационный разделы.

## Расшифровка применяемых в тексте обозначений и сокращений

**РП** – рабочая программа

**ИФК** – инструктор по физической культуре

**ФОП** – федеральная образовательная программа

**ДО** – дошкольное образование

**ДОО** – дошкольная образовательная организация

**РФ** – Российская федерация

**ФГОС ДО** – федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

**ОВД** – основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, ланье, катание, ловля, бросание)

**ОРУ** – общеразвивающие упражнения

**ЗОЖ** – здоровый образ жизни

**ПИ** – подвижные игры

**РППС** – развивающая предметно-пространственная среда

**СанПиН** – Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов

среды 4 обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДОО в рамках образовательной области «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие воспитанников ДОО в возрасте от 1,6 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

**Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
3. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
4. Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
5. Устав Учреждения;
6. Образовательная программа Учреждения.

В РП сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей в возрасте от 1,6 до 7 лет, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

РП описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ ЗОЖ, освоению здоровьесберегающих умений.

РП включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация РП ИФК предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть РП направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

#### **1.1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы**

##### **Цель РП:**

разностороннее развитие ребёнка в период дошкольного детства с учётом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

**Цель РП достигается через решение задач, обозначенных в ФОП:**

обеспечение единых для РФ содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;

построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности;

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

РП ИФК по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

**Принцип учёта ведущей деятельности:**

реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно-манипулятивной) и игровой деятельности;

**Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:**

учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

**Принцип амплификации детского развития**

рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

**Принцип единства обучения и воспитания**

как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

**Принцип преемственности образовательной работы**

реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. РП в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьёй;

**Принцип сотрудничества с семьёй:**

реализация РП в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного

взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

**Принцип здоровьесбережения:**

при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

**Основными подходами к формированию РП являются:**

деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;

интегративный подход, ориентирующий на интеграцию процессов обучения, воспитания и развития в целостный образовательный процесс в интересах развития ребенка;

индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;

ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей;

средовый подход, ориентирующий на использование возможностей внутренней и внешней среды образовательной организации в воспитании и развитии личности ребенка.

**1.1.3. Возрастные особенности детей от 1,6 до 7 лет**

У ребенка с 1,6 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 функциональным и возрастными возможностями ребенка.

Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2-3 лет. Оно происходит постепенно в течении всего дошкольного детства. В это 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 становая 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

заклучение 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.

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.

## **1.2. Планируемые результаты реализации Программы**

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного возраста и системные особенности ДО делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений.

Поэтому планируемые результаты освоения Федеральной программы в образовательной области «Физическое развитие» представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка дошкольного возраста на разных возрастных этапах и к завершению ДО.

В соответствии с периодизацией психического развития ребёнка согласно культурно-исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от одного года до трех лет) и дошкольный возраст (от трех до семи лет).

Обозначенные в Федеральной программе возрастные ориентиры «к одному году», «к трем годам» и так далее имеют условный характер, что предполагает широкий возрастной диапазон для достижения ребёнком планируемых результатов. Это связано с неустойчивостью, гетерохронностью и индивидуальным темпом психического развития детей в дошкольном детстве, особенно при прохождении критических периодов.

По этой причине ребёнок может продемонстрировать обозначенные в планируемых результатах возрастные характеристики развития раньше или позже заданных возрастных ориентиров.

Степень выраженности возрастных характеристик возможных достижений может различаться у детей одного возраста по причине высокой индивидуализации их психического развития и разных стартовых условий освоения образовательной программы. Обозначенные различия не должны быть констатированы как трудности ребёнка в освоении образовательной программы ДОУ и не подразумевают его включения в соответствующую целевую группу.

Конечным результатом освоения образовательной программы является качества ребенка (физических, интеллектуальных).

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

### **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 освоения программы:**

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.

#### **1.2.1. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к трем годам:**

у ребёнка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;

ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга; прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч; ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через гимнастическую скамейку.

#### **1.2.2. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к четырем годам:**

ребёнок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля мяча, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм;

ребёнок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре, выполняет простейшие правила построения и перестроения, выполняет ритмические упражнения под музыку;

ребёнок демонстрирует координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе;

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление; умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя; сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы; может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, гимнастической стенке произвольным способом; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см; может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

### **1.2.3. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к пяти годам:**

ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;

ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;

ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;

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

### **1.2.4. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к шести годам:**

ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;

ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;

ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;

выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку; умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м; в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м; сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе

9расстояние 6 м); владеет школой мяча; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

### **1.2.5. Планируемые результаты (целевые ориентиры) освоения Программы к семи годам:**

у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье); могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега - 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами; могут бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения; выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; участвуют в играх с элементами спорта (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей); проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности.

### **1.2.6. Планируемые результаты на этапе завершения освоения Федеральной программы (к концу дошкольного возраста):**

у ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;

ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;

ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;

ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;

ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;

ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;

ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям.

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

Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов разработана на основании положения об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи (утв. постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. N 916) Педагогическая диагностика достижений планируемых результатов направлена на изучение деятельностных умений ребенка, его интересов, предпочтений, склонностей, личностных особенностей, способов взаимодействия со взрослыми и сверстниками. Она позволяет выявлять особенности и динамику развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Цели педагогической диагностики, а также особенности ее проведения определяются требованиями ФГОС ДО. При реализации Программы может проводиться оценка индивидуального развития детей, которая осуществляется педагогом в рамках педагогической диагностики. Вопрос о ее проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им Программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Специфика педагогической диагностики достижения планируемых образовательных результатов обусловлена следующими требованиями ФГОС ДО: планируемые результаты освоения основной образовательной программы ДО заданы как целевые ориентиры ДО и представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных этапах дошкольного детства; Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1) индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2) оптимизации работы с группой детей.

Периодичность проведения педагогической диагностики определяется образовательной программой Учреждения. Оптимальным является ее проведение на начальном этапе освоения ребенком образовательной программы в зависимости от времени его поступления в дошкольную группу (стартовая диагностика) и на завершающем этапе освоения программы его возрастной группой (заключительная, финальная диагностика). При проведении диагностики на начальном этапе учитывается адаптационный период пребывания ребенка в группе. Сравнение результатов стартовой и финальной диагностики позволяет выявить индивидуальную динамику развития ребенка. Результаты наблюдения фиксируются, способ и форму их регистрации педагог выбирает самостоятельно. Оптимальной формой фиксации результатов наблюдения может являться карта развития ребенка. Педагог может составить ее самостоятельно, отразив показатели возрастного развития ребенка и критерии их оценивания. Фиксация данных наблюдения

позволит педагогу выявить и проанализировать динамику в развитии ребенка на определенном возрастном этапе, а также скорректировать образовательную деятельность с учетом индивидуальных особенностей развития ребенка и его потребностей. Результаты наблюдения могут быть дополнены беседами с детьми в свободной форме, что позволяет выявить причины поступков, наличие интереса к определенному виду деятельности, уточнить знания о предметах и явлениях окружающей действительности и другое

Педагогическая диагностика завершается анализом полученных данных, на основе которых педагог выстраивает взаимодействие с детьми, организует РППС, мотивирующую активную творческую деятельность обучающихся, составляет индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной Программы, осознанно и целенаправленно проектирует образовательный процесс.

Система мониторинга содержит 5 образовательных областей, соответствующих Федеральному государственному образовательному стандарту дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки № 1155 от 17 октября 2013 года: «Социальнокоммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», что позволяет комплексно оценить качество образовательной деятельности в группе и при необходимости индивидуализировать его для достижения достаточного уровня освоения каждым ребенком содержания образовательной программы учреждения.

Оценка педагогического процесса связана с уровнем овладения каждым ребенком необходимыми навыками и умениями по образовательным областям:

1 балл – ребенок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает;

2 балла – ребенок с помощью взрослого выполняет некоторые параметры оценки;

3 балла – ребенок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого;

4 балла – ребенок выполняет самостоятельно и с частичной помощью взрослого все параметры оценки;

5 баллов – ребенок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Нормативными вариантами развития можно считать средние значения по каждому ребенку или общегрупповому параметру развития больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями проблем в развитии ребенка социального и/или органического генеза, а также незначительные трудности организации педагогического процесса в группе. Средние значения менее 2,2 будут свидетельствовать о выраженном несоответствии развития ребенка возрасту, а также необходимости корректировки педагогического процесса в группе по данному параметру/данной образовательной области.

**от 3,8 балла – высокий уровень**

**от 2,3 до 3,7 балла – средний уровень**

**менее 2,2 балла – низкий уровень**

#### **Мониторинг освоения детьми образовательной области «Физическое развитие»**

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

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

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

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные

упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

### **Быстрота**

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

**Бег на дистанцию 10 метров схода.** На ровной, 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. Предлагается две попытки отдыха между ними – 5 минут.

Ребенок по команде «На старт!» подходит к черте и занимает удобную позу. Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха 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.

**В качестве тестового предлагается бег на 30 м.** Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимая с линии старта черта - ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребенком движения на финише. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок, и по команде «Марш!» ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребенку еще две попытки. В протокол заносится результат лучшей из трех попыток.

### **Челночный бег 3х10 метров**

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию. Фиксируется общее время бега.

### **Скоростно-силовые качества**

Скоростно-силовые возможности плечевого пояса и мышц ног можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, и прыгает в длину с места. Это связано с тем, что прыжок и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений.

**Метание набивного мяча массой 1 кг двумя руками из-за головы из исходного положения стоя.** Испытание проводится на ровной площадке длиной не менее 10 м. Ребенок встает у контрольной линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, 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.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

### **Ловкость**

Ловкость – это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела.

Ловкость оценивается такими тестами, как:

**Бег зигзагом.** Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии старта на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м ещё 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами - 2 м. 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 1/10 с. Тест проводится в 2 попытки, фиксируется лучший результат. Если ребенок задел мяч или столкнул его с места, сбил с курса или упал, тест проводится заново.

#### **Прыжки через скакалку.**

Принимается исходное положение: ноги вместе, руки вниз, в руках скакалка. Ребенок прыгает вперед через скакалку. Воспитатель считает количество прыжков. Делается две попытки, засчитывается лучший результат.

Внимание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встанет обеими ногами на середину скакалки и натянет ее, концы скакалки достают до подмышек

#### **Гибкость**

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

**Гибкость оценивается следующими тестам:** наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20- 25 см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребенок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком «минус». При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

#### **Выносливость**

Силовая выносливость – это способность мышц поддерживать силу сокращений в процессе продолжительной интенсивной работы.

Для определения силовой выносливости используется следующий тест.

**Подъем туловища в сед (за 30 сек).** Ребенок лежит на гимнастическом мате на спине, руки в замок за головой. По команде «Начали!» ребенок поднимается, касаясь локтями колен, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и ложится раздвигая локти в стороны руки в замок. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок коснулся локтями колен, а спина и колени оставались прямыми.

**Поднимание ног в положении лежа на спине.** Ребенок лежит на спине в положении «руки за голову». По команде он поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных поджиманий за 30 секунд.

### **Оrientировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет**

(утверждено Постановлением РФ от 29 декабря 2001г. №916)

| № п/п | Наименование показателя     | Пол  | 3 года  | 4 года  | 5 лет   | 6 лет   | 7 лет   |
|-------|-----------------------------|------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1     | Бросок 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. | 60-58   | 75-95   | 85-130  | 100-140 | 130-155 |
|       |                             | Дев. | 55-80   | 70-90   | 85-125  | 90-140  | 125-150 |
| 3     | Наклон туловища вперед (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 10         | Мал. | 7,8-7,5 | 5,5-5,0 | 3,8-3,7 | 2,5-2,1 | 2,3-2,0 |

|    |                                                  |      |         |          |         |         |         |
|----|--------------------------------------------------|------|---------|----------|---------|---------|---------|
|    | метров сходу                                     | Дев. | 8,0-7,6 | 5,7-5,2  | 4,0-3,8 | 2,6-2,2 | 2,5-2,1 |
| 5  | Бег на дистанцию 30 метров                       | Мал. |         | 8,5-10,0 | 8,2-7,0 | 7,0-6,3 | 6,2-5,7 |
|    |                                                  | Дев. |         | 8,8-10,5 | 8,5-7,4 | 7,5-6,6 | 6,5-5,9 |
| 6  | Челночный бег 3x10 метров                        | Мал. |         | 9,5-11,0 | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
|    |                                                  | Дев. |         | 9,8-11,5 | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| 7  | Бег зигзагом                                     | Мал. |         | 9,5-11,0 | 9,2-8,0 | 8,0-7,4 | 7,2-6,8 |
|    |                                                  | Дев. |         | 9,8-11,5 | 9,5-8,4 | 8,5-7,7 | 7,5-7,0 |
| 8  | Поднимание туловища в сед за 30 сек (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 | Поднимание ног в положении лежа на спине         | Мал. |         |          | 9-10    | 10-11   | 11-13   |
|    |                                                  | Дев. |         |          | 6-8     | 7-9     | 10-12   |

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

| ФИ<br>ребен<br>ка | Воз<br>раст<br>....<br>груп<br>па | Бросок<br>набивно<br>го мяча | Прыжок<br>в<br>длину<br>с места | Наклон<br>туловища<br>вперед<br>(см) | Бег на<br>дистан<br>цию 10<br>метров<br>сходу | Бег на<br>дистан<br>цию 30<br>метро<br>в | Челноч<br>ный<br>бег<br>3x10<br>метров | Бег<br>зигз<br>агом | Подним<br>ание<br>туловищ<br>а в сед<br>за 30 сек<br>(количес<br>тво) | Подни<br>мание<br>ног в<br>полож<br>ении<br>лежа<br>на<br>спине |
|-------------------|-----------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
|                   |                                   |                              |                                 |                                      |                                               |                                          |                                        |                     |                                                                       |                                                                 |

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

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

#### 2.1.1. Содержание работы по физическому развитию в группе раннего возраста для детей 1,6-3 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.

В группе раннего возраста 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 задачи образовательной деятельности в области физического развития:

обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;

развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;

поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом

в небольших подгруппах;

формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение выполнять основные движения, общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения в различных формах физкультурно-оздоровительной работы (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры, индивидуальная работа по развитию движений и другое), развивает психофизические качества, координацию, равновесие и ориентировку в пространстве. Педагог побуждает детей совместно играть в подвижные игры, действовать согласованно, реагировать на сигнал. Оптимизирует двигательную деятельность, предупреждая утомление, осуществляет помощь и страховку, поощряет стремление ребёнка соблюдать правила личной гигиены и проявлять культурно-гигиенические навыки.

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

##### **Основные движения:**

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

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

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

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

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

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

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать

Сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения.

##### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук

вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

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

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

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

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в т.ч., сидя на стуле или на скамейке. Упражнения проводятся в игровой форме.

**2) Подвижные игры:** педагог развивает и поддерживает у детей желание играть в подвижные игры с простым содержанием, с текстом, с включением музыкально-ритмических упражнений. Создает условия для развития выразительности движений в имитационных упражнениях и сюжетных играх, помогает самостоятельно передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики, помахать крылышками, как птичка, походить как лошадка, поклевать зернышки, как цыплята, и тому подобное).

### **2.1.2. Содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направленно на достижение целей формирования у детей интереса и ценного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в т.ч. музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;

развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;

формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;

укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;

закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

**Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять

общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

Основные движения:

бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в

горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за

спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

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

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

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

### **Строевые упражнения:**

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

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

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

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!»,

«Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

«Береги предмет».

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

«Найди, что спрятано».

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

**4) Формирование основ здорового образа жизни:** педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли

чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

#### **5) Активный отдых.**

Физкультурные досуги: досуг проводится 1 раз в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

### **2.1.3. Содержание работы по физическому развитию в средней группе 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:

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению освоения спортивных упражнений, подвижных игр;

формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;

воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;

продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;

укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

#### **Содержание образовательной деятельности**

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

Основные движения:

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

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

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

бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег врассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и

темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег врассыпную с ловлей и увертыванием;

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

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

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); перекладывание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжимание кистей рук, вращение кистями; выполнение

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

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

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

### **Ритмическая гимнастика:**

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное

«выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с нос-ка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

### **Строевые упражнения:**

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнить роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучат к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей.

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает закреплять основные движения и развивать

(придумывание и комбинирование движений в игре).

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.

**3) Спортивные упражнения:** педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

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

#### **4) Активный отдых**

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

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

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

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

### **2.1.4. Содержание работы по физическому развитию в старшей группе 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.

#### **Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки; пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх,

развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;

воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;

продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;

укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;

расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;

воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и

здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

### **Содержание образовательной деятельности**

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

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

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

##### **Основные движения:**

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

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

ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба

«змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группа-ми, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2х10 м, 3х10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения:**

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание

предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

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

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

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

#### **Ритмическая гимнастика:**

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

### **Строевые упражнения:**

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

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

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

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.

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

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

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

Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом. Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении;

ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача

мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

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

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

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

#### **5) Активный отдых**

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

Досуг организуется 1 раз в месяц во второй половине дня, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

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

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

Туристские прогулки и экскурсии. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

### **2.1.5. Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе 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.

**Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:**

обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую

моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях, достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

### **Содержание образовательной деятельности**

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

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

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

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

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

#### **Основные движения:**

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

ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую

стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

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

движениями рук, в различных построениях;

бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения:**

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

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

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

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в т.ч., в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

#### **Ритмическая гимнастика:**

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

#### **Строевые упражнения:**

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

**2) Подвижные игры:** педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в т.ч., игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.

Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно- нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.

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».

Прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?».

«Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

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

Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

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

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

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

**Спортивные упражнения:** педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.

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

Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем, оборудованием), во время туристских

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

#### **4) Активный отдых**

Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные

спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

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

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

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

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

#### **2.1.6. Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области**

«Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;

формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни;

становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;

приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;

формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

## **2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы**

Формы, способы, методы и средства реализации РП по физическому развитию дошкольников определены в соответствии с задачами воспитания и обучения, возрастными и индивидуальными особенностями детей, спецификой их образовательных потребностей и интересов.

### **2.2.1. Основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию**

В соответствии с ФГОС ДО, ФОП основные формы организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО: - образовательная деятельность, осуществляемая в процессе организации различных видов детской деятельности; - образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных процессов; - самостоятельная деятельность детей; - взаимодействие с семьями детей по реализации РП по физическому развитию.

### **2.2.2. Требования к организации образовательной деятельности по физическому развитию в ДОО**

Согласно пункту 2.10 СанПиН при организации ОД по физическому развитию в ДОО соблюдаются следующие требования:

режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

при организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО.

физкультурные, физкультурно-оздоровительные, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Проведение спортивных соревнований туристических походов, занятий в плавательных бассейнах обеспечиваются присутствием медицинского работника. Проведение туристических походов с выходом за территорию ДОО оформляются приказом заведующего ДОО, в соответствии с нормативными актами, разработанными в ДОО.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале. (см. Приложения: Двигательные режимы детей младшего и дошкольного возраста; План проведения досуговых мероприятий и праздников)

### **2.2.3. Средства реализации РП по физическому развитию дошкольников**

При реализации РП для развития двигательной деятельности используются следующие средства: спортивное оборудование, спортивный инвентарь, демонстрационный и раздаточный материал, образно-символический материал, технические средства обучения, оздоровительное, нестандартное оборудование, оборудование для спортивных игр и упражнений.

(см. Приложение: Список спортивного оборудования и инвентаря)

### **2.2.3. Методы реализации РП по физическому развитию дошкольников**

При организации обучения двигательным навыкам, развития психофизических качеств и формирования основ ЗОЖ традиционные методы (словесные, наглядные, практические) дополнены методами, в основу которых положен характер познавательной деятельности детей:

**Наглядные методы:**

способствуют формированию знаний и ощущений, касающихся движения, чувственного восприятия и развития способности к сенсорике;

наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

**Вербальные методы (словесные):**

направлены на активизацию сознания ребенка, формирование более глубокого осмысления поставленных задач, выполнение физических упражнений на осознанном уровне, понимание их содержания, структуры, а также самостоятельное и творческое использование в самых разных случаях;

название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, команды, вопросы к детям, рассказ, беседа и т. д. активизируют мышление ребенка, помогают целенаправленно воспринимать технику упражнений, способствуя созданию более точных зрительных представлений о движении.

**Практические методы:** - призваны обеспечить проверку двигательных действий дошкольника, правильность его восприятий и моторных ощущений;

применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

закрепления двигательных навыков и развитие физических качеств в изменяющихся условиях.

при выполнении физических упражнений в соревновательной форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). Соревновательный метод повышает интерес к физическим упражнениям, содействует лучшему их выполнению, развивает способность применять двигательные навыки и умения в усложненных условиях.

**Информационно-рецептивный метод:**

предъявление информации, организация действий ребёнка с объектом изучения (распознающее наблюдение, рассматривание картин, демонстрация кино- и диафильмов, просмотр компьютерных презентаций, рассказы педагогов или детей, чтение);

**Репродуктивный метод:**

создание условий для воспроизведения представлений и способов деятельности, руководство их выполнением (упражнения на основе образца воспитателя, беседа, составление рассказов с опорой на предметную или предметно-схематическую модель); метод проблемного изложения:

постановка проблемы и раскрытие пути её решения в процессе организации опытов, наблюдений;

**Эвристический метод (частично-поисковый):**

проблемная задача делится на части – проблемы, в решении которых принимают участие дети (применение представлений в новых условиях);

**Исследовательский метод:**

составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование).

Выбор форм, методов, средств реализации РП по физическому развитию воспитанников основан на адекватных образовательным потребностям предпочтениях детей. Их соотношение и интеграция при решении задач воспитания и обучения обеспечивает вариативность средств реализации РП.

### **2.3. Взаимодействие педагогов**

Одним из немаловажных факторов, влияющих на эффективность физического развития детей, является взаимодействие всех участников образовательного процесса – администрации ДОО, инструктора по физической культуре, воспитателей, педагога-психолога, музыкального руководителя, родителей.

#### **Взаимодействие с администрацией Учреждения.**

Заведующий детским садом и заместитель заведующего по УВР (старший воспитатель) обеспечивают организацию образовательного процесса в Учреждении, повышение профессиональной компетенции специалистов, а также организуют взаимодействие с семьями воспитанников и различными социальными партнёрами.

#### **Взаимодействие с медицинским персоналом**

В начале учебного года, после оценки физического развития и здоровья детей, совместно с медицинской сестрой заполняются карты здоровья, физического развития детей.

#### **Взаимодействие с воспитателями**

ИФК оказывает консультативную помощь воспитателям по различным вопросам физического развития детей. Совместно проводят педагогическую диагностику физического развития детей, планируют работу в рамках ОО «Физическое развитие», работу с родителями по данному направлению.

В образовательной деятельности ИФК проводит занятие, воспитатель следит за качеством выполнения ОРУ и ОВД, оказывает помощь детям при выполнении упражнений, страховку.

#### **Взаимодействие с музыкальным руководителем**

Музыка является одним из средств физического воспитания. Она положительно воздействует на эмоции детей, создает хорошее настроение, помогает активизировать умственную деятельность, способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике, способствует развитию внимания, чувства ритма.

Совместно с музыкальным руководителем подбирается музыкальный материал для использования на физкультурных занятиях, утренней гимнастике, досугах и развлечениях, праздниках. На физкультурных занятиях закрепляются музыкально-ритмические движения, разученные на музыкальных занятиях.

В физкультурные занятия и развлечения включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов.

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

Формы организованной образовательной деятельности для обучающихся с 2 до 3 лет – подгруппах, с 3 до 7 лет - подгрупповые, фронтальные, микро групповые.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13.

Продолжительность непрерывной организованной образовательной деятельности для детей 3-го года жизни – не более 10 минут, 4-го года жизни - не более 15 минут, для детей 5-го года жизни - не более 20 минут, для детей 6-го года жизни - не более 25 минут для детей 7-го года жизни - не более 30 минут. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Организованная образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется во второй половине дня после дневного сна, но не чаще 2-3 раз в неделю. Ее продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине образовательной деятельности статического характера проводят динамическую паузу.

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность. Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями. Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, организована в разных формах организации образовательной деятельности. В режимных процессах, в свободной детской деятельности инструктор физвоспитания создает по мере необходимости, дополнительно развивающие практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

**Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени, включает:**

- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей;
- утренняя гимнастика.

**Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает:**

- подвижные, спортивные игры;
- досуговая деятельность.

К одной из образовательных технологий, которая учитывает не только педагогические требования, но и психологические механизмы развития детей, и используется в нашем дошкольном учреждении, относится технология проектной деятельности. Стержнем является самостоятельная деятельность детей - исследовательская, познавательная, продуктивная, в процессе которой дети познают окружающий мир и воплощают новые знания в реальные продукты. Такое обучение подразумевает объединение различных предметов учебного плана с помощью какой-нибудь интересной идеи (события), которая может быть рассмотрена с точки зрения нескольких дисциплин. Проект - специально организованный педагогом и выполняемый детьми комплекс действий, завершающийся созданием творческих работ. Проект - осуществление замысла (изготовление книги, модели, очистка воды песком, постановка спектакля, посадка дерева и т.д.). Каждый проект должен быть доведен до успешного завершения, оставляя у ребенка чувство гордости за полученный результат. Для этого в процессе работы над проектами педагог помогает детям соизмерить свои желания и возможности.

К образовательным результатам внедрения проектной деятельности можно отнести способность ребенка:

- контролировать свое поведение, сформулировать свой интерес, предпочтение, намерение,
- комментировать свои действия,
- выполнять простые правила, следовать простому алгоритму (в работе с предметами или общении в группе),
- организовать свою работу (разложить материалы, отбирать необходимое),
- договариваться о правилах, задавать вопросы и отвечать на вопросы в пределах своей осведомленности и опыта,

присваивать полученную в простой форме информацию (слушать, наблюдать), совершать на элементарном уровне действия по обработке информации: сравнивать, обобщать, выделять признаки, замечать изменения, делать спонтанные и подготовленные высказывания в пределах определенной заранее темы,

высказываться в связи с высказываниями других,

устанавливать контакты,

поддерживать разговор,

использовать элементарные нормы общения, сотрудничать (со взрослыми и с детьми разного возраста) в предложенных формах.

Следует отметить, что представления и умения рассматриваются в данном случае в качестве важнейшего средства не только общего развития ребенка, но и обеспечения базы для формирования ключевых компетентностей.

**Реализация данной технологии требует от педагога следующих умений:**

самостоятельно конструировать поток знаний, умений и навыков детей;

анализировать и принимать решения;

работать в команде, в том числе и детьми.

**Работа над темой и проектами помогает:**

создать в группе атмосферу, стимулирующую социальную, игровую,

творческую, экспериментально-познавательную инициативу, атмосферу раскованности, в которой ребёнок чувствует право на самоопределение, на поиск, выбор, где он не боится совершить ошибки, чувствует поддержку взрослого и всего окружения, учится общаться, оказывать поддержку другому;

сконструировать богатую и хорошо структурированную развивающую предметную среду;

обеспечить гибкое индивидуализированное направление деятельности детей в соответствии с социально-педагогическими ценностями и целями, их педагогическую поддержку.

Педагоги дошкольного образовательного учреждения в рамках программы целенаправленно, целесообразно (исходя из наблюдений за детьми), планомерно (планируя ежедневно), вырабатывают у ребёнка новые формы познания, поведения и деятельности, что, в конечном итоге, и означает организацию полноценного психического и физического развития детей дошкольного возраста.

### **Культурные практики**

Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками.

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

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

Индивидуальная работа по развитию физических качеств, развитию спортивной одаренности.

Познавательные викторины для детей старшего дошкольного возраста по разделу «Физическое развитие».

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

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

Программа обеспечивает полноценное развитие личности детей во всех основных образовательных областях.

Указанные требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений, включая создание образовательной среды, которая гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивает эмоциональное благополучие детей; способствует профессиональному развитию педагогических работников; создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования; создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

### **Психолого-педагогические условия реализации программы:**

уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;

поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;

возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;

защита детей от всех форм физического и психического насилия;

### **Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:**

обеспечение эмоционального благополучия через: непосредственное общение с каждым ребенком; уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;

поддержку индивидуальности и инициативы детей через: создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности; создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей; не директивную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.);

установление правил взаимодействия в разных ситуациях: создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;

развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;

развитие умения детей работать в группе сверстников;

построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через: создание условий для овладения культурными средствами деятельности; организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей; поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;

оценку индивидуального развития детей;

взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

## **2.6. Взаимодействия с семьями воспитанников**

Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и ведущая задача, стоящая перед дошкольным учреждением.

Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Так анкетирование родителей детского сада по вопросам педагогической компетентности в физическом развитии детей показало, что только 30% родителей уверены в своих знаниях, около 20% постоянно знакомятся с рекомендациями по воспитанию детей, а 50% испытывают потребность в консультациях и рекомендациях по физическому воспитанию. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью.

Главными целями взаимодействия с семьями обучающихся дошкольного возраста являются:

обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов;

обеспечение единства подходов к воспитанию и обучению детей в условиях Учреждения и семьи; повышение воспитательного потенциала семьи.

Достижение этих целей осуществляется через решение основных задач:

1) информирование родителей (законных представителей) и общественности относительно целей Учреждения, общих для всего образовательного пространства Российской Федерации, о мерах господдержки семьям, имеющим детей дошкольного возраста, а также об образовательной программе, реализуемой в Учреждении;

2) просвещение родителей (законных представителей), повышение их правовой, психолого-педагогической компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья, развития и образования детей;

3) способствование развитию ответственного и осознанного родительства как базовой основы благополучия семьи;

4) построение взаимодействия в форме сотрудничества и установления партнёрских отношений с родителями (законными представителями) детей младенческого, раннего и дошкольного возраста для решения образовательных задач;

5) вовлечение родителей (законных представителей) в образовательный

процесс.

Особое внимание в просветительской деятельности Учреждения уделяется повышению уровня компетентности родителей (законных представителей) в вопросах здоровьесбережения ребёнка.

Реализация данной темы осуществляется в процессе следующих направлений просветительской деятельности:

1) информирование о факторах, положительно влияющих на физическое и психическое здоровье ребёнка (рациональная организация режима дня ребёнка, правильное питание в семье, закаливание, организация двигательной активности, благоприятный психологический микроклимат в семье и спокойное общение с ребёнком и другое), о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и другое), наносящих непоправимый вред здоровью ребёнка;

2) информирование родителей (законных представителей) об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях Учреждения и семьи в решении данных задач;

3) знакомство родителей (законных представителей) с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в Учреждении;

4) информирование родителей (законных представителей) о негативном влиянии на развитие детей систематического и бесконтрольного использования ИТ-технологий (нарушение сна, возбудимость, изменения качества памяти, внимания, мышления; проблемы социализации и общения и другое).

Направления деятельности реализуются в разных формах (групповых и (или) индивидуальных) посредством различных методов, приемов и способов взаимодействия с родителями (законными представителями):

1) диагностико-аналитическое направление реализуется через опросы, социологические срезы, индивидуальные блокноты, «почтовый ящик», педагогические беседы с родителями (законными представителями); дни (недели) открытых дверей, открытые просмотры занятий и других видов деятельности детей и так далее;

2) просветительское и консультационное направления реализуются через групповые родительские собрания, конференции, круглые столы, семинары-практикумы, тренинги и ролевые игры, консультации, педагогические гостиные, родительские клубы и другое; информационные проспекты, стенды, ширмы, папки-передвижки для родителей (законных представителей); журналы и газеты, издаваемые Учреждением для родителей (законных представителей), педагогические библиотеки для родителей (законных представителей); сайты Учреждения и социальные группы в сети Интернет; медиарепортажи и интервью; фотографии, выставки детских работ, совместных работ родителей (законных представителей) и детей. Включают также и досуговую форму - совместные праздники и вечера, семейные спортивные и тематические мероприятия, тематические досуги, знакомство с семейными традициями и другое.

Привлечение родителей к помощи при подготовке к спортивным праздникам, досугам, соревнованиям, помощь в изготовлении пособий и костюмов, атрибутов.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации программы**

**Успешная реализация Программы обеспечивается следующими психолого-педагогическими условиями:**

1) признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть, со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных

возможностях и способностях у каждого воспитанника;

2) решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей в центрах активности, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия). При этом занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется педагогом;

3) обеспечение преемственности содержания и форм организации образовательного процесса, в т.ч. дошкольного и начального общего уровней образования (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться);

4) учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития);

5) создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее;

6) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

7) индивидуализация образования (в т.ч. поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга);

8) совершенствование образовательной работы на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества;

9) психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах обучения, воспитания и развития детей, охраны и укрепления их здоровья;

10) вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации образовательной программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся;

11) формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов, психолого-педагогического просвещения родителей (законных представителей) обучающихся;

12) непрерывное психолого-педагогическое сопровождение участников образовательных отношений в процессе реализации Программы, обеспечение вариативности его содержания, направлений и форм, согласно запросам родительского и профессионального сообществ;

13) взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности;

14) использование широких возможностей социальной среды, социума как

дополнительного средства развития личности, совершенствования процесса её социализации;

15) предоставление информации о Программе семье, заинтересованным лицам, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности;

16) обеспечение возможностей для обсуждения Программы, поиска, использования материалов, обеспечивающих её реализацию, в т.ч. в информационной среде.

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

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

РППС включает организованное пространство, материалы, оборудование, электронные образовательные ресурсы и средства обучения и воспитания, охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста, материалы для организации самостоятельной творческой деятельности детей. РППС создает возможности для учёта особенностей, возможностей и интересов детей, коррекции недостатков их развития.

При проектировании РППС учтены:

местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно- климатические условия;

возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;

задачи Программы для разных возрастных групп;

возможности и потребности участников образовательной деятельности (детей и их семей, педагогов и других сотрудников, участников сетевого взаимодействия и других участников образовательной деятельности).

РППС спортивного зала соответствует:

требованиям ФГОС ДО;

образовательной программе ДОО;

материально-техническим и медико-социальным условиям пребывания детей в детском саду;

возрастным особенностям детей;

воспитывающему характеру обучения детей;

требованиям безопасности и надежности.

Наполняемость РППС спортивного зала способствует сохранению целостности образовательного процесса и включает все необходимое для реализации содержания каждого из направлений развития и образования детей согласно ФГОС ДО.

РППС спортивного зала обеспечивает возможность реализации разных видов индивидуальной и коллективной деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, двигательной, продуктивной и прочее, в соответствии с потребностями каждого возрастного этапа детей, охраны и укрепления их здоровья.

В соответствии с ФГОС ДО РППС спортивного зала является содержательно-насыщенной; трансформируемой; полифункциональной; доступной; безопасной.

РППС спортивного зала обеспечивает условия для эмоционального благополучия детей и комфортной работы педагогических и учебно-вспомогательных сотрудников.

Созданы условия для информатизации образовательного процесса. В спортивном зале имеется оборудование для использования информационно-коммуникационных технологий в образовательном процессе. Обеспечено подключение к сети Интернет с учётом регламентов безопасного пользования сетью Интернет.

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

В спортивном зале созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов, содержащихся в СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21 к условиям размещения организаций, осуществляющих образовательную деятельность: помещениям, их оборудованию и содержанию; естественному и искусственному освещению помещений; отоплению и вентиляции; водоснабжению и канализации; организации режима дня; организации физического воспитания;
- 3) выполнение требований пожарной безопасности и электробезопасности;
- 4) выполнение требований по охране здоровья обучающихся и охране труда работников детского сада.

#### **3.3.1. Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в двух спортивных залах**

| <b>Наименование оборудования</b>            | <b>Количество</b> |
|---------------------------------------------|-------------------|
| Большие кегли                               | 9 шт.             |
| Средние кегли                               | 2 набора          |
| Конусы средние                              | 12 шт.            |
| Фишки для разметки                          | 1 комплект        |
| Конусы с отверстием                         | 8 шт.             |
| Эспандер                                    | 8 шт.             |
| Кубики                                      | 8 шт.             |
| Эстафетные палки                            | 5 шт.             |
| Гимнастические палки                        | 19 шт.            |
| Ракетки для бадминтона                      | 6 шт.             |
| Железные обручи                             | 16 шт.            |
| Пластмассовые обручи                        | 21 шт.            |
| Большой гимнастический мяч                  | 2 шт.             |
| Фитбол                                      | 5 шт.             |
| Пляжный мяч                                 | 3 шт.             |
| Мягкий модульный туннель                    | 4 шт.             |
| Большой мягкий модульный туннель с донышком | 2 шт.             |
| Мягкий модуль «Лестница»                    | 1 шт.             |
| Мягкий модуль «Горка»                       | 1 шт.             |
| Детский тренажер DFC «Бегущий по волнам»    | 1 шт.             |
| Беговая дорожка                             | 1 шт.             |
| Велотренажёр                                | 1 шт.             |
| Детский райдер «Наездник»                   | 1 шт.             |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| Нейроскакалки                     | 5 шт.      |
| Детский стоппер                   | 1 шт.      |
| Степ платформы                    | 26 шт.     |
| Баскетбольные мячи                | 10 шт.     |
| Мяч детский резиновый             | 6 шт.      |
| Мяч детский резиновый ЭКО 100мм   | 5 шт.      |
| Мяч детский резиновый 20 мм       | 9 шт.      |
| Набор для детского боулинга       | 2 шт.      |
| Шарики для сухого бассейна        | 41 шт.     |
| Мягкий модуль «Бревно»            | 4 шт.      |
| Массажный модульный пазл          | 10 деталей |
| Координационная дорожка «Шагайка» | 2 шт.      |
| Скакалка                          | 30 шт.     |
| Мягкие кубики                     | 5 шт.      |
| Гимнастический мат                | 3 шт.      |
| Гимнастические скамейки           | 5 шт.      |
| Координационная дорожка           | 1 набор    |
| Корзины                           | 3 шт.      |
| Ледянки                           | 2 шт.      |
| Клюшки                            | 6 шт.      |
| Комплект детских лыж с палками    | 17 шт.     |
| Секундомер                        | 1 шт.      |
| Свисток                           | 1 шт.      |
| Мячи для большого тенниса         | 6 шт.      |
| Канат                             | 2 шт.      |
| Стенка гимнастическая             | 2 шт.      |
| Флажки                            | 2 шт.      |
| Набор для мини баскетбола         | 2 шт.      |
| Дартс детский                     | 2 набора   |
| Самокаты детские                  | 3 шт.      |
| Коврик гимнастический             | 20 шт.     |

#### Наименование оборудования, учебно-методических и игровых материалов в группах

|                                   | II группа раннего<br>возраста                                                                                                      | Младшая, средняя<br>группы                                                                                                          | Старшая,<br>подготовительная<br>группы                                                                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Теоретический<br/>материал</b> | картотека<br>подвижных игр;<br>картотека<br>малоподвижных игр;<br>картотека<br>физкультминуток;<br>картотека утренних<br>гимнастик | картотека подвижных<br>игр;<br>картотека<br>малоподвижных игр;<br>картотека<br>физкультминуток;<br>картотека утренних<br>гимнастик; | картотека<br>подвижных игр;<br>картотека<br>малоподвижных<br>игр;<br>картотека<br>физкультминуток;<br>картотека утренних |

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; символика и материалы по истории Олимпийского движения (средняя гр.)                                                             | гимнастик; сведения о важнейших событиях спортивной жизни страны (книжки самоделки, альбомы); иллюстрированный материал по зимним и летним видам спорта; символика и материалы по истории Олимпийского движения                       |
| <b>Игры</b>                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками.                                                                 | дидактические игры о спорте: настольно-печатные игры, парные картинки, лабиринт, разрезные картинки, пазлы, игры с фишками.                                                                                                           |
| <b>Для профилактики плоскостопия и развития мелкой моторики рук</b>   | мешочки с крупой (бобы, горох, фасоль и т. д.) в разных формах для ходьбы; - коврики и массажные; бросовый материал (шишки, «яйца» от киндер-сюрпризов и т. д.) для захвата и перекладывания с места на место стопами и пальцами ног. нестандартное оборудование, сделанное своими руками; мячики – ежики |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Для игр и упражнений с прыжками, с бросанием, ловлей, метанием</b> | Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые Мячи разного размера, корзина для заброса мячей                                                                                                                                                                                                      | Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячи разного размера, мяч на липучке с мишенью, кольцоброс, кегли; мячи резиновые; скакалки; обручи; хоккейные клюшки; | Скакалки, обручи, ленточки с колечками, обручи малые, обручи большие Мячик для настольного тенниса с ракеткой, мяч на липучке с мишенью, мячи разного размера, кольцоброс, кегли; мячи резиновые; скакалки; обручи; хоккейные клюшки; |
| <b>Выносной материал</b>                                              | мячи резиновые; обручи                                                                                                                                                                                                                                                                                    | мячи резиновые; мяч футбольный; бадминтон; скакалки; обручи; лыжи; хоккейные клюшки                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                       |

### 3.4. Система физкультурно-оздоровительной работы

| №                                    | Мероприятия                                                                                 | Группа ДОУ                                | Периодичность                       | Ответственный                                                             |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>I. Мониторинг</b>                 |                                                                                             |                                           |                                     |                                                                           |
| 1.                                   | Определение уровня физического развития.<br>Определение уровня физической подготовленности. | Все                                       | 2 раза в год<br>(сентябрь и апрель) | Старшая медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели группы. |
| 2.                                   | Диспансеризация                                                                             | Старшая и подготовительная группа к школе | 1 раз в год                         | Специалисты детской поликлиники, старшая медсестра, врач-педиатр          |
| <b>II. Двигательная деятельность</b> |                                                                                             |                                           |                                     |                                                                           |
| 1.                                   | Утренняя гимнастика                                                                         | Все группы                                | Ежедневно                           | Инструктор физической культуры                                            |
| 2.                                   | Занятия по физической культуре                                                              | Все группы                                | 3 раза в неделю                     | Инструктор по физкультуре, воспитатели групп                              |
| 3.                                   | Динамические паузы                                                                          | Все группы                                | Ежедневно                           | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели          |
| 4.                                   | Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке         | Все группы                                | Ежедневно                           | Инструктор по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели          |
| 5.                                   | Подвижные игры                                                                              | Все группы                                | Ежедневно                           | Воспитатели групп                                                         |
| 6.                                   | Гимнастика после дневного сна                                                               | Все группы                                | Ежедневно                           | Воспитатели групп                                                         |
| 7.                                   | Спортивные упражнения                                                                       | Все группы                                | По календарному плану               | Воспитатели групп                                                         |
| 8.                                   | Спортивные игры                                                                             | Старшая, подготовительная группы          | По календарному плану               | Воспитатели групп                                                         |

|                                          |                                                                                                                        |                                                    |                                                                              |                                                                                       |
|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.                                       | Физкультурные досуги                                                                                                   | Все группы<br>(кроме групп<br>раннего<br>возраста) | 1 раз в месяц                                                                | Инструктор по<br>физкультуре                                                          |
| 10.                                      | Физкультурные праздники                                                                                                | Все                                                | 2 раза в год                                                                 | Инструктор по<br>физкультуре,<br>музыкальный<br>руководитель,<br>воспитатели<br>групп |
| 11.                                      | Неделя спорта                                                                                                          | Все группы<br>(кроме групп<br>раннего<br>возраста) | Январь                                                                       | Инструктор по<br>физкультуре,<br>музыкальный<br>руководитель,<br>воспитатели<br>групп |
| 12.                                      | Неделя Здоровья                                                                                                        | Все группы<br>(кроме групп<br>раннего<br>возраста) | Апрель                                                                       | Инструктор по<br>физкультуре                                                          |
| <b>III. Профилактические мероприятия</b> |                                                                                                                        |                                                    |                                                                              |                                                                                       |
| 1.                                       | Профилактика гриппа и<br>простудных заболеваний<br>(режимы проветривания,<br>утренние фильтры, работа<br>с родителями) | Все группы                                         | В неблагоприятные<br>периоды (осень-<br>весна)<br>возникновения<br>инфекции) | Ст. медсестра                                                                         |
| 2.                                       | Гимнастика для глаз                                                                                                    | Все дети                                           | В течение года                                                               | Воспитатели                                                                           |
| 3.                                       | Самомассаж                                                                                                             | Все дети                                           | 3 раза в неделю                                                              | Инструктор по<br>физической<br>культуре,<br>воспитатели                               |
| <b>IV. Закаливание</b>                   |                                                                                                                        |                                                    |                                                                              |                                                                                       |
| 1.                                       | Ходьба босиком                                                                                                         | Все группы                                         | После сна                                                                    | Воспитатели                                                                           |
| 2.                                       | Облегченная одежда детей                                                                                               | Все группы                                         | В течение дня                                                                | Воспитатели,<br>младшие<br>воспитатели                                                |
| 3.                                       | Мытье рук, лица.                                                                                                       | Все группы                                         | В течение дня                                                                | Воспитатели,<br>младшие<br>воспитатели                                                |

### План закаливающих мероприятий

| Закаливающие<br>мероприятия      | Время года |      |       |            |
|----------------------------------|------------|------|-------|------------|
|                                  | Осень      | Зима | Весна | Лето       |
| Утренний прием детей на<br>улице | -          | -    | -     | Все группы |
| Утренняя гимнастика на           | -          | -    | -     | Все группы |

|                                       |            |                                  |            |            |
|---------------------------------------|------------|----------------------------------|------------|------------|
| улице                                 |            |                                  |            |            |
| Облегченная форма одежды на прогулке  | Все группы | Старшая, подготовительная группы | Все группы | Все группы |
| Физкультурные занятия на улице        | Все группы | Старшая, подготовительная группы | Все группы | Все группы |
| Физкультурные занятия в зале          | Все группы | Все группы                       | Все группы | -          |
| Занятия физкультурой в носках         | Все группы | Все группы                       | Все группы | -          |
| Умывание холодной водой в течение дня | Все группы | Все группы                       | Все группы | Все группы |
| Дыхательная гимнастика после сна      | Все группы | Все группы                       | Все группы | Все группы |
| Воздушные ванны после сна             | Все группы | Все группы                       | Все группы | Все группы |
| Воздушные ванны на прогулке           | -          | -                                | -          | Все группы |
| Босохождение в обычных условиях       | Все группы | Все группы                       | Все группы | Все группы |
| Босохождение по рельефным дорожкам    | Все группы | Все группы                       | Все группы | Все группы |

### **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго

юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

### I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 6-7 лет)

#### Виды испытаний (тесты) и нормы

| №<br>п/п | Наименование<br>испытания<br>(теста)                                                                                       | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                            | Мальчики                                                                          |                                                                                   |                                                                                   | Девочки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |
|          |                                                                                                                            |  |  |  |  |  |  |
| 1.       | Бег 10 м (с)                                                                                                               | 3,8                                                                               | 3,4                                                                               | 3,1                                                                               | 4,0                                                                                 | 3,6                                                                                 | 3,3                                                                                 |
|          | Бег на 30 м (с)                                                                                                            | 9,6                                                                               | 8,6                                                                               | 8,3                                                                               | 10,1                                                                                | 9,1                                                                                 | 8,8                                                                                 |
| 2.       | Шестиминутный бег (м)                                                                                                      | 400                                                                               | 600                                                                               | 800                                                                               | 300                                                                                 | 500                                                                                 | 700                                                                                 |
|          | Ходьба на лыжах (м)                                                                                                        | 600                                                                               | 1000                                                                              | 1400                                                                              | 500                                                                                 | 900                                                                                 | 1300                                                                                |
|          | Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)                                                                       | 200                                                                               | 400                                                                               | 600                                                                               | 180                                                                                 | 280                                                                                 | 480                                                                                 |
| 3.       | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) | 210                                                                               | 220                                                                               | 305                                                                               | 145                                                                                 | 155                                                                                 | 250                                                                                 |
|          | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)                                                    | 11                                                                                | 12                                                                                | 15                                                                                | 10                                                                                  | 11                                                                                  | 14                                                                                  |
|          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                           | 85                                                                                | 95                                                                                | 115                                                                               | 77                                                                                  | 87                                                                                  | 107                                                                                 |
| 4.       | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической                                                                          | +1                                                                                | +3                                                                                | +7                                                                                | +3                                                                                  | +5                                                                                  | +9                                                                                  |

|                                                                                                                                                                                                                             |                                                                      |      |      |     |      |      |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------|------|-----|------|------|------|
|                                                                                                                                                                                                                             | скамье (от уровня скамьи – см)                                       |      |      |     |      |      |      |
| 5.                                                                                                                                                                                                                          | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) | 2    | 3    | 4   | 1    | 2    | 3    |
|                                                                                                                                                                                                                             | Челночный бег 3х10 м (с)                                             | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,8 |
| 6.                                                                                                                                                                                                                          | Плавание (м)                                                         | 12   | 18   | 25  | 12   | 18   | 25   |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) |                                                                      | 5    | 5    | 5   | 5    | 5    | 5    |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса                                                                                                                                   |                                                                      | 5    | 5    | 5   | 5    | 5    | 5    |

### 3.5. Организация двигательного режима

| Формы организации                               | Группа раннего возраста до 3 лет | Младшая - средняя группа от 3 до 5 лет | Старшая – подготовительная группа от 5 до 7 лет | Старшая группа 5-6 лет | Подготовительная группа 6- 7 лет |
|-------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------|
| Физкультурная ОД                                | 10- мин                          | 15-20- мин                             | 25-30- мин                                      | 25- мин                | 30- мин                          |
| Утренняя гимнастика                             | 4-6 мин                          | 6-8 мин                                | 6-8 мин                                         | 8-10мин                | 10-12мин                         |
| Подвижные игры и физические упражнения в группе | Ежедневно 10 мин                 | Ежедневно 10 – 15 мин                  | Ежедневно 15 - 20 мин                           | Ежедневно 15 - 20 мин  | Ежедневно 20 - 25 мин            |

|                                                                          |                                 |                                 |                                 |                                 |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя) | Ежедневно<br>2 раза –<br>10 мин | Ежедневно<br>2 раза –<br>20 мин | Ежедневно<br>2 раза –<br>30 мин | Ежедневно<br>2 раза –<br>25 мин | Ежедневно<br>2 раза –<br>30 мин |
| Инд. раб. по развитию движений на прогулке                               | 6-10 мин                        | 10-12 мин                       | 10-15 мин                       | 10-15 мин                       | 10-15 мин                       |
| Гимнастика после дневного сна                                            | 4-6 мин                         | 5-10 мин                        | 5-10 мин                        | 5-10 мин                        | 5-10 мин                        |
| Спортивные развлечения                                                   | 10-15 мин                       | 20-25 мин                       | 15-20 мин                       | 20-25 мин                       | 25-30мин                        |
| Спортивные праздники                                                     |                                 | 40 мин/2р/г                     |                                 | 60 мин/2р/г                     |                                 |
| Неделя спорта                                                            |                                 | 20-25 мин                       | 15-20 мин                       | 20-25 мин                       | 25-30мин                        |
| Самостоятельная двигательная деятельность                                | 10 мин                          | 15-20 мин                       | 25-30 мин                       | 25 мин                          | 30 мин                          |

### 3.6 Взаимодействие инструктора по физической культуре 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 физкультурной од воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (кедами), 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. Во время выполнения общеразвивающих упражнений помогает исправлять ошибки, при выполнении сложно-координационных упражнений помогает страховать детей. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей.

| Срок проведения | Тема консультаций                                                                                                                                            | С кем проводится       |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Октябрь         | «Взаимодействие инструктора по физической культуре с педагогами ДОУ в процессе реализации задач образовательных областей «Физическая культура» и «Здоровье»» | Воспитатели всех групп |
| Ноябрь          | «Роль воспитателя на занятиях по физической культуре»                                                                                                        | Воспитатели всех групп |
| Январь          | «Совместные спортивные досуги и праздники в ДОУ, как эффективная форма пропаганды здоровой и крепкой семьи»                                                  | Воспитатели всех групп |
| Февраль         | «Здоровье и мы! Как научить дошкольников вести ЗОЖ»                                                                                                          | Воспитатели всех групп |

|        |                                                               |                        |
|--------|---------------------------------------------------------------|------------------------|
| Апрель | «Игровой подход к развитию двигательных навыков дошкольников» | Воспитатели всех групп |
| Май    | «Подвижные игры в летний период – формы организации»          | Воспитатели всех групп |

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

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушении осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей.

Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников.

Задачами сотрудничества признаются следующие:

- повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей;
- развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОУ и семье.

В ДОУ необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости – обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОУ.

#### *Формы взаимодействия с семьями воспитанников*

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников.

##### **1. Информационные:**

ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОУ (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОУ, видеофильмы о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов родителей);

наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, памятки и информационные письма для родителей и др).

##### **2. Организационные:**

родительские собрания, в том числе тематические;  
анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников;

совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей;

##### **3. Просветительские:**

«школы» физического воспитания для родителей;  
тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОУ, врача из поликлиники;

индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре.

4. Практико-ориентировочные:

разработка совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников;

участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение);

участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах, развлечениях.

Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются формы совместного творчества детей, родителей и педагогов.

**План работы с родителями**

|                            |                                                                                                                                                            |              |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Работа с родителями</b> | <b>Младше-средняя группа от 3 до 5 лет</b>                                                                                                                 | <b>Месяц</b> |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Обувь для физкультурных занятий в ДОУ»                                                                                            | Сентябрь     |
|                            | <u>Выступление на родительском собрании:</u><br>«Чрезмерный вес ребёнка - угроза здоровью»                                                                 | Октябрь      |
|                            | <u>Беседа:</u><br>«Зарядка - это весело!»                                                                                                                  | Ноябрь       |
|                            | <u>Беседа:</u><br>«Игра в жизни ребёнка».                                                                                                                  | Декабрь      |
|                            | <u>Создание папки -передвижки:</u><br>«Одежда и здоровье детей».                                                                                           | Январь       |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Закаляйся вместе с нами».                                                                                                         | Февраль      |
|                            | <u>Фотовыставка:</u><br>«Активный отдых всей семьёй»                                                                                                       | Март         |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«О закаливании в детском саду».                                                                                                    | Апрель       |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Играем вместе! Подвижные игры дома и на улице» (Для младшего возраста).                                                           | Май          |
| <b>Работа с родителями</b> | <b>Разновозрастная группа от 4 до 7 лет</b>                                                                                                                | <b>Месяц</b> |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе», анкетирование.<br>«Обувь для физкультурных занятий в ДОУ» | Сентябрь     |
|                            | <u>Фотоконкурс:</u><br>«Моя семья спортивная».                                                                                                             | Октябрь      |
|                            | <u>Беседа:</u> «Прогулка вместе с ребёнком интересна!»                                                                                                     | Ноябрь       |
|                            | <u>Создание папки - передвижки:</u>                                                                                                                        | Декабрь      |

|                            |                                                                                                              |              |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|                            | «Один дома_я с ребёнком».                                                                                    | Январь       |
|                            | <u>Выставка рисунков детей:</u><br>«Защитники Отечества».                                                    | Февраль      |
|                            | <u>Музыкально - физкультурное</u><br><u>развлечение:</u><br>«Нам преграды не страшны,<br>если рядом мамы!»   | Март         |
|                            | <b>НЕДЕЛЯ ЗДОРОВЬЯ</b><br><b>(с 1 по 7 апреля)</b><br>«Дорогой здоровья!»                                    | Апрель       |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Играем вместе! Подвижные игры<br>дома и на улице»                                   | Май          |
|                            |                                                                                                              |              |
| <b>Работа с родителями</b> | <b>Старшая логопедическая</b><br><b>группа</b>                                                               | <b>Месяц</b> |
|                            | <u>Консультация</u><br>«Обувь для физкультурных<br>занятий в ДОУ»                                            | Сентябрь     |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Угроза здоровью -<br>чрезмерный вес ребёнка».                                       | Октябрь      |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Вылечим простуду<br>физкультурой».                                                  | Ноябрь       |
|                            | <u>Выступление на родительском</u><br><u>собрании:</u><br>«Кто со спортом дружит,<br>никогда не тужит!»      | Декабрь      |
|                            | <u>Открытое занятие для</u><br><u>родителей:</u><br>«Мы ловкие и смелые»                                     | Январь       |
|                            | <u>Развлечение совместно с</u><br><u>родителями ко Дню защитника</u><br><u>Отечества.</u>                    | Февраль      |
|                            | <u>Фотовыставка:</u><br>«Моя мама спортом<br>занимается».                                                    | Март         |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Играем вместе! Подвижные<br>игры дома и на улице» (для<br>детей старшего возраста). | Апрель       |
|                            | <u>Летний спортивный праздник</u><br><u>совместно с родителями:</u><br>«Спорт - здоровье, спорт -<br>игра!»  | Май          |
| <b>Работа с родителями</b> | <b>Подготовительная группа</b>                                                                               | <b>Месяц</b> |
|                            | <u>Анкетирование.</u>                                                                                        | Сентябрь     |
|                            | <u>Консультация:</u><br>«Ключи к стране                                                                      | Октябрь      |

|  |                                                                                                              |         |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|  | НЕБОЛЕЙКА».                                                                                                  |         |
|  | <u>Консультация:</u><br>«Играем вместе! Подвижные игры дома и на улице» (для детей подготовительной группы). | Ноябрь  |
|  | <u>Выступление на родительском собрании:</u><br>«Как сохранить и укрепить здоровье».                         | Декабрь |
|  | <u>Открытое занятие для родителей.</u>                                                                       | Январь  |
|  | <u>Развлечение совместно с родителями:</u><br>«Зимняя Олимпиада».                                            | Февраль |
|  | <u>Фотовыставка:</u><br>«Мама, папа, я - спортивная семья!»                                                  | Март    |
|  | <u>Стеновый материал для родителей:</u><br>«Народные подвижные игры»                                         | Апрель  |
|  | <u>Летний спортивный праздник.</u>                                                                           | Май     |

### 3.7. Перечень программно-методического обеспечения.

- Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет». – М.: ТЦ Сфера. – 64 с.
- Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. «Недели здоровья в детском саду: метод. Пособие». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»– 160 с.
- Голицына Н.С., Бухарова Е.Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 104 с.
- Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду»Средняя группа» – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 192с.
- Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа». – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 168 с.
- Желобкович Е.Ф. «150 эстафет для детей дошкольного возраста». - М.: Издательство «Скрипторий 2003»– 120 с.
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для младших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования». - М.: Издательство «Скрипторий 2003» – 120 с.
- Жукова Р.А. «Двигательная активность детей в разновозрастных группах». – Волгоград: ИТД «Корифей». – 128 с.
- Железнова Е.Р. «Оздоровительная гимнастика и подвижные игры для старших дошкольников» - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» – 80 с.
- Кириллова Ю.А. «Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 80 с.
- Кострыкина Л.Ю., Рыкова О.Г., Корнилова Т.Г. «Малыши, физкульт – привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста». М.: Издательство «Скрипторий 2003», – 120 с.
- Муллаева Н.Б. «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников» Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС»-160 с.
- Николаева Н.И. «Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и

специалистов дошкольных образовательных учреждений». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»— 96 с.,

Соколова Л.А. «Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», - 80 с.

Сочеванова Е.А, «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет: Методическое пособие». – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС»-48 с.

Сочеванова Е.А. «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря». СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», – 64 с.

Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5—7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой». – М.: АРКТИ, 104 с.

Хацкалева Г.А. «Организация двигательной активности дошкольников с использованием логоритмики: метод, пособие». - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»— 128 с.

Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» – 96 с.

# Годовая комплексно-тематическая модель образовательной деятельности

## График освоения основных видов движений и игровых упражнений группы раннего развития

### Осень

| Основные виды движений и игровых упражнений                                     | сентябрь |   |   |   |   |   |   |   | октябрь |    |    |    |    |    |    |    | ноябрь |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                                 | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <b>Ходьба</b>                                                                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Не наталкиваясь друг на друга                                                   | у        | у | п | с |   |   | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| «Стайкой» за воспитателем                                                       |          |   |   |   | у | у |   |   | п       | с  |    |    | с  |    |    | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| С согласованными, свободными движениями рук и ног                               |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    | у  | у  |    | п  | п  |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| В прямом направлении                                                            |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    | у      | у  |    |    | п  | п  |    | к  |
| По кругу, взявшись за руки                                                      |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    |    | п  |    |
| <b>Бег</b>                                                                      |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| За воспитателем                                                                 | у        | у | п | п |   |   | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| От воспитателя                                                                  |          |   |   |   | у | у |   |   | п       | п  | с  |    |    |    |    | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| В различных направлениях                                                        |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    | у  | у  | п  | п  |    |        |    |    |    |    |    |    | с  |
| Не наталкиваясь друг на друга                                                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    | у      | у  |    |    |    | п  | п  |    |
| <b>Прыжки</b>                                                                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На двух ногах на месте                                                          | у        | п |   |   |   |   |   | к |         |    |    | с  |    |    |    |    |        | с  |    |    |    |    |    |    |
| На двух ногах, слегка продвигаясь вперед                                        |          |   | у | у | п |   |   |   |         |    |    |    | с  |    |    |    | с      |    |    | с  | с  |    |    |    |
| Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка               |          |   |   |   |   | у | у |   | п       | п  | с  |    | с  |    | с  | к  |        |    | с  |    |    | с  | с  |    |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                        |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Ползание на четвереньках по прямой (3-4 м)                                      | у        | у | п |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        | с  |    |    |    |    |    |    |
| Проползание в вертикально стоящий обруч                                         |          |   |   | у | у |   | п |   |         |    |    | п  |    |    | с  | к  | с      |    |    |    |    | с  | к  |    |
| Подползание под гимнастическую палку, расположенную от пола на расстояние 50 см |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    |    |    |    |
| Подлезание под воротца, дугу, веревку, скамейку (высота 30-50 см)               |          |   |   |   |   | у |   |   | у       | у  | п  |    | с  | с  | с  |    |        |    | с  |    |    | с  |    |    |
| <b>Катание, бросание, ловля</b>                                                 |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Скатывание мяча с горки                                                         | у        |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    | у      |    |    |    |    |    |    |    |
| Катание мяча в паре с воспитателем                                              |          | у |   |   |   |   |   | к |         |    |    |    | с  |    |    |    |        |    |    |    |    | с  |    |    |
| Прокатывание мяча (шаров) двумя руками и                                        |          |   | у | у | п | п | п |   | п       | с  | с  | с  |    | с  | с  |    |        | с  | с  | с  | с  |    | с  | к  |

|                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |  |  |   |
|----------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|--|--|---|
| одной (поочередно правой или левой)          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |  |  |   |
| <b>Игровые упражнения</b>                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |  |  |   |
| «Идите (бегите) ко мне»                      | у | п |   |   |   |   |   | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |  |  |   |
| «К мишке (лисичке) в гости»                  |   |   | у | у | п | п |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |  |   |   |  |  |   |
| «Собери комочки (колечки, пирамидку)»        |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с | к |   |   |   |  |   |   |  |  |   |
| «Доползи до игрушки»                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | п |   |   |   |   |   |   |  |   |   |  |  | п |
| «Подпрыгни до ладони» («Попрыгай как мячик») |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |  |   |   |  |  |   |
| «Догони мяч» («Прокати мяч и догони его»)    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |  |   | у |  |  |   |
| «Проползи под дугой»                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  | у |   |  |  |   |

## Зима

| Основные виды движений и игровых упражнений                       | декабрь |    |    |    |    |    |    |    | январь |    |    |    |    |    |    |    | февраль |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                   | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33     | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41      | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| <b>Ходьба</b>                                                     |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Перешагивание через предметы                                      | у       | у  |    | п  | п  |    | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    | с  |    |    |    | с  |
| С опорой на зрительные ориентиры                                  |         |    |    |    |    |    |    |    | у      | у  | п  | п  |    |    |    |    |         |    |    |    | с  |    |    |    |
| По кругу, взявшись за руки                                        |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    | у  | у  |    | п  |         |    |    |    |    |    |    |    |
| В прямом направлении (обычная, приставными шагами)                |         |    | с  |    |    | с  |    |    |        |    |    |    |    |    | с  |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Со сменой направления движения                                    |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    | у       | у  | п  | п  |    |    | с  |    |
| <b>Бег</b>                                                        |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| За воспитателем, от воспитателя                                   | с       | с  |    |    |    |    | с  | к  |        | с  |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Догоня катящиеся предметы                                         |         |    | у  | у  | п  | п  |    |    | с      |    |    | с  |    | к  |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| В различных направлениях                                          |         |    |    |    |    |    |    |    |        | у  | у  |    | п  |    |    |    |         |    | п  | п  |    | с  |    |    |
| Между двумя линиями                                               |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    | у       | у  |    |    | с  |    | с  | к  |
| <b>Прыжки</b>                                                     |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Перепрыгивание через линию, веревку, лежащую на полу              | у       | у  |    |    |    |    |    |    |        |    | п  |    |    |    |    | к  |         |    |    |    | с  |    |    |    |
| На двух ногах с продвижением вперед                               |         |    | с  | с  | с  | с  |    | к  |        |    |    |    |    | с  |    |    | с       | с  |    | с  |    |    |    |    |
| Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка |         |    |    |    |    |    | с  |    | с      | с  |    | с  | с  |    | с  |    |         |    | с  |    |    | с  | с  |    |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                          |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Проползание в заданном направлении                                | у       |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    | к  |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Проползание заданного расстояния до предмета                      |         | у  |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         | с  |    |    |    |    |    |    |
| Проползание в вертикально стоящий обруч                           |         |    |    | с  | с  |    |    |    |        |    |    | с  |    |    |    |    | с       |    |    |    |    |    | с  |    |

|                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Перелезание через валик                                                         |   |   | у |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Подползание под веревку, воротца, дугу                                          |   |   |   |   |   | у | п |   |   | п | с |   | с |   | с |   |   |   | с | с | с | с | с | к |
| Катание, бросание, ловля                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросание мяча двумя руками снизу                                                |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | п |   | п |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   | к |
| Катание мяча двумя руками воспитателю и другу                                   |   |   | с | с | с | с | с | к |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |
| Прокатывание мячей поочередно правой и левой                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   | у |   |   |
| Скатывание мяча с горки                                                         | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |
| Ловля мяча, брошенного воспитателем                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |
| Перебрасывание мяча через ленту(веревку),<br>натянутого на уровне груди ребенка |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Игровые упражнения                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Пройди по дорожке»                                                             | у |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |
| «Пройди по мостику»                                                             |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |
| «Проползи в воротца»                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |
| «Брось (прокати, лови) мяч»                                                     |   |   |   | у |   |   | у | у |   |   | у | у |   | у | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Через ручеек»                                                                  |   |   | у |   |   | п |   |   |   |   |   |   | с |   |   | с |   |   |   |   |   |   | к |   |
| «Скати с горки» («Скати и догони»)                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   |   |   |
| «Попрыгай как мячик»                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |
| «Прокати мяч и догони его»                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |

## Весна

| Основные виды движений и игровых упражнений                        | Март |    |    |    |    |    |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                    | 49   | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57     | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| <b>Ходьба</b>                                                      |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Огибая предметы                                                    | у    | у  |    |    | п  | п  |    | с  |        | с  |    |    | с  | с  |    | к  |     | с  |    | с  |    | с  |    |    |
| Со сменой характера в соответствии с указанием педагога            |      |    | у  | у  |    |    | п  |    |        | с  |    |    | с  | с  |    | к  |     |    |    |    |    |    |    |    |
| С перешагиванием веревки, палки, приподнятой на высоту 5-15 см     |      |    |    |    |    |    |    |    | у      |    | п  | п  |    |    | с  |    | с   |    | с  |    | с  |    | с  | к  |
| <b>Бег</b>                                                         |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Между двумя линиями, не наступая на них                            | у    |    | п  | п  |    | с  |    |    | с      |    |    | с  |    | с  |    | к  |     |    |    |    |    |    |    |    |
| За воспитателем, от воспитателя                                    |      | с  |    |    | с  |    | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Со сменой направления движения в соответствии с указанием педагога |      |    |    |    |    |    |    |    |        | у  | п  |    | п  |    | с  |    |     |    |    |    |    |    |    |    |

|                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Медленный – 80 м                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п |   |   | с |   |
| Непрерывный – 30-40 сек                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |
| <b>Прыжки</b>                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| С места на двух ногах как можно дальше                                    |   |   | у | у | п | п | с |   | к |   | с |   |   |   |   |   | с | с |   | с |   |   |   | к |
| Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка         |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   | с | с | с |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |
| Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу                             | п |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п | с |   |   |
| Перепрыгивание через две параллельные линии                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   |   |   |   | п |   |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Перелазание через бревно                                                  |   |   | у | у |   | п |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |
| Проползание заданного расстояния до ориентира                             | с | с |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Влезание на стенку с помощью взрослого (попытки)                          |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   | с |   |   |   |   | с |   |
| Подползание под гимнастическую скамейку (дугу, веревку)                   |   |   |   |   |   |   |   |   | п | п |   | с | с |   |   |   |   |   | с | с |   | с |   | к |
| Проползание в вертикально в стоящий обруч                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   | к | с |   |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Катание, бросание, ловля</b>                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросание мяча взрослому двумя руками                                      | п |   | п |   |   |   |   | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |
| Прокатывание мяча одной и двумя руками в произвольном направлении         |   |   |   | у | у |   | п |   | с | с |   | с |   |   |   | к | с |   |   |   | с |   |   |   |
| Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой под (между) предметами |   | п |   |   |   | п |   |   |   |   | п |   | с | с | с |   |   | с | с | с |   |   | с | к |
| <b>Игровые упражнения</b>                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Перешагни через палку (ручеек)»                                          | у |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |
| «Пройди по дорожке»                                                       |   |   |   | у |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Перепрыгни через ручеек»                                                 |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Курочка- хохлатка»                                                       |   |   |   |   | у |   |   | п |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Мишки идут по лесу»                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   | у | п |   | п |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   | с | к |
| «Попади в воротца»                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |   |   | п |   |   |   |
| «Мой веселый, звонкий мяч»                                                |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   | с |   |   |   |

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем

### Календарно-тематическое планирование в группе раннего возраста (до 3-х лет)

|                 |                               |                                                                                                                        |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                  |                                                                                                                              |
|-----------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Сентябрь</b> | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 1-3</b>                                                                                                     | <b>Занятие 4-6</b>                                                                                                                              | <b>Занятие 7-9</b>                                                                                                               | <b>Занятие 10-12</b>                                                                                                         |
|                 |                               | Учить ходить в определенном направлении со зрительными ориентирами. Подвижная игра «Поезд»                             | Учить ходить по ограниченной поверхности (по «дорожке» из клеенки, по доске, шириной 20-25 см). Подвижная игра «Автомобили»                     | Учить ходить по ограниченной поверхности (по нарисованной на земле или полу дорожке шириной 20-25 см). Подвижная игра «Самолеты» | Учить ходить в прямом направлении Подвижная игра «По тропинке»                                                               |
| <b>Октябрь</b>  | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 13-15</b>                                                                                                   | <b>Занятие 16-18</b>                                                                                                                            | <b>Занятие 19-21</b>                                                                                                             | <b>Занятие 22-24</b>                                                                                                         |
|                 |                               | Учить подниматься и спускаться по наклонной доске (Высота 10- 15-18 см от пола) Подвижная игра «По ровненькой дорожке» | Учить перешагивать препятствия: веревку, палку положенную на пол или землю. Подвижная игра «Солнышко и дождик»                                  | Учить перешагивать препятствия приподнятые на 5- 10см над полом или землей. Подвижная игра «Птички летают»                       | Учить подниматься и спускаться на куб (50*50*10 см) Подвижная игра «Ручеек»                                                  |
| <b>Ноябрь</b>   | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 25-27</b>                                                                                                   | <b>Занятие 28-30</b>                                                                                                                            | <b>Занятие 31-33</b>                                                                                                             | <b>Занятие 34-36</b>                                                                                                         |
|                 |                               | Совершенствование ходьбы в определенном направлении со зрительными ориентирами Подвижная игра «Беги ко мне»            | Совершенствовать ходьбу по ограниченной поверхности (по нарисованной на земле или полу дорожке шириной 20-25 см). Подвижная игра «Догони Мишку» | Совершенствовать подъем и спуск по наклонной доске (Высота 10-15-18 см от пола) Подвижная игра «По ровненькой дорожке»           | Совершенствовать умение перешагивать препятствия приподнятые на 5-10 см над полом или землей. Подвижная игра «Птички летают» |

|                |                               |                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                               |                                                                                                       |
|----------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Декабрь</b> | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 37-39</b>                                                                                              | <b>Занятие 40-42</b>                                                                                                                   | <b>Занятие 43-45</b>                                                                          | <b>Занятие 46-48</b>                                                                                  |
|                |                               | Учить ползать по прямой на четвереньках. Подвижная игра «Доползи до погремушки»                                   | Учить ползать по прямой с подлезанием под веревку (высота 25-30см). Подвижная игра «Лохматый пес»                                      | Учить ползать по прямой, пролезать в обруч. Подвижная игра «Циркачи»                          | Учить ползать по прямой, пролезать под стулом, дугой (высота 20-25 см) Подвижная игра «Пузырь»        |
| <b>Январь</b>  | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 49-51</b>                                                                                              | <b>Занятие 52-54</b>                                                                                                                   | <b>Занятие 55-57</b>                                                                          | <b>Занятие 58-60</b>                                                                                  |
|                |                               | Учить лазать по лесенке стремянке вверх, вниз высота (1м-1,5м), приставным шагом. Подвижная игра «Принеси флажок» | Учить лазать по лесенке стремянке вверх, вниз высота (1м-1,5м), чередующим шагом. Подвижная игра «Поезд»                               | Учить подниматься по лестнице, спускаться с нее, приставным шагом. Подвижная игра «По следам» | Учить подниматься по лестнице, спускаться с нее, чередующим шагом. Подвижная игра «По следам»         |
| <b>Февраль</b> | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 61-63</b>                                                                                              | <b>Занятие 64-66</b>                                                                                                                   | <b>Занятие 67-69</b>                                                                          | <b>Занятие 70-72</b>                                                                                  |
|                |                               | Совершенствовать пролезание в обруч, под дугой высота (20- 25см). Подвижная игра «Зайка серый умывается»          | Совершенствовать лазание по лесенке стремянке вверх, вниз высота (1м-1,5м), приставным и чередующим шагом. Подвижная игра «Автомобили» | Совершенствовать ползание по прямой на четвереньках. Подвижная игра «Доползи до погремушки»   | Совершенствовать подъем, спуск по лестнице, приставным и чередующим шагом. Подвижная игра «По следам» |
| <b>Март</b>    | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 73-75</b>                                                                                              | <b>Занятие 76-78</b>                                                                                                                   | <b>Занятие 79-81</b>                                                                          | <b>Занятие 82-84</b>                                                                                  |
|                |                               | Учить отталкивать мяч двумя руками в определенном направлении из положения сидя. Подвижная игра «Игра с мячом»    | Учить катать мяч в определенном направлении. Подвижная игра «Катание шаров»                                                            | Учить прокатывать мяч в воротца, догонять его. Подвижная игра «Прокати в воротца»             | Учить бросать мяч в корзину с расстояния от 0,5- 1,5м. Подвижная игра «Забрось мяч в корзину»         |

|               |                               |                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                      |
|---------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Апрель</b> | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 85-87</b>                                                                                | <b>Занятие 88-90</b>                                                                                                             | <b>Занятие 91-93</b>                                                                 | <b>Занятие 94-96</b>                                                                                                                 |
|               |                               | Учить перекатывать мяч друг другу. Подвижная игра «Игра с мячом»                                    | Учить ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 0,5-1,5м). Бросать мяч взрослому. Подвижная игра «Бросай мне»                   | Учить подбрасывать мяч вверх и пытаться его ловить. Подвижная игра «Курочкахохлатка» | Учить бросать мяч об пол и пытаться ловить его. Подвижная игра «Зайка беленький сидит»                                               |
| <b>Май</b>    | <b>Программное содержание</b> | <b>Занятие 97-99</b>                                                                                | <b>Занятие 100-102</b>                                                                                                           | <b>Занятие 103-105</b>                                                               | <b>Занятие 106-108</b>                                                                                                               |
|               |                               | Совершенствовать умение прокатывать мяч в воротца, догонять его. Подвижная игра «Прокати в воротца» | Совершенствовать умение ловить мяч, брошенный взрослым (расстояние 0,5-1,5м). Бросать мяч взрослому. Подвижная игра «Бросай мне» | Совершенствовать умение перекатывать мяч друг другу. Подвижная игра «Игра с мячом»   | Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх, бросать мяч об пол и пытаться его ловить. Подвижная игра «Маленькие и большие ножки» |

# График освоения основных видов движений и игровых упражнений младше-средней группе

## Осень

| Основные виды движений и игровых упражнений                                | сентябрь |   |   |   |   |   |   |   | октябрь |    |    |    |    |    |    |    | ноябрь |    |    |    |    |    |    |    |
|----------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                            | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <b>Ходьба</b>                                                              |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| В колонне по одному, по двое                                               | у        | у |   | п |   | с |   | с |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Змейкой (между предметами), врассыпную                                     |          |   | у |   | у |   | п |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        | с  |    | с  |    |    | с  | к  |
| С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук)                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    | у  | у  | п  |    |    | п      |    |    |    | с  |    |    |    |
| В чередовании с бегом, прыжками, изменением темпа, со сменой направляющего |          |   |   |   |   |   |   |   | у       | у  | п  | п  |    |    | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| По линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см)                                    |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        | у  | у  | п  | п  | с  |    |    |
| По доске, гимнастической скамейке, бревну                                  |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    | у  | у  |    | п      |    | п  |    |    | с  | п  |    |
| <b>Бег</b>                                                                 |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Широким шагом                                                              | у        | у | п | п |   |   | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | с  | с  |    |    | с  |    |
| На носках                                                                  |          |   |   |   | у | у |   |   | п       | п  | с  |    |    | с  |    | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| В разных направлениях                                                      |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    | у  | у  | п  | п  |    |        | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| В колонне (по одному, по двое)                                             |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    | у      | у  |    | п  | п  | с  |    |    |
| <b>Прыжки</b>                                                              |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На месте на двух ногах                                                     | у        | у | п | п |   |   | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        | с  |    | с  |    |    | с  |    |
| С продвижением вперед                                                      |          |   |   |   | у | у |   |   | п       | п  |    |    | с  | с  |    | к  |        |    |    |    | с  |    |    |    |
| Через гимнастическую парку (лицом вперед, спиной вперед)                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    | у  | у  |    |    | п  |    | п      |    | с  |    |    | с  |    | к  |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Ползание на четвереньках по прямой                                         | у        | у |   |   | п | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        | с  |    | с  |    |    |    |    |
| Лазанье по горизонтальной и наклонной доске, скамейке                      |          |   | у | у |   |   |   |   | п       | п  |    |    |    | с  |    | к  |        |    | с  |    |    | с  |    |    |
| Ползание на четвереньках между предметами, змейкой                         |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    | у  | у  | п  |    | п  |    | с      |    |    |    | с  |    | с  | к  |
| <b>Катание, бросание, ловля, метание</b>                                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами                    | у        | у | п | п |   |   | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и                             |          |   |   |   | у | у |   |   | п       | п  | с  |    | с  |    | с  | к  |        |    | с  |    | с  |    | с  |    |

|                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |
|-------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|
| его ловля                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |
| Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   | п | п |   | с |   | с |  | к |
| Игровые упражнения                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |
| «Хитрая лиса»                                                                 |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |  |   |
| «Парный бег»                                                                  | у | у |   | п |   | п |   | к |   | с |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |  |   |
| «Удочка»                                                                      |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   | п |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |  |   |
| «Сбей кеглю»                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | у |   | к |   |   |   |   | с |   |   |  |   |
| «Эстафета парами»                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   | у | п |  | к |

## Зима

| Основные виды движений и игровых упражнений                                                                                          | декабрь |    |    |    |    |    |    |    | январь |    |    |    |    |    |    |    | февраль |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                                                                                      | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33     | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41      | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| <b>Ходьба</b>                                                                                                                        |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| По гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны ) | у       | у  | п  | п  |    | с  | с  | к  |        | с  |    |    |    | с  |    |    |         | с  |    |    | с  |    |    | с  |
| Высоко поднимая колени                                                                                                               |         |    |    |    | у  | у  | п  |    | п      |    | с  |    | с  |    | с  | к  | с       |    | с  |    |    | с  |    |    |
| С выполнением заданий (присесть, изменить положение рук, остановка по сигналу)                                                       |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    | у  | у  | п  | п       |    |    | с  |    |    | с  |    |
| С перешагиванием через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола                                                               |         |    | у  | у  | п  |    |    |    |        | п  |    | с  |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| По наклонной доске вверх и вниз                                                                                                      |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         | у  | у  | п  | п  | с  |    |    |
| <b>Бег</b>                                                                                                                           |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| На носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом                                                                       | у       | у  | п  | п  |    |    | с  |    |        | с  |    |    | с  |    |    | к  |         |    |    |    |    |    |    |    |
| С обеганием предметов                                                                                                                |         |    |    |    | у  | у  |    | п  | п      | п  | с  |    |    | с  |    | с  |         |    | с  |    |    | с  |    |    |
| Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты                                                                             |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    |    |    |    | п       |    | п  | с  |    |    | с  |    |
| С ускорением и замедлением, со сменой ведущего                                                                                       |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    | у  | у  | п  |    |         | п  |    | п  | с  |    | с  | к  |
| <b>Прыжки</b>                                                                                                                        |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| С поворотом вправо, влево, кругом                                                                                                    | у       | у  | п  | п  |    | с  |    | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Через линию, четыре – пять линий поочередно                                                                                          |         |    |    |    | у  |    | у  |    | п      | п  | с  |    |    | с  | с  | к  |         |    | с  |    | с  |    | с  |    |

|                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   | п | п |   | с |   | с |   | к |
| Ползание, лазанье                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком       | у | у |   |   | п | п | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |
| Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони                   |   |   | у | у |   |   |   |   | п | п | с |   |   |   | с | к |   |   |   |   |   | с |   |   |   |
| По гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п |   |   | п | с |   | с |   |   | с | к |   |
| Катание, бросание, ловля                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросание мяча вверх, о пол и его ловля двумя руками                    | у | у |   |   | п | п | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |
| Отбивание мяча об пол правой и левой рукой                             |   |   | у | у |   |   |   |   | п | п | с |   | с |   | с | к |   |   | с |   |   | с |   |   |   |
| Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   | п | п |   | с |   |   | с | к |   |
| Игровые упражнения                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Мы веселые ребята»                                                    | у | у | п |   |   | п |   | к |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |
| «Сделай меньше прыжков»                                                |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   | п |   |   |   |   |   | п |   |   |   | к |   |
| «Два Мороза»                                                           |   |   |   | у | у |   | п |   |   |   |   | п |   |   |   | к |   |   |   |   | с |   |   |   |   |
| «Охотники и зайцы»                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |
| «Веселые соревнования»                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   | п |   |   |

## Весна

| Основные виды движений и игровых упражнений | Март |    |    |    |    |    |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                             | 49   | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57     | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| <b>Ходьба</b>                               |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Приставными шагами в стороны                | у    | у  | п  | п  |    | с  |    | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Со сменой ведущего                          |      |    |    |    |    | у  | у  | п  | п      | с  |    |    | с  |    |    | к  |     |    |    |    |    |    |    |    |
| По наклонной доске, сохраняя равновесие     |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    | у  | у  | п  | п  |     | с  |    |    | с  |    |    | к  |
| С перешагиванием через набивные мячи        |      |    |    | у  | у  |    | п  |    |        | п  | с  | с  |    |    |    |    | с   |    | с  |    |    |    | с  |    |
| Кружение в обе стороны (руки на поясе)      |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    | п  |    |    | п   |    |    | с  |    | с  |    |    |
| <b>Бег</b>                                  |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| С ловлей и увертыванием                     | у    | у  | п  | п  |    | с  |    | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Змейкой (между предметами)                  |      |    |    |    | у  | у  | п  | п  | с      |    | с  |    |    |    | с  | к  |     |    |    |    |    |    |    |    |

|                                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Челночный бег (3x10 м)                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п |   |   | с |   | с |   |   | с |   | с | к |
| На 20 м                                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   |   |   |   |   |
| <b>Прыжки</b>                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Через короткую скакалку                                                                    |   |   | у |   |   |   | у |   | п |   |   | п | с |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   |   |
| Через два-три предмета поочередно                                                          | у | у |   | п | п | с |   | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| С высоты                                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   | п |   |   | п | с |   | с |   |   | с | к |
| В длину с места                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками                         |   |   | с | с |   |   |   |   |   | с |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |
| Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку                      | у | у |   |   | п | п | с | к | с |   | с |   | с |   |   |   |   | с |   | с |   |   | с |   |
| Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо или влево) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п |   | с |   |   | с |   | к |
| <b>Катание, бросание, ловля</b>                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Отбивание мяча об пол правой и левой рукой                                                 | у | у |   |   | п | п | с | к |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |
| Метание в вертикальную цель                                                                |   |   | у | у |   |   |   |   | п | п |   |   | с |   | с | к |   |   | с |   |   | с |   |   |
| Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой руками                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   | п | п |   |   | с |   | с | к |
| <b>Игровые упражнения</b>                                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Сделай фигуру»                                                                            | у |   | у |   | п |   | п | к |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Совушка»                                                                                  |   | у |   | у |   | п |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Не оставайся на полу»                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   | п | п |   |   | с |   |   | с | к |
| «Сбей кеглю»                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Мяч водящему»                                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   | п |   |   |
| «Догони мяч»                                                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Сбор урожая»                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |   |

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем.

### Календарно-тематическое планирование в младше-средней группе (3-5 лет)

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                  | Вводная часть                                                              | Основная часть                   |                                                                                                             |                            | Заключительная часть            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
|          |                                                                                                                                         |                                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                           | Подвижные игры (ПИ)        |                                 |
|          |                                                                                                                                         | 2-3 мин                                                                    | 12-15 мин                        |                                                                                                             |                            | 2-3 мин                         |
| СЕНТЯБРЬ |                                                                                                                                         |                                                                            |                                  |                                                                                                             |                            |                                 |
| 1.Неделя | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой   | ОРУ без предметов                | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) 2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне»              | Ходьба стайкой за мишкой.       |
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.                      | Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором | ОРУ без предметов                | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)                                                           | «Птички» «Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку» |
| 3.Неделя | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.                                  | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Ворона!»                           | ОРУ с мячом.                     | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони».                                                                 | «Кот и воробышки».         | Ходьба в колонне по одному.     |
| 4.Неделя | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.                              | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу Бег по кругу                        | ОРУ с кубиками                   | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур 2.«Доползи до погремушки»                                   | Быстро в домик             | Игра «Найдем жучка».            |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                      | Основная часть                   |                                                                                     |                          | Заключительная часть                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                   | Подвижные игры (ПИ)      |                                                    |
| ОКТАБРЬ  |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |                                                                                     |                          |                                                    |
| 1.Неделя | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.                                             | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.                                                                                                                                                                  | ОРУ без предметов                | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».<br>2.Прыжки.                                      | «Догони мяч»             | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.        |
| 2.Неделя | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.                                                                  | Ходьба и бег по кругу                                                                                                                                                                                                              | ОРУ без предметов                | 1.Прыжки из обруча в обруч.<br>2.«Прокати мяч».                                     | «Ловкий шофер»           | Игровое задание «Машины поехали в гараж».          |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.                                                                    | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». | ОРУ с мячом                      | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».<br>2.Игровое упражнение «Проползи – не задень». | «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку».                               |
| 4.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.                                        | ОРУ со стульчиками               | 1.Ползание «Крокодильчики»<br>2.Равновесие «Пробеги – не задень»                    | «Кот и воробышки»        | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом» |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                      | Вводная часть                                                                                                                                      | Основная часть                          |                                                                           |                                         | Заключительная часть                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения                                                         | Подвижные игры (ПИ)                     |                                                                        |
| НОЯБРЬ   |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |                                         |                                                                           |                                         |                                                                        |
| 1.Неделя | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках                                                                                          | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами руки на поясе. По сигналу к бегу | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».          | Подвижная игра «Ловкий шофер»           | Игра «Найдем зайчонка».                                                |
| 2.Неделя | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны .Ходьба и бег чередовании                                                                           | Общеразвивающие упражнения с обручем.   | 1.Прыжки «Через болото». 2.Прокатывание мячей «Точный пас»                | Подвижная игра «Мыши в кладовой»        | Игра «Где спрятался мышонок?»                                          |
| 3.Неделя | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.                                                | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу сначала в одну, а затем в другую сторону.                                                   | Общеразвивающие упражнения              | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». 2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |

|                 |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                              |                                        |                                                         |                                  |                                          |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чер. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».<br>2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                           | Вводная часть                                                        | Основная часть                        |                                                                                                          |                                     | Заключительная часть                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                  |                                                                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)                 |                                                     |
| ДЕКАБРЬ  |                                                                                                                                  |                                                                      |                                       |                                                                                                          |                                     |                                                     |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному<br>Ходьба врассыпную бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| 2.Неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча   | Ходьба в колонне по одному<br>Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом    | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат<br>2.Прокатывание мячей друг другу      | Подвижная игра «Найди свой домик».  | Ходьба в колонне по одному                          |

|                 |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                     |                                          |                                                                                             |                                     |                                                       |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <b>3.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.                    | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.                                          | Общеразвивающие упражнения с кубиками.   | 1.Прокатывание мяча между предметами<br>2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»          | Подвижная игра «Лягушки».           | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу в рассыпную | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».<br>2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика    |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                                            | Основная часть                          |                                                               |                                    | Заключительная часть                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения                                             | Подвижные игры (ПИ)                |                                           |
| ЯНВАРЬ   |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                          |                                         |                                                               |                                    |                                           |
| 3.Неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед  | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади». 2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?» |
| 4.Неделя | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную стараясь не задевать друг друга.                                          | Общеразвивающие упражнения с обручем    | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны».                                   | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному.               |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                                                                                   | Основная часть                             |                                                                         |                                          | Заключительная часть                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           | Основные движения                                                       | Подвижные игры (ПИ)                      |                                            |
| ФЕВРАЛЬ  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                 |                                            |                                                                         |                                          |                                            |
| 1.Неделя | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.                                                     | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом       | 1. Равновесие<br>2.Прыжки                                               | Подвижная игра «Найди свой цвет».        | Игра малой подвижности по выбору детей.    |
| 2 Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.                          | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.                                          | Общеразвивающие упражнения с малым обручем | 1.Прыжки «Веселые воробышки».<br>2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка».                   |
| 3 Неделя | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную.                                                           | Общеразвивающие упражнения с мячом.        | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками,                                | Подвижная игра «Воробышки и кот»         | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках |

|                 |                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |                              |                                                              |                                     |                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу враспынную, затем на бег враспынную Ходьба и бег враспынную в чередовании | Общеразвивающ ие упражнения. | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».<br>2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                     | Вводная часть                                                                                                                                                | Основная часть                       |                                         |                          | Заключительная часть       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения                       | Подвижные игры (ПИ)      |                            |
| МАРТ     |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                              |                                      |                                         |                          |                            |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шажком»<br>2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |

|                 |                                                                                                                                                                                |                                                                                       |                                     |                                                                        |                                         |                                                           |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>2.Неделя</b> | Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.                                                               | Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения          | 1.Прыжки «Через канавку».<br>2.Катание мячей друг другу «Точно в руки» | Подвижная игра «Найди свой цвет»        | Ходьба в колонне по одному                                |
| <b>3.Неделя</b> | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.                                      | Упражнения в ходьбе и беге чередуются.                                                | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай».<br>2.Ползание на повышенной опоре                  | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?»                                      |
| <b>4.Неделя</b> | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами                                                         | Общеразвивающие упражнения.         | 1.Ползание «Медвежата»<br>2.Равновесие                                 | Подвижная игра «Автомобили».            | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж» |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                    | Вводная часть                                                                                                                                                                                                              | Основная часть                                         |                                                                     |                                         | Заключительная часть        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|
|          |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                       | Основные движения                                                   | Подвижные игры (ПИ)                     |                             |
| АПРЕЛЬ   |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                     |                                         |                             |
| 1.Неделя | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.            | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка).<br>Выполняется ходьба кругу, затем бег.<br>Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков.                                              | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.      | 1.Равновесие.<br>2.Прыжки «Через канавку».                          | Подвижная игра «Тишина».                | Игра «Найдем лягушонка»     |
| 2.Неделя | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя:<br>«Жуки полетели!»<br>- дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал:<br>«Жуки отдыхают!»<br>- дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.<br>2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |

|          |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                      |                                                                                                      |                                      |                             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 3.Неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.                               | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения.          | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками<br>2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами».   | Ходьба в колонне по одному. |
| 4.Неделя | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге черед. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Ползание «Проползи - не задень».<br>2.Равновесие «По мостику»                                      | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                 | Вводная часть                                                                                             | Основная часть                                        |                                                                 |                                      | Заключительная часть                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                        |                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                      | Основные движения                                               | Подвижные игры (ПИ)                  |                                                     |
| МАЙ      |                                                                                                                                        |                                                                                                           |                                                       |                                                                 |                                      |                                                     |
| 1.Неделя | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках.                      | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцаброса) | Равновесие Прыжки через шнуры                                   | Подвижная игра. «Мыши в кладовой».   | «Где спрятался мышонок».                            |
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.          | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.                                                        | Общеразвивающие упражнения с мячом.                   | Прокатывают мяч друг другу                                      | Подвижная игра «Воробышки и кот».    | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| 3.Неделя | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег чередуются несколько раз.                                         | Общеразвивающие упражнения с флажками.                | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному.                         |
| 4.Неделя | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии                        | Ходьба в колонне по одному бег врассыпную по всему залу                                                   | Общеразвивающие упражнения.                           | Лазание на наклонную лесенку Ходьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка».   | Ходьба в колонне по одному.                         |

# График освоения основных видов движений и игровых упражнений в старше-подготовительной группе

## Осень

| Основные виды движений и игровых упражнений                                   | сентябрь |   |   |   |   |   |   |   | октябрь |    |    |    |    |    |    |    | ноябрь |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                               | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <b>Ходьба</b>                                                                 |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп              | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| С высоким поднятием колена (бедра)                                            |          |   |   | у | у |   |   |   | п       |    | п  |    |    | с  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Перекатом с пятки на носок                                                    |          |   |   |   |   |   |   |   |         | у  |    | у  | п  |    |    |    | п      | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| Приставным шагом вправо и влево                                               |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Бег</b>                                                                    |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Обычный, на носках                                                            | у        | у | п | п |   |   | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| С высоким поднятием колена (бедра)                                            |          |   |   |   | у | у |   |   | п       | п  | с  |    |    |    |    |    |        |    |    | с  |    |    |    |    |
| Мелким и широким шагом                                                        |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    | у  | у  | п  | п  | к  |        | с  |    |    |    |    |    |    |
| В колонне по одному, по двое                                                  |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    | у      |    | у  |    | п  | п  | с  | к  |
| <b>Прыжки</b>                                                                 |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На двух ногах на месте с чередовании с ходьбой                                | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) |          |   |   | у | у |   | у |   | п       |    | п  |    |    | с  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На двух ногах продвигаясь вперед                                              |          |   |   |   |   |   |   |   |         | у  |    | у  | п  |    |    |    | п      | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте                            |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                      |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом       | у        | у | п | п |   |   | с | к |         |    |    |    |    |    | к  |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На четвереньках с переползанием через препятствия                             |          |   |   |   | у | у |   |   | п       | п  | с  |    |    |    |    |    |        |    |    | с  |    |    |    |    |
| На четвереньках, толкая мяч головой                                           |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    | у  | у  | п  | п  | к  |        | с  |    |    |    |    |    |    |
| По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    | у      |    | у  |    | п  | п  | с  | к  |
| <b>Катание, бросание, ловля, метание</b>                                      |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Прокатывание набивных мячей                                                   | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |

|                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками                    |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросание мяч об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно) |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   | п | п | с |   |   | с |   | с | к |
| Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| <b>Игровые упражнения</b>                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Ловишки»                                                               | у |   |   | у |   |   | п |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Не оставайся на полу»                                                  |   | у |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |
| «Мышеловка»                                                             |   |   | у |   |   | у |   | п |   |   |   |   |   | п |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Охотники и зайцы»                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Встречные перебежки»                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   |   |   | п |
| «Сбей кеглю»                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |
| «Попади в обруч»                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |
| «С кочки на кочку»                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |
| «Бездомный заяц»                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |

## Зима

| Основные виды движений и игровых упражнений                     | декабрь |    |    |    |    |    |    |    |    | январь |    |    |    |    |    |    |    | февраль |    |    |    |    |    |    |  |
|-----------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|--|
|                                                                 | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34     | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42      | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |  |
| Ходьба                                                          |         |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |  |
| В колонне по одному, по двое, по трое                           | у       | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |  |
| Вдоль стен зала с поворотом                                     |         |    |    | у  | у  |    |    |    | п  |        | п  |    |    | с  | с  | к  |    |         |    |    |    |    |    |    |  |
| С выполнением различных заданий воспитателя                     |         |    |    |    |    |    |    |    |    | у      |    | у  | п  |    |    |    | п  | с       |    |    | с  |    | с  | к  |  |
| Ходьба по веревке                                               |         |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         | у  | у  |    | п  |    |    |  |
| Бег                                                             |         |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |  |
| Змейкой, врассыпную, с препятствиями                            | у       | у  | п  | п  |    |    | с  | к  |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |  |
| Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе             |         |    |    |    | у  | у  |    |    | п  | п      | с  |    |    |    |    |    |    |         |    | с  |    |    |    |    |  |
| В среднем темпе в чередовании с ходьбой                         |         |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  | п  | п  | к  |    | с       |    |    |    |    |    |    |  |
| Кружение парами, держась за руки                                |         |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    | у  |         | у  |    | п  | п  | с  | к  |  |
| Прыжки                                                          |         |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |  |
| На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед | у       | у  | п  | п  |    |    | с  | к  |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |  |
| В высоту с места прямо и боком через                            |         |    |    |    | у  | у  |    |    | п  | п      | с  |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |  |

|                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| предметы                                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| На мягкое покрытие                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   | с |   |   |   |   |  |
| С высоты в обозначенное место                                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |  |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками                           | у | у | п |   |   | п | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Перелезание через несколько предметов подряд                                                 |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Пролезание в обруч разными способами                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |  |
| Лазание по гимнастической стенке приставным шагом                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |  |
| <b>Катание, бросание, ловля</b>                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Перебрасывание мяча из одной руки в другую                                                   | у | у | п | п |   |   | с | к | п | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений                     |   |   |   |   | у | у |   |   | п | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   | с |   |   |   |   |  |
| Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением вперед                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |  |
| <b>Игровые упражнения</b>                                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Бездомный заяц»                                                                             | у |   | п |   |   |   | п | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Хитрая лиса»                                                                                |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Мы веселые ребята»                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   | п |   | п |   |   |   | к |  |
| «С кочки на кочку»                                                                           |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Два Мороза»                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |  |
| «Сделай меньше прыжков»                                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Охотники и зайцы»                                                                           |   | п |   |   |   |   |   |   |   | п |   | с |   |   |   | к | с |   | с |   |   |   |   |   |  |
| «Удочка»                                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |  |
| «Веселые соревнования»                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   | у |   |  |

# Весна

| Основные виды движений и игровых упражнений                              | Март |    |    |    |    |    |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                          | 49   | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57     | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| <b>Ходьба</b>                                                            |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи          | у    | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |        |    | с  | с  |    |    | с  | к  |     |    |    |    |    |    |    |    |
| По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове |      |    |    | у  | у  |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)      |      |    |    |    |    |    |    |    | у      | у  |    |    | п  | п  |    |    | п   | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| По узкой рейке гимнастической скамейки                                   |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Бег</b>                                                               |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Челночный                                                                | у    | у  | п  | п  |    |    | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| По наклонной доске вверх вниз на носках (боком, приставным шагом)        |      |    |    |    | у  | у  |    |    | п      | п  | с  |    |    |    |    |    |     |    |    | с  |    |    |    |    |
| На скорость (20 м)                                                       |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    | у  | у  | п  | п  | к  |     | с  |    |    |    |    |    |    |
| На скорость (30 м)                                                       |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    | у   |    | у  |    | п  | п  | с  | к  |
| <b>Прыжки</b>                                                            |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| В длину с места                                                          | у    | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| В длину, высота с разбега                                                |      |    |    | у  | у  |    |    |    | п      |    | п  |    |    | с  | с  | к  |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад                        |      |    |    |    |    |    |    |    |        | у  |    | у  | п  |    |    |    | п   | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)                        |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                 |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа                      | у    | у  | п  | п  |    |    | с  | к  | к      |    | с  |    | с  |    | с  |    |     | с  |    | с  |    | с  |    | с  |
| Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой             |      |    |    |    | у  | у  |    |    | п      | п  |    | с  |    | с  |    | к  | с   |    | с  | с  | с  |    | с  | с  |
| <b>Катание, бросание, ловля</b>                                          |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов                       | у    | у  | п  | п  |    |    | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Метание малого мяча на дальность                                         |      |    |    |    | у  | у  |    |    | п      | п  | с  |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Метание малого мяча в горизонтальную                                     |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    | у  | у  | п  | п  | к  |     | с  |    | с  |    |    |    |    |

|                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Метание малого в вертикальную цель |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |
| <b>Игровые упражнения</b>          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Попади в обруч»                   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Веселые соревнования»             | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Мышеловка»                        |   | у |   |   |   | у |   | п |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Мы веселые ребята»                |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Школа мяч»                        |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   | п |   |
| «Караси и щука»                    |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Мяч водящему»                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |
| «Встречные перебежки»              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   | с |   | с |   |   |   | к |
| «Пустое место»                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |
| «Эстафетами парами»                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Дорожка препятствий»              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |
| «Бездомный заяц»                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем.

### Календарно-тематическое планирование в старше-подготовительной группе (5-7лет )

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                                                                        | Основная часть                   |                                                                  |                     | Заключительная часть                                         |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                | Подвижные игры (ПИ) |                                                              |
|          | 2-3 мин                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                      | 20-25- мин                       |                                                                  |                     | 2-3 мин                                                      |
| СЕНТЯБРЬ |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                      |                                  |                                                                  |                     |                                                              |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)<br>Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Без предметов                    | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки  | «Найди себе пару»   | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой. |
| 2.Неделя | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.                                                                   | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.                                                    | ОРУ С флажками                   | 1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты».         | Ходьба в колонне по одному                                   |

|                 |                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                           |                       |                                                                                                                                   |                            |                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .                                                                           | Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную.      | ОРУ с мячом.          | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола                                         | «Огуречик, огуречик ... ». | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой |
| <b>4.Неделя</b> | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | ОРУ С малыми обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени | «У медведя во бору»        | Игра малой подвижности «Где постучали?»                                                                    |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                     | Вводная часть                                                                                                                                             | Основная часть                   |                                                                                                              |                                  | Заключительная часть                                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                            | Подвижные игры (ПИ)              |                                                              |
| ОКТАБРЬ  |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                           |                                  |                                                                                                              |                                  |                                                              |
| 1.Неделя | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)                                                                 | ОРУ без предметов                | 1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета<br>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке | «Кот и мыши»                     | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| 2.Неделя | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,                     | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании. | ОРУ Без предметов                | 2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах                  | Найди свой цвет!». «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»                           |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу                                                                                               | Ходьба с выполнением различных заданий                                                                                                                    | ОРУ Без предметов                | 1. Прокатывание мяча между 4-5 предметами<br>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч                       | «Ловишки»                        | Ходьба в колонне по одному                                   |

|                 |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                     |             |                                                                                     |                      |                                   |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|
| <b>4.Неделя</b> | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски<br>Упражнения в ходьбе и беге<br>Построение в круг | ОРУ С мячом | 1. Лазанье под дугу<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3.Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору». | И.М.П.<br>«Угадай, где спрятано». |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                        | Вводная часть                                                                                                                                                  | Основная часть                       |                                                                                                                           |                         | Заключительная часть                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения                                                                                                         | Подвижные игры (ПИ)     |                                            |
| НОЯБРЬ   |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                |                                      |                                                                                                                           |                         |                                            |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2- 3 раза. Построение около кубиков. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Салки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |

|          |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                     |                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                               |                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.                      | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».                      | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу                                                                                                                                   | Подвижная игра «Самолеты».    | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с мячом       | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени<br>3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни<br>4. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | Ходьба в колонне по одному                                               |

|                 |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                           |                                       |                                                                                                                                                                                                                   |                                      |                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе<br>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | Подвижная игра «Цветные автомобили». | Ходьба в колонне по одному. |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                         | Вводная часть                                                                                  | Основная часть                          |                                                                                            |                               | Заключительная часть                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)        | Основные движения                                                                          | Подвижные игры (ПИ)           |                                           |
| ДЕКАБРЬ  |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                |                                         |                                                                                            |                               |                                           |
| 1.Неделя | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Ходьба и бег в колонне по одному<br>ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну. | Общеразвивающие упражнения с платочком. | 1. Равновесие<br>2. Прыжки через 4-5 брусков<br>3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами. | Подвижная игра «Лиса и куры». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». |

|                 |                                                                                                                                                                                |                                                         |                                         |                                                                                                                                                              |                                     |                                               |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>2.Неделя</b> | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.           | Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу | Общеразвивающ ие упражнения с мячом.    | 1. Прыжки со скамейки<br>2. Прокатывание мяча между предметами<br>3. Бег по дорожке (ширина 20 см)                                                           | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей.       |
| <b>3.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.                             | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную    | Общеразвивающ ие упражнения.            | 1.Перебрасывание мячей друг другу<br>2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи                 | Подвижная игра «Зайцы и волк»       | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?» |
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную.   | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени<br>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка».    | Ходьба в колонне по одному                    |

| Неделя     | Задачи                                                                                                                                                                                                                   | Вводная часть                                                                            | Основная часть                       |                                                                                                                                         |                                   | Заключительная часть                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|
|            |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения                                                                                                                       | Подвижные игры (ПИ)               |                                           |
| ЯНВАРЬ     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                          |                                      |                                                                                                                                         |                                   |                                           |
| 3.Неделя   | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами<br>Ходьба в колонне по одному. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие-ходьба по канату<br>2. Прыжки на двух ногах<br>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками                       | Подвижная игра «Кролики»          | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| 4. 2Неделя | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие, ходьба на носках между предметами                                          | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную                            | Общеразвивающие упражнения с мячом.  | 1.Прыжки с гимнастической скамейки<br>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному.               |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                                                                                           | Основная часть                   |                                                                                                                                          |                                | Заключительная часть   |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)            |                        |
| ФЕВРАЛЬ  |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |                                  |                                                                                                                                          |                                |                        |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег в рассыпную. Построение в три колонны | Общеразвивающие упражнения       | 1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу | Подвижная игра «Котят и щенят» | Игра малой подвижности |

|          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                       |                                                                                                                                                                           |                          |                                                                        |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | Общеразвивающие упражнения на стульях | 1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках                             | «У медведя во бору».     | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет |
| 3.Неделя | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.                              | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.                                                                                    | Общеразвивающие упражнения с мячом    | 1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль» | Ходьба в колонне по одному.                                            |

|                 |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                              |                                                     |                                                                                                                                           |                |                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие3. Прыжки на правой и левой ноге | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному. |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                     | Вводная часть                                                                          | Основная часть                   |                                                                                                                                          |                                | Заключительная часть                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                            |                                                                                        | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)            |                                           |
| МАРТ     |                                                                                                                                            |                                                                                        |                                  |                                                                                                                                          |                                |                                           |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя | Общеразвивающие упражнения.      | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Перелет птиц». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи» |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                  |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                   |                                        |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|
| <b>2.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;                        | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную                                                                              | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки в длину с места<br>2.Перебрасывание мячей через шнур<br>3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы<br>4.Прокатывание мяча друг другу                                                                                                         | Подвижная игра «Бездомный заяц».  | Ходьба в колонне по одному.            |
| <b>3.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с мячом.   | 1.Прокатывание мяча между предметами<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».<br>4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Подвижная игра «Самолеты».        | Игра малой подвижности.                |
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «помедвежь»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке                        | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться                                         | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу                                                                                                                 | Подвижная игра «Охотник И зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                   | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Основная часть                            |                                                            |                                | Заключительная часть                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|
|          |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)          | Основные движения                                          | Подвижные игры (ПИ)            |                                              |
| АПРЕЛЬ   |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                           |                                                            |                                |                                              |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на двух ногах через препятствия | Подвижная игра «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |

|          |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                |                           |                                                                |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с кеглей. | 1.Прыжки в длину с места<br>2. Метание мешочков в горизонтальную цель<br>3. Метание мячей в вертикальную цель<br>4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------|

|          |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                                               |                                 |                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|
| 3.Неделя | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Обще развивающие упражнения с мячом    | 1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | Подвижная игра «Совушка».       | Ходьба в колонне по одному. |
| 4.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.                                                                     | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.                                          | Обще развивающие упражнения с косичкой | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами              | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                       | Вводная часть                                                                           | Основная часть                        |                                                                                                                                                                                                               |                                   | Заключительная часть                                                |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                              |                                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения                                                                                                                                                                                             | Подвижные игры (ПИ)               |                                                                     |
| МАЙ      |                                                                                                                                                                                              |                                                                                         |                                       |                                                                                                                                                                                                               |                                   |                                                                     |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.               | Общеразвивающие упражнения            | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см<br>2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров<br>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками                                                                       | Подвижная игра «Котята И щенята». | Игра малой подвижности                                              |
| 2.Неделя | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.                                                                          | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего<br>Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур<br>2. Перебрасывание мячей друг другу<br>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).                                                                         | Подвижная игра «Котята и щенята». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку                         | Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.                                              | Общеразвивающие упражнения с палкой   | 1. Метание в вертикальную цель<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<помедвежь»).<br>4. Прыжки через короткую скакалку | Подвижная игра «Зайцы и волк».    | Игра малой подвижности «Найдем зайца».                              |

|                 |                                                                                                                                                                           |                                                     |                                     |                                                                                                                                                                                                    |                                     |                             |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| <b>4.Неделя</b> | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке. | Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове<br>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева<br>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее<br>2. Равновесие - ходьба по доске | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

### График освоения основных видов движений и игровых упражнений старшей логопедической группе Осень

| Основные виды движений и игровых упражнений                                   | сентябрь |   |   |   |   |   |   |   | октябрь |    |    |    |    |    |    |    | ноябрь |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                               | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <b>Ходьба</b>                                                                 |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп              | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| С высоким подниманием колена (бедра)                                          |          |   |   | у | у |   |   |   | п       |    | п  |    |    | с  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Перекатом с пятки на носок                                                    |          |   |   |   |   |   |   |   |         | у  |    | у  | п  |    |    |    | п      | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| Приставным шагом вправо и влево                                               |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Бег</b>                                                                    |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Обычный, на носках                                                            | у        | у | п | п |   |   | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| С высоким подниманием колена (бедра)                                          |          |   |   |   | у | у |   |   | п       | п  | с  |    |    |    |    |    |        |    |    | с  |    |    |    |    |
| Мелким и широким шагом                                                        |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    | у  | у  | п  | п  | к  |        | с  |    |    |    |    |    |    |
| В колонне по одному, по двое                                                  |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    | у      |    | у  |    | п  | п  | с  | к  |
| <b>Прыжки</b>                                                                 |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На двух ногах на месте с чередовании с ходьбой                                | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Разными способами (ноги скрестно-ноги врозь, одна нога вперед – другая назад) |          |   |   | у | у |   | у |   | п       |    | п  |    |    | с  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |

|                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| На двух ногах продвигаясь вперед                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |
| На одной ноге (правой и левой поочередно) на месте                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом | у | у | п | п |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| На четвереньках с переползанием через препятствия                       |   |   |   |   | у | у |   |   | п | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |
| На четвереньках, толкая мяч головой                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   |   |   |   |   |   |
| По гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   | п | п | с | к |
| <b>Катание, бросание, ловля, метание</b>                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Прокатывание набивных мячей                                             | у | у | п |   |   | п | с | к |   |   |   |   |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками                    |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросание мяч об пол и его ловля одной рукой (правой и левой поочередно) |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   | п | п | с |   |   | с |   | с | к |
| Бросание мяча вверх и его ловля с хлопками                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| <b>Игровые упражнения</b>                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Ловишки»                                                               | у |   |   | у |   |   | п |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Не оставайся на полу»                                                  |   | у |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |
| «Мышеловка»                                                             |   |   | у |   |   | у |   | п |   |   |   |   |   |   | п |   | с |   |   |   |   |   |   |   |
| «Охотники и зайцы»                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Встречные перебежки»                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   |   |   | п |
| «Сбей кеглю»                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |
| «Попади в обруч»                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |
| «С кочки на кочку»                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |
| «Бездомный заяц»                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |

## Зима

| Основные виды движений и игровых упражнений | декабрь |    |    |    |    |    |    |    | январь |    |    |    |    |    |    |    | февраль |    |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                             | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33     | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41      | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| <b>Ходьба</b>                               |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| В колонне по одному, по двое, по трое       | у       | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |

|                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Вдоль стен зала с поворотом                                                                  |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |
| С выполнением различных заданий воспитателя                                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |
| Ходьба по веревке                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| Бег                                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Змейкой, врассыпную, с препятствиями                                                         | у | у | п | п |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |
| Непрерывный в течение 1,5-2 минут в медленном темпе                                          |   |   |   |   | у | у |   |   | п | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |
| В среднем темпе в чередовании с ходьбой                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   |   |   |   |   |   |
| Кружение парами, держась за руки                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |   |
| Прыжки                                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| На одной ноге (правой и левой поочередно) с продвижением вперед                              | у | у | п | п |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| В высоту с места прямо и боком через предметы                                                |   |   |   |   | у | у |   |   | п | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| На мягкое покрытие                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   | с |   |   |   |   |
| С высоты в обозначенное место                                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |
| Ползание, лазанье                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками                           | у | у | п |   |   | п | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Перелезание через несколько предметов подряд                                                 |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Пролезание в обруч разными способами                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |
| Лазание по гимнастической стенке приставным шагом                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| Катание, бросание, ловля                                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Перебрасывание мяча из одной руки в другую                                                   | у | у | п | п |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений                     |   |   |   |   | у | у |   |   | п | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Перебрасывание мяча различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   | с |   |   |   |   |
| Отбивание мяча об пол на месте, с продвижением вперед                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |
| Игровые упражнения                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Бездомный заяц»                                                                             | у |   | п |   |   |   | п | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Хитрая лиса»                                                                                |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Мы веселые ребята»                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   | п |   | п |   |   |   | к |
| «С кочки на кочку»                                                                           |   |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

|                         |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |
|-------------------------|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|
| «Два Мороза»            |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |   |   | у |   |   |   |  |   | у |   |   |  |
| «Сделай меньше прыжков» |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |   | у |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |
| «Охотники и зайцы»      |  | п |  |  |  |  |  |  |  | п |  | с |   |   |   | к | с |  | с |   |   |   |  |
| «Удочка»                |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |   |   |   |   |   |   |  |   |   | у |   |  |
| «Веселые соревнования»  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |   |  |   |   |   | у |   |   |  |   |   |   | у |  |

## Весна

| Основные виды движений и игровых упражнений                              | Март |    |    |    |    |    |    |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |  |
|--------------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|--|
|                                                                          | 49   | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58     | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66  | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |  |
| Ходьба                                                                   |      |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| По гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи          | у    | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |    |        | с  | с  |    |    | с  | к  |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| По гимнастической скамейке боком (приставным шагом) с мешочком на голове |      |    |    | у  | у  |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| По наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом)      |      |    |    |    |    |    |    |    | у  | у      |    |    | п  | п  |    |    | п  | с   |    |    | с  |    | с  | к  |  |
| По узкой рейке гимнастической скамейки                                   |      |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     | у  | у  |    | п  |    |    |  |
| Бег                                                                      |      |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| Челночный                                                                | у    | у  | п  | п  |    |    | с  | к  |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| По наклонной доске вверх вниз на носках (боком, приставным шагом)        |      |    |    |    | у  | у  |    |    | п  | п      | с  |    |    |    |    |    |    |     |    | с  |    |    |    |    |  |
| На скорость (20 м)                                                       |      |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  | п  | п  | к  |    | с   |    |    |    |    |    |    |  |
| На скорость (30 м)                                                       |      |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    | у  |     | у  |    | п  | п  | с  | к  |  |
| Прыжки                                                                   |      |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| В длину с места                                                          | у    | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| В длину, высота с разбега                                                |      |    |    | у  | у  |    |    |    | п  |        | п  |    |    | с  | с  | к  |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| Через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад                        |      |    |    |    |    |    |    |    |    | у      |    | у  | п  |    |    |    | п  | с   |    |    | с  |    | с  | к  |  |
| Через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)                        |      |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     | у  | у  |    | п  |    |    |  |
| Ползание, лазанье                                                        |      |    |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |  |
| Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа                      | у    | у  | п  | п  |    |    | с  | к  | к  |        | с  |    | с  |    | с  |    |    | с   |    | с  |    | с  |    | с  |  |
| Перелезание с одного пролета гимнастической                              |      |    |    |    | у  | у  |    |    | п  | п      |    | с  |    | с  |    | к  | с  |     | с  | с  | с  |    | с  | с  |  |

|                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| стенки на другой                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| <b>Катание, бросание, ловля</b>                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Прокатывание набивных мячей со сбиванием предметов | у | у | п | п |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Метание малого мяча на дальность                   |   |   |   |   | у | у |   |   | п | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| Метание малого мяча в горизонтальную               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   | с |   |   |   |   |  |
| Метание малого в вертикальную цель                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |   |  |
| <b>Игровые упражнения</b>                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Попади в обруч»                                   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Веселые соревнования»                             | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Мышеловка»                                        |   | у |   |   |   | у |   | п |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Мы веселые ребята»                                |   |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Школа мяч»                                        |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   | п |   |  |
| «Караси и щука»                                    |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Мяч водящему»                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Встречные перебежки»                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   | с |   | с |   |   |   |   | к |  |
| «Пустое место»                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |  |
| «Эстафетами парами»                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
| «Дорожка препятствий»                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   |   |  |
| «Бездомный заяц»                                   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем.

### Календарно-тематическое планирование в старшей логопедической группе (5-6 лет )

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                   | Основная часть                   |                                                                                                                                                                                    |                                        | Заключительная часть                       |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                                                  | Подвижные игры (ПИ)                    |                                            |
|          | 2-3 мин                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 17-18- мин                                                                                                                                                                                                                      |                                  |                                                                                                                                                                                    | 2-3 мин                                |                                            |
| СЕНТЯБРЬ |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                 |                                  |                                                                                                                                                                                    |                                        |                                            |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную. | ОРУ Без предметов                | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | «У кого мяч?». «Ловишки»               | Игра малой подвижности «У кого мяч?».      |
| 2.Неделя | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин                                                        | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя                                                                                            | ОРУ с мячом                      | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин)                                       | «Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                           |                             |                                                                                                                                                                                                                                                          |                           |                                                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | ОРУ Без предметов           | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | «Удочка». «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному                                                                                              |
| 4.Неделя | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед                                              | Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и враспынную ,перестроение в колонну по три                                                                               | ОРУ С гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2.Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»                                                   | «Мы, веселые ребята»      | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                    | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                            | Основная часть                   |                                                                                                                                                   |                                 | Заключительная часть                                    |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                          | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                 | Подвижные игры (ПИ)             |                                                         |
| ОКТАБРЬ  |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |                                                                                                                                                   |                                 |                                                         |
| 1.Неделя | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин | ОРУ Без предметов                | 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.<br>2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры,<br>3. Бросание мяча двумя руками от груди | «Перелет птиц»<br>«Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи»<br>Ходьба в колонне по одному. |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                  |                     |                                                                                                                                                          |                                        |                                                 |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>2.Неделя</b> | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;                  | ОРУ С большим мячом | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги<br>3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу». «Ловишки».     | И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному  |
| <b>3.Неделя</b> | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия                                 | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | ОРУ С малым мячом   | 1. Метание мяча в горизонтальную цель<br>2. Лазанье<br>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи                                                    | «Удочка»                               | Ходьба в колонне по одному.                     |
| <b>4.Неделя</b> | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках                                                                                                                               | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два Бег в колонне по два      | ОРУ С обручем       | 1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках<br>3. Пролезание                                         | «Гуси-лебеди»<br>«Ловишки - перебежки» | И.М.П. «Летает не летает»<br>И.М.П. «Затейники» |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Вводная часть                                                                                                                                                                                                | Основная часть                   |                                                                                                                                                           |                                        | Заключительная часть                                                                  |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                         | Подвижные игры (ПИ)                    |                                                                                       |
| НОЯБРЬ   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                              |                                  |                                                                                                                                                           |                                        |                                                                                       |
| 1.Неделя | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.<br>2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках | Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | ОРУ с малым мячом                | 1. Равновесие<br>2. Прыжки на правой и левой ноге<br>3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу<br>4. «Мяч о стенку»<br>5. «Поймай мяч».<br>6. «Не задень» | «Пожарные на учении».<br>«Мышеловка».. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                               |                                   |                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами 2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба враспынную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ с обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед<br>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику» | «Не оставайся на полу» «Ловишки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Игра малой подвижности «Затейники» |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                           |                                                                                                                                              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.Неделя | <p>1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами</p> <p>2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом</p> | <p>Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную</p> <p>Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.</p> | ОРУ с большим мячом | <p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>1. «Перебрось и поймай».</p> <p>2.«Перепрыгни - не задень»</p> | Подвижная игра «Удочка» «Ловишки парами». | <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|          |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                               |                                           |                                                                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.Неделя | <p>1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.</p> <p>2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.</p> | <p>Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании</p> | ОРУ На гимнастических скамейках | <p>1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие 1.«Кто быстрее». 2.«Мяч о стенку».</p> | «Пожарные на учении» «Ловишки перебежки». | <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.</p> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                           | Основная часть                      |                                                                                            |                                                                            | Заключительная часть                                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    | Основные движения                                                                          | Подвижные игры (ПИ)                                                        |                                                                                                   |
| ДЕКАБРЬ  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                     |                                                                                            |                                                                            |                                                                                                   |
| 1.Неделя | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя 1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень». | Подвижная игра «Кто скорее до флажка». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                            |                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                                          |                                                                                                           |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному<br>Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки<br>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши<br>3. Ползание<br>1.«Метко в цель».<br>2.«Кто быстрее до снеговика».<br>3.«Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Мороз-Красный нос» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.    | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения            | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br>3. Равновесие<br>1.«Метко в цель».<br>2.«Смелые воробышки                                    | Подвижная игра «Охотники и зайцы»                                        | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба между кеглями,                                        |

|          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                        |                                                                  |                                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 4.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье<br>2. Равновесие<br>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями<br>4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу». «По дорожке» | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                | Основная часть                       |                                                                                                                         |                                                                    | Заключительная часть                                                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения                                                                                                       | Подвижные игры (ПИ)                                                |                                                                        |
| ЯНВАРЬ   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                      |                                                                                                                         |                                                                    |                                                                        |
| 3.Неделя | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке<br>Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание 4.упражняются в ходьбе на лыжах 5.«Сбей кеглю» | Подвижная игра «Медведи и пчелы<br>Подвижная игра «Ловишки парами» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному. |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                              |                                       |                                                                                                                                                   |                          |                                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места<br>2. Проползание под дугами на четвереньках<br>3. Бросание мяча вверх.<br>4.«Кто быстрее».<br>5.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Совушка» | Игра малой подвижности «Летает - не летает». Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                              | Основная часть                       |                                                                                                                                    |                                                                       | Заключительная часть                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения                                                                                                                  | Подвижные игры (ПИ)                                                   |                                                   |
| ФЕВРАЛЬ  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                            |                                      |                                                                                                                                    |                                                                       |                                                   |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врасыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке | Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину 4.«Точный пас» 5.«По дорожке» | Подвижная игра «Охотники и зайцы» Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                               |                                                                 |                                                                                             |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!» Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений | Общеразвивающие упражнения с палкой.     | Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее».              | Подвижная игра «Не оставайся на полу                            | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца» |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.                                                                                                                     | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне                                                                    | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг». 5.«Кто дальше». | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Ловишк и перебежки» | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.                                                  |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                           |                                        |                                                                                                                                                                   |                                                               |                                                                 |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 4.Неделя | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны. | Общеразвивающие упражнения без задания | 1. Лазанье<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки с ноги на ногу<br>4. Отбивания мяча в ходьбе<br>5.«Гонки санок». 6.«Не попадись». 7.«По мостику». | Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подвижная игра «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                         | Основная часть                           |                                                                                                                               |                                                               | Заключительная часть                                                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                                             | Подвижные игры (ПИ)                                           |                                                                                      |
| МАРТ     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                       |                                          |                                                                                                                               |                                                               |                                                                                      |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 1. «Пас точно на клюшку». 2.«Проведи – не задень» | Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки» | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает – не летает» |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                   |                                         |                                                                                                                                                         |                                                              |                                                      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.           | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их                                                    | Общеразвивающие упражнения без предмета | 1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями 1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». Подвижная игра «Карусель». | Эстафета с мячом Ходьба в колонне по одному.         |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом | Ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, | Общеразвивающие упражнения с обручем    | 1. Ползание по гимнастической скамейке<br>2. Ходьба по гимнастической скамейке<br>3. Прыжки правым (левым) боком<br>4.«Канатоходец».<br>5.«Удочка»      | Подвижная игра «Ловишки».                                    | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге» |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                        |                                          |                                                                                                                                             |                                                              |                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. набивными мячами Упражнение в беге на скорость | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Метание мешочков горизонтальную цель<br>2. Подлезание под шнур<br>3. Ходьба на носках между 1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень». | Подвижная игра «Не оставайся на полу». Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу». Эстафета с мячом. |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                                      | Основная часть                           |                                                                                                                                                                   |                                   | Заключительная часть                                                                                                                |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                                                                                 | Подвижные игры (ПИ)               |                                                                                                                                     |
| АПРЕЛЬ   |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                    |                                          |                                                                                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                     |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель Игровые Упражнения.<br>1.«Ловишки-перебежки»<br>2.«Стой».<br>3.«Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!» Ходьба в колонне по одному за командой победителей |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                          |                                                                                        |                                                                                                                |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом                                                                          | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами<br>Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку<br>2. Прокатывание обруча друг другу<br>3. Пролезание в обруч<br>1.«Пройди — не задень»<br>2.«Догони обруч».<br>3.«Перебрось и поймай» | Подвижная игра<br>Ловишки<br>перебежки и. Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Кто ушел?»                                                 |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками, с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики скамейке на носках               | Общеразвивающие упражнения с мячом.             | 1. Метание мешочков в вертикальную цель<br>2. Ползание по полу<br>3. Ходьба по гимнастической<br>1.«Кто быстрее».<br>2.«Мяч в кругу».                                    | Подвижная игра «Удочка»<br>Подвижная игра «Горелки»                                    | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                          |                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Лазанье по гимнастической стенке<br>2. Прыжки через короткую скакалку<br>3. Ходьба по канату<br>1.«Сбей кеглю».<br>2.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Карусель».<br>Подвижная игра «С кочки на кочку» | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».<br>Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                                 | Основная часть                           |                                                                                                                                      |                                                        | Заключительная часть                                |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                                                    | Подвижные игры (ПИ)                                    |                                                     |
| МАЙ      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                          |                                                                                                                                      |                                                        |                                                     |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой) | Общеразвивающие упражнения без предметов | 1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча 4. «Проведи мяч». 5. «Пас друг другу». 6. «Отбей волан» | Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному. |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                        |                                                                                                                                                                               |                                                                 |                                                                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную, бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега 2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «помедвежьим» 4. «Прокати — не урони». 5. «Кто быстрее». 6. «Забрось в кольцо». | Подвижная игра «Не оставайся на полу» Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.  |
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.   | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную. скамейке боком приставным шагом                                                                                                     | Общеразвивающие упражнения с мячом.    | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической                                                          | Подвижная игра «Пожарные на учении Подвижная игра «Мышеловка».  | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности или эстафета с мячом |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                      |                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                                |                                                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.Неделя | <p>Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.</p> | <p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны». кеглями</p> | <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> | <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе<br/>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи<br/>3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему». «Кто быстрее»</p> | <p>Подвижная игра «Караси и щука». Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> | <p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному</p> |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|

# График освоения основных видов движений и игровых упражнений в подготовленной логопедической группе

## Осень

| Основные виды движений и игровых упражнений                                         | сентябрь |   |   |   |   |   |   |   | октябрь |    |    |    |    |    |    |    | ноябрь |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                                     | 1        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9       | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17     | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| <b>Ходьба</b>                                                                       |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок                                    | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| В полуприседе                                                                       |          |   |   | у | у |   |   |   | п       |    | п  |    |    | с  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Приставными шагами вперед и назад                                                   |          |   |   |   |   |   |   |   |         | у  |    | у  | п  |    |    |    | п      | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| В колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге                         |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Бег</b>                                                                          |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Высоко поднимая колено, выбрасывая прямые ноги вперед                               | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Широким и мелким шагом                                                              |          |   |   | у | у |   |   |   | п       |    | п  |    |    | с  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Спиной вперед, сохраняя направление                                                 |          |   |   |   |   |   |   |   |         | у  |    | у  | п  |    |    |    | п      | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| В колонне по одному, по двое                                                        |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Прыжки</b>                                                                       |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| На двух ногах на месте в чередовании с ходьбой                                      | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Подскоки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед                   |          |   |   | у | у |   |   |   | п       |    | п  |    |    | с  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |
| С зажатым между ног мешочком с песком                                               |          |   |   |   |   |   |   |   |         | у  |    | у  | п  |    |    |    | п      | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| С максимальным вращением вокруг оси своего тела (вправо и влево)                    |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                            |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке                                 | у        | у | п | п |   |   | п | с | к       |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Проползание на животе под гимнастической палкой (высота 30 см)                      |          |   |   |   | у | у |   |   |         | п  |    | п  |    |    | с  | с  | к      |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>Бросание, ловля, метание</b>                                                     |          |   |   |   |   |   |   |   |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя ноги скрестно | у        | у | п |   |   | п | с | к |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |
| Перебрасывание мяча друг другу через сетку                                          |          |   |   | у | у |   |   |   | п       |    | п  |    |    | с  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |

|                                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Бросание мяча вверх, об пол, его ловля двумя руками |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |
| Бросание мяча вверх, об пол, его ловля одной рукой  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| <b>Игровые упражнения</b>                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Чье звено скорее соберется»                        | у | у | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Хитрая лиса»                                       |   |   |   | у | у | п |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   | с |   |
| «Веселые лягушки»                                   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п |   | к | с |   |   |   |   |   |   |   |
| «Школа мяча»                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   |   |   | п |   |   | п |   | к |
| Эстафета «Сбор урожая»                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   |   | у |   |   | п |   |   |   |

## Зима

| Основные виды движений и игровых упражнений                                        | декабрь |    |    |    |    |    |    |    | январь |    |    |    |    |    |    |    | февраль |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                                    | 25      | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33     | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41      | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| <b>Ходьба</b>                                                                      |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| По гимнастической скамейке боком приставным шагом                                  | у       | у  | п  | п  |    |    | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| С набивным мешочком на голове                                                      |         |    |    |    | у  | у  |    |    | п      | п  | с  |    | у  | у  | п  | п  | к       |    | с  |    | с  |    |    |    |
| Приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гимнастической скамейки |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    | у  | у  | п  | п  | к  |         | с  |    |    |    |    |    |    |
| Поднимая одну ногу и делая под ней хлопок                                          |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    | у       |    | у  |    | п  | п  | с  | к  |
| <b>Бег</b>                                                                         |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Непрерывный бег в течение 2-3 минут в медленном темпе                              | у       | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Сохраняя равновесие на одной ноге после остановки                                  |         |    |    | у  | у  |    |    |    | п      |    | п  |    |    | с  | с  | к  |         |    |    |    |    |    |    |    |
| С преодолением препятствий                                                         |         |    |    |    |    |    |    |    |        | у  |    | у  | п  |    |    |    | п       | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| Челночный                                                                          |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Прыжки</b>                                                                      |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый                              | у       | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    |    |    |    |    |    |    |
| На одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево                  |         |    |    | у  | у  |    |    |    | п      |    | п  |    |    | с  | с  | к  |         |    |    |    |    |    |    |    |
| Вверх из глубокого приседа                                                         |         |    |    |    |    |    |    |    |        | у  |    | у  | п  |    |    |    | п       | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| На мягкое покрытие с разбега                                                       |         |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |         |    | у  | у  |    | п  |    |    |

|                                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Ползание, лазанье</b>                                                    |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Пролезание в обруч разными способами                                        | у | у | п | п |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Пролезание под дугу разными способами                                       |   |   |   |   | у | у |   |   | п | п | с |   | у | у | п | п | к |   | с |   | с |   |   |   |
| Перелезание через гимнастическую скамейку разными способами                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   | с |   |   |   |   |
| Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |
| <b>Катание, бросание, ловля</b>                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Бросание мяча вверх, об пол и его ловля двумя руками с хлопками, поворотами | у | у | п |   |   | п | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении        |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ведение мяча в разных направлениях                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |
| Перебрасывание набивных мячей                                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| <b>Игровые упражнения</b>                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Перебежки»                                                                 | у | у | п | п |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | с |   |   |   |   |
| «Два Мороза»                                                                |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   | п |   |   |   | п |   |   |   |   |   | с |   |   |   |
| «Снежная карусель»                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Кто самый меткий?»                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |
| «Веселые соревнования»                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   | п | к |

## Весна

| Основные виды движений и игровых упражнений                                   | Март |    |    |    |    |    |    |    | Апрель |    |    |    |    |    |    |    | Май |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|------|----|----|----|----|----|----|----|--------|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                               | 49   | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57     | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65  | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| <b>Ходьба</b>                                                                 |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| По гимнастической скамейке с остановкой посередине с перешагиванием предметов | у    | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| По гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом                   |      |    |    | у  | у  |    |    |    | п      |    | п  |    |    | с  | с  | к  |     |    |    |    |    |    |    |    |
| По узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком              |      |    |    |    |    |    |    |    |        | у  |    | у  | п  |    |    |    | п   | с  |    |    | с  |    | с  | к  |
| Кружение с закрытыми глазами                                                  |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    | у  | у  |    | п  |    |    |
| <b>Бег</b>                                                                    |      |    |    |    |    |    |    |    |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |
| Со средней скоростью на 80-120 м в чередовании с ходьбой                      | у    | у  | п  |    |    | п  | с  | к  |        |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |

|                                                                                                   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Со скакалкой, с мячом, по доске, бревну                                                           |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |
| В чередовании с ходьбой, прыжками, изменением темпа                                               |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |
| На скорость                                                                                       |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| Прыжки                                                                                            |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков)                                         | у | у | п |   |   | п | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| В длину с места, с разбега                                                                        |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |
| С высоты                                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |
| Через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся)                                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| Ползание, лазанье                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Ползание на четвереньках с прокатыванием набивного мяча головой                                   | у | у | п | п |   |   | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине          |   |   |   |   | у | у |   |   | п | п | с |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у | п | п | к |   | с |   | с |   |   |   |   |
| Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п | с | к |
| Катание, бросание, ловля                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Метание на дальность правой и левой рукой                                                         | у | у | п |   |   | п | с | к |   |   |   |   |   | с | с | к |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Метание движущую цель                                                                             |   |   |   | у | у |   |   |   | п |   | п |   |   | с | с | к |   | с |   |   |   |   |   |   |
| Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя)                                  |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у | п |   |   |   | п | с |   |   | с |   | с | к |
| Метание в горизонтальную и вертикальную цель                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у | у |   | п |   |   |
| Игровые упражнения                                                                                |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Пустое место»                                                                                    | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Караси и щука»                                                                                   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| «Охотники и утки»                                                                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п |   | п |   |   |   |   | с |   |   |   |
| «Веселый бубен»                                                                                   |   |   |   |   | у | у | п | к | п |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |   |   |   |   |   |
| «Ловишки»                                                                                         |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   |   |   |   |   |   |   |   |   | п |   |
| «Посадка картофелями» (игра-эстафета)                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   | у |   | у |   | п | п |   | с |   | к |

Условные обозначения: «у» - учим; «п»- повторяем; «с»- совершенствуем; «к»- контролируем.

**Календарно-тематическое планирование в подготовительной логопедической группе (6-7 лет )**

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                       | Вводная часть                                                                                                                                                           | Основная часть                   |                                                                                                                                                         |                            | Заключительная часть                                                 |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                       | Подвижные игры (ПИ)        |                                                                      |
|          |                                                                                                                                                                                                              | 2-3 мин                                                                                                                                                                 | 20-25 мин                        |                                                                                                                                                         |                            | 2-3 мин                                                              |
| СЕНТЯБРЬ |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                         |                                  |                                                                                                                                                         |                            |                                                                      |
| 1.Неделя | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне.                                                             | ОРУ без предметов                | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове;<br>II.Прыжки на двух ногах через шнуры III. Перебрасывание мяча друг другу снизу             | П.и «Ловишки»              | Ходьба в медленном темпе. Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| 2.Неделя | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.                | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | ОРУ С флажками                   | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.<br>2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу<br>3.Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает».                         |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                           |                             |                                                                                                                                                                                         |                               |                                                        |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>3.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | ОРУ с мячом.                | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.<br>2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками<br>3.Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка»       | Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает». |
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнур                         | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу                     | ОРУ С гимнастической палкой | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях<br>2.Ходьба по гимнастической скамейке;<br>3.Прыжки из обруча в обруч                                                        | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры».             |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                                                                                                                              | Основная часть                   |                                                                                                                                                                        |                                   | Заключительная часть                       |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                                                                      | Подвижные игры (ПИ)               |                                            |
| ОКТАБРЬ  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                            |                                  |                                                                                                                                                                        |                                   |                                            |
| 1.Неделя | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,                                             | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий                    | ОРУ Без предметов                | 1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. с хлопком в ладоши | «Перелет птиц».                   | Ходьба в колонне по одному. П.И. «Фигуры». |
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | ОРУ с обручем                    | 1.Прыжки с высоты 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед 3.Ползание на ладонях и ступнях                                                        | «Не оставайся на полу». «Совушка» | И.М.П. «Эхо». Ходьба в колонне по одному   |

|          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                     |                                 |                                                                                                                                                                               |                                   |                                                          |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.                         | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы | ОРУ на гимнастических скамейках | 1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки                                                                   | «Удочка». «Не попадись»           | И.М.П. «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| 4.Неделя | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе                     | ОРУ с мячом                     | 1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка». «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному. И.М.П. «Эхо».                |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                      | Основная часть                   |                                                                                                                             |                                            | Заключительная часть                           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    | Общеразвивающие упражнения (ОРУ) | Основные движения                                                                                                           | Подвижные игры (ПИ)                        |                                                |
| НОЯБРЬ   |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                  |                                                                                                                             |                                            |                                                |
| 1.Неделя | 1.Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом<br>2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики). | ОРУ без предметов                | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах через шнуры<br>3.Эстафета с мячом «Мяч водящему». 1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким» | П.И. «Догони свою пару». П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок? И.М.П.«Затейники». |
| 2.Неделя | 1.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.<br>2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом                                       | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя; 2.Бег с перепрыгиванием через предметы                                                                                                              | ОРУ с короткой скакалкой         | 1.Прыжки через короткую скакалку<br>2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах          | П.И.«Не оставайся на полу».                | Подвижная игра «Фигуры». Игра «Затейники».     |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 3.Неделя | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.<br>2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом                    | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками , бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений                            | ОРУ с кубиками    | 1. Ведение мяча в прямом направлении<br>2. Лазанье под дугу<br>3. Равновесие 1. «Мяч водящему»                                                                                                                                        | П.И. «Перелет птиц». П.И. «По местам» | «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.                 |
| 4.Неделя | Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие. повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении | Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | ОРУ без предметов | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет<br>2.Прыжки на двух ногах через шнур<br>3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом<br>4.Бросание мяча о стенку 5.«Передай мяч». 6.«С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры»<br>П.И. «Хитрая лиса».  | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности по выбору детей |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Вводная часть                                              | Основная часть                     |                                                                                                                                                                                                                          |                                                         | Заключительная часть       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   | Основные движения                                                                                                                                                                                                        | Подвижные игры (ПИ)                                     |                            |
| ДЕКАБРЬ  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                    |                                                                                                                                                                                                                          |                                                         |                            |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения в парах | 1.Равновесие<br>2.Прыжки на двух ногах между предметами<br>3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. 4. «Пройди — не задень». 5. «Пас на ходу». 6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |

|          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                  |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                             |                                                                     |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному, ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения               | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед<br>2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне<br>3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях<br>4.«Пройди — не урони»<br>5.«Из кружка в кружок»<br>6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой».                                         | Игра малой подвижности «Эхо!». Ходьба в колонне по одному           |
| 3.Неделя | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие.    | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе 3.Равновесие 1.«Пас на ходу». 2.«Кто быстрее». 3.«Пройди — не урони».                                                                                     | Подвижная игра «Попрыгунчик и воробышки». Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                               |                            |                                                                                                                                                                                                       |                               |                               |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 4.Неделя | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу<br>Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения | 1.Ползание по гимнастической скамейке 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 3.Прыжки на двух ногах с мешочком 4.«Точный пас».. 5.«Кто дальше бросит?» 6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо». |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                           | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                         | Основная часть                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       | Заключительная часть                                                  |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                                                    | Основные движения                                                                                                                                                                                                                                   | Подвижные игры (ПИ)                                                   |                                                                       |
| ЯНВАРЬ   |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                       |                                                                       |
| 3.Неделя | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Учить подъему в гору и спуску с нее Закреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную. Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком<br>Общеразвивающие упражнения без лыж.<br>Упражнения на лыжах: | 1.Прыжки в длину с места 2.«Поймай мяч». 3.Ползание по прямой на четвереньках<br>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами<br>3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра «Совушка».<br>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному Легкий бег без лыж 200 метров              |
| 4.Неделя | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом. Закреплять повороты на лыжах. Упражнять в равновесии         | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.                                                                          | Общеразвивающие упражнения со скакалкой<br>Общеразвивающие упражнения без лыж Упражнения на лыжах:  | 1.Ползание по гимнастической скамейке<br>2.Равновесие<br>3.Прыжки через короткую скакалку<br>1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами<br>3.Упражнение на равновесие                       | Подвижная игра «Паук и мухи»<br>Подвижная игра : «Доганялки»          | Игра малой подвижности по выбору детей. Легкий бег без лыж 200 метров |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                           | Основная часть                        |                                                                                                                             |                                                                                   | Заключительная часть       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)      | Основные движения                                                                                                           | Подвижные игры (ПИ)                                                               |                            |
| ФЕВРАЛЬ  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                       |                                                                                                                             |                                                                                   |                            |
| 1.Неделя | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Учить ходьбе скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров «Быстро по местам». Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке 2.Броски мяча 3. Прыжки на двух ногах 4.«Точная подача». 5.«Попрыгунчики». | Подвижная игра «Ключи». Подвижная игра «Два Мороза». Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                     |                                                                                                                                      |                                         |                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч упражнения на санках, с клюшкой и шайбой. Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом                                                                                                                      | Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке.                               | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1.Прыжки<br>2.Переброска мячей друг другу 3.Лазанье пол дугу 4 «Гонки санок». 5. «Пас на клюшку». 6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники».            |
| 3.Неделя | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога Игровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения          | Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».                  | Подвижная игра «Не попадись»            | Подвижная игра «Не попадись» |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                  |                                                      |                                                                                                                                                                            |           |                                              |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|
| <b>4.Неделя</b> | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет». | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками<br>3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись».<br>Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в об | «Жмурки». | «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи» |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                          | Вводная часть                                                                                                         | Основная часть                           |                                                                                                             |                                         | Заключительная часть                                |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                           | Подвижные игры (ПИ)                     |                                                     |
| МАРТ     |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                       |                                          |                                                                                                             |                                         |                                                     |
| 1.Неделя | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками ходьба и бег врасыпную Игровое упражнение «Бегуны». | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки 3. Эстафета с мячом Игровые упражнения 1. Игра «Лягушки в болоте» 2.«Мяч о стенку». | Подвижная игра «Ключи». Игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                             |                                       |                                                                                                              |                                                        |                                                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 2.Неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.                                                                          | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Мы — веселые ребята»                          | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1.Прыжки<br>2.Перебрасывание мяча через сетку<br>3.Ползание под шнур Игра с бегом «Мы — веселые ребята».     | Подвижная игра «Затейники». Игра «Охотники и утки»     | Ходьба в колонне по одному. Игра «Тихо — громко»        |
| 3.Неделя | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках ходьба и бег врассыпную. Игра с бегом «Кто скорее до мяча»                              | Общеразвивающие упражнения с палкой   | 1.Метание мешочков<br>2.Ползание<br>3.Равновесие 1.«Пас ногой» 2.«Ловкие зайчата»                            | Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному Игра «Эхо».                  |
| 4.Неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.                                                                                  | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога. Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения            | 1.Лазанье на гимнастическую стенку 2.Равновесие<br>3.Прыжки на правой и левой ноге «Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Совушка». Игра «Удочка»                | Игра малой подвижности по выбору детей. Игра «Горелки». |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                  | Вводная часть                                                             | Основная часть                           |                                                                                                                         |                                                                 | Заключительная часть                                                  |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                         |                                                                           | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)         | Основные движения                                                                                                       | Подвижные игры (ПИ)                                             |                                                                       |
| АПРЕЛЬ   |                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |                                          |                                                                                                                         |                                                                 |                                                                       |
| 1.Неделя | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками                                   | Игра «Быстро возьми». Игровое задание «Быстро в шеренгу»                  | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | Равновесие Прыжки на двух ногах<br>Переброска мячей в шеренгах 1. «Перешагни — не задень». 2. «С кочки на кочку»        | Подвижная игра «Хитрая лиса». Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одному Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| 2.Неделя | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную. «Слушай сигнал» | Общеразвивающие упражнения с обручем.    | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках 1.«Пас ногой». 2.«Пингвины». | Подвижная игра «Мышеловка». Подвижная игра «Горелки             | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному.               |

|          |                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                               |                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 3.Неделя | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения                             | 1.Метание мешочков на дальность 2.Ползание по гимнастической скамейке 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 4.Прыжки на двух ногах 1. «Пройди — не задень». 2. «Кто дальше прыгнет». 3. «Пас ногой». 4. «Поймай мяч» | Подвижная игра «Затейники». Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |
| 4.Неделя | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом                                         | Игровое задание «По местам» Игровое задание «По местам»                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Равновесие                                                                                     | Подвижная игра «Салки с ленточкой». Подвижная игра «Салки с ленточкой»        | Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному. |

| Неделя   | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Вводная часть                                                                                                                                                                                                                                         | Основная часть                       |                                                                                                                                                                               |                           | Заключительная часть                                             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)     | Основные движения                                                                                                                                                             | Подвижные игры (ПИ)       |                                                                  |
| МАЙ      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                      |                                                                                                                                                                               |                           |                                                                  |
| 1.Неделя | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие<br>2.Прыжки с ноги на ногу<br>3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока<br>4.«Пас на ходу». 5.«Брось — поймай». 6.«Прыжки через короткую скакалку» | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей. |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                                           |                                                               |                                                                          |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом<br>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.                                                       | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег враспынную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Прыжки в длину с места 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом 3.Пролезание в обруч прямо и боком 4. «Ловкие прыгуны». 5. «Проведи мяч» 6. «Пас друг другу | Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».                   | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному. |
| <b>3.Неделя</b> | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.                                                                                                                                 | Общеразвивающие упражнения                           | 1.Метание мешочков на дальность 2.Равновесие 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках «Мяч водящему». «Кто скорее до кегли». Индивидуальные игры с мячом.   | Подвижная игра «Воробьи и кошка»<br>Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одному Ходьба в колонне по одному                    |

|          |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                      |                                                                                                                                        |                                                                           |                                                                                      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.Неделя | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. Повторить игровые упражнения с ходьбой и | Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег в рассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палками | 1.Лазанье по гимнастической<br>2.Равновесие<br>3.Прыжки на двух ногах между кеглями<br>«Кто быстрее». «Пас ногой». «Кто выше прыгнет». | Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает». Игра малой подвижности по выбору детей. |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|