

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад «Улыбка»
(МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка»)

Принято:
Педагогическим советом
МДОУ «ЦРР-детский сад «Улыбка»
Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Утверждено:
Заведующий
МДОУ «ЦРР - детский сад «Улыбка»
А.А. Лещёва
Приказ № 326 от 31 августа 2022 г.



Рабочая программа по физическому развитию детей
дошкольного возраста
(3-7 лет)

Разработчик: Сычикова Галина Анатольевна,
инструктор по физической культуре,
высшая кв.категория

г. Качканар, 2022г.

№ п/п	Содержание	Стр.
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи (с учетом требований ФГОС ДО, на основе ООП ДО ДОУ и примерной ООП ДО)	4
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию программы	6
1.1.3.	Возрастные, психологические и индивидуальные характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в группе	7
1.1.4.	Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей, воспитывающихся в группе	7
1.2.	Планируемые результаты освоения программы	13
2.	Содержательный раздел	16
2.1.	Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития	16
2.2.	Инновационная деятельность	17
2.3.	Коррекционная работа	17
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	19
3.	Организационный раздел	21
3.1.	Распорядок и режим дня	21
3.2.	Особенности образовательной деятельности по физическому развитию	21
3.3.	Материально-техническое обеспечение Программы	23
4.	Календарный план спортивных мероприятий	30
	Приложения	32

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста (3–7 лет) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОСДО) на основе:

- Примерной основной образовательной программы дошкольного образования (Одобреной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15)
- Основной образовательной программы дошкольного образования МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка», принятой педагогическим советом, протокол № 1 от 31 августа 2022 г.;
- Комплексной образовательной программы дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2019. – 352 с. (Рецензия от 26 июня 2019 г. ФГБОУ ВО МГППУ)
- Парциальные программы: «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина – «Ритмическая мозаика» А.И. Буренина
- «Физическая культура и развитие детей 3–7 лет» Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста является структурной единицей основной образовательной программы дошкольного образования (далее Программа).

ООП ДО заложены и определены следующие основные принципы:

1. Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства – понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

2. Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей)), педагогических и иных работников МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка» и детей;

3. Уважение личности ребенка;

4. Реализация основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка.

Срок реализации программы 2022–2023 учебный год.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Рабочая программа по физическому развитию детей дошкольного возраста (3–7 лет) сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

В случае введения на всей территории страны или в отдельных местностях чрезвычайного положения, чрезвычайной ситуации или режима повышенной готовности, обучение воспитанников может осуществляться с применением дистанционных образовательных технологий, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

Основанием для разработки образовательной программы являются нормативные документы:

1. Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года – ООН 1990;

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 29.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
4. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача России от 28 января 2021 г. № 2
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
6. Письмо Минобрнауки России от 17 ноября 2011 г. № 03-877 «О реализации приказа Минобрнауки России от 20 июля 2011 г. № 2151 «Примерный перечень игрового оборудования для учебно-методического обеспечения дошкольных образовательных организаций и групп для детей дошкольного возраста, организованных в дошкольных учреждениях»;
7. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР–535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей»;
8. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20.05.2015 г. № 2/15);
9. Устав МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка» утвержден в новой редакции Постановлением Управления образованием Качканарского городского округа от 01 августа 2019 г. № 214; и другие локальные нормативные акты Учреждения.

1.1.1. Цель и задачи **(с учетом требований ФГОС ДО, на основе ООП ДО ДОУ и примерной ООП ДО)**

Цель программы: формирование ценностного отношения к собственному здоровью, совершенствование двигательной активности детей, развитие представлений о своем теле и своих физических возможностях через знакомство с доступными способами его укрепления, создание эмоционально – благоприятной среды физического развития.

Задачи и направления образовательной области «Физическое развитие»

1. Приобретение детьми опыта в следующих видах деятельности:
 - двигательной, направленной на развитие координации и гибкости;
 - способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук;
 - связанных с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
2. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами.
3. Становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере.
4. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.Оздоровительные задачи:

- повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма;
- содействовать закаливанию организма, профилактике простудных заболеваний;

- обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп;
- способствовать формированию здоровьесберегающего и здоровьесохраняющего двигательного поведения, предупреждающего возникновение плоскостопия и искривление осанки.

2.Образовательные задачи:

- содействовать формированию правильных навыков выполнения основных видов движений, важных элементов сложных движений;
- вызывать стремление приспосабливать движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя ширину шага, подлезть не задев)
- создавать условия для развития функции равновесия, упражнять в передвижении по уменьшенной площади опоры, в сохранении равновесия после выполнения прыжков, в беге по естественным грунтам; содействовать развитию перекрестной координации движений рук и ног при выполнении ходьбы, бега.
- содействовать овладению эталонами направления, различению амплитуды движений, темпа, напряжения и т.д.;
- создавать условия для развития у детей гибкости, ловкости, быстроты, выносливости, силы, а также равновесия и координации движений;
- расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений;
- приучать детей к действию по плану, представленному двумя пунктами: приготовиться – выполнить.

3.Воспитательные задачи:

- поддерживать интерес к двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и других объектов окружающей действительности, отражая существенные признаки;
- воспитывать желание участвовать в организованных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми;
- учить подчинять поведение в подвижных играх правилам;
- вызывать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

Реализация Рабочей программы предусматривает решение ведущих целей и задач, отраженных в общей направленности Программы, и конкретных задач образовательной области «Физическое развитие».

Общая направленность Программа:

- создание условий развития детей дошкольного возраста, открывающих возможности позитивной социализации ребёнка, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим дошкольному возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей;
- решение задач федерального государственного стандарта дошкольного образования:
 - 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
 - 2) обеспечения равных возможностей полноценного развития каждого ребёнка;
 - 3) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
 - 4) объединения обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества;
 - 5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;

6) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

7) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей

В детском саду разработан гибкий режим дня, учитывающий возрастные психофизиологические возможности детей, их интересы и потребности, обеспечивающий взаимосвязь планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду.

Возрастные группы	Количество занятий (общее)	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
Группа общеразвивающей направленности с 2 до 3 лет	72 (в зале)	2	10 минут
Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет	72 (в зале)	2	15 минут
Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет	36 (в зале) 36 (на прогулке)	3	20 минут
Группа комбинированной направленности с 5 до 6 лет	36 (в зале) 36 (на прогулке)	3	25 минут
Группа общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет	36(в зале) 36 (на прогулке)	3	30 минут

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Рабочей программы

Рабочая программа разработана в соответствии с культурно-историческим, личностным, культурологическим, деятельностными подходами в воспитании, обучении и развитии детей дошкольного возраста.

Культурно-исторический подход к развитию человека (Л. С. Выготский) определяет ряд принципиальных положений Программы (необходимость учёта интересов и потребностей ребёнка дошкольного возраста, его зоны ближайшего развития, ведущей деятельности возраста; понимание взрослого как главного носителя культуры в процессе развития ребёнка; организацию образовательного процесса в виде совместной деятельности взрослого и детей и др.).

Личностный подход в широком значении предполагает отношение к каждому ребёнку как к самостоятельной ценности, принятие его таким, каков он есть. В **андрагогической** образовательной парадигме сам ребёнок понимается как высшая ценность процесса образования.

Культурологический подход ориентирует образование на формирование общей культуры ребёнка, освоение им общечеловеческих культурных ценностей.

Центральной категорией **деятельностного** подхода является категория деятельности, предполагающая активное взаимодействие ребёнка с окружающей его действительностью, направленное на её познание и преобразование в целях удовлетворения потребностей. Преобразуя действительность на доступном для него уровне, ребёнок проявляется как субъект не только определённой деятельности, но и собственного развития.

Принципы формирования Программы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- принцип учета специфики дошкольного образования, предусматривающего решения программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов;
- принцип возрастной адекватности форм работы с детьми и приоритетности ведущего вида деятельности – игры.

1.1.3. Характеристика возрастных особенностей физического развития детей дошкольного возраста

К четырем годам	К пяти годам	К шести годам	К семи годам
Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Ребенок проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм	Движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Ребенок испытывает острую потребность в движении, отличается высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности быстро перевозбуждается, становится непослушным, капризным. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки	Проявляет интерес к физическим упражнениям. Ребенок правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения	У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими

1.1.4. Значимые для разработки Программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей

Группа общеразвивающей направленности с 3 до 4 лет

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости.

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

Построения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг. Перестроение: из колонны в 2–3 звена по ориентирам. Повороты, переступая на месте.

Исходные положения: стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты направо, налево (3–4 раза).

Положения и движения рук (одновременные, однонаправленные): вперед–назад, вверх, в стороны; махи (вперед–назад, перед собой, над головой), сжимание–разжимание пальцев (5–6 раз).

Положения и движения туловища: наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) – 3–4 раза.

Положения и движения ног: приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое).

Ходьба и упражнения в равновесии: ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2–3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10–15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30–35 см, приподнята на 20 см).

Бег: «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15–20 м), в медленном темпе.

Прыжки: на месте, с продвижением вперед (2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20–25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4–6) поочередно.

Катание, бросание, ловля: катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50–60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70–100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2–3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1–1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5–2 м).

Ползание и задание: ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–6 м), «змейкой» между предметами (4–5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Ходьба, бег под музыку в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

Группа общеразвивающей направленности с 4 до 5 лет

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Построение в колонну по одному по росту.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и крутом на месте, переступанием.

Исходные положения: стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4–5 раз), наклоны.

Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7–8 раз).

Положения и движения туловища: повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4–5 раз.

Положения и движения ног: приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

Упражнения сотягощающими предметами: мешочек с песком (100 г), набивной мяч (0,5 кг).

Ходьба и равновесие: ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15–20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35–40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2–3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20–25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег: в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30–90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15–20 м, 2–3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40–60 м (3–4 раза); челночный бег (5х3=15).

Прыжки: на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе – ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3–4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2–3) высотой 5–10 см; прыжки в длину с места (50–70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15–20 см.

Бросание и ловля, метание: катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40–50 см); прокалывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3–4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4–5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5 — 6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2–2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5–2 м).

Ползание и лазание: ползание на четвереньках (расстояние, 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подрезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Игры с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Катание на санках, лыжах подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5-1 км); игры на лыжах («Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца»).

Группа общеразвивающей направленности с 5 до 6 лет

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).
2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения, движения товарищей.
3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
4. Развивать творчество в двигательной деятельности.
5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Самостоятельные перестроения. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Исходное положение. Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4–5 раз), вращения.

Положения и движения рук. Одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные–вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед–назад); подъем рук вперед–вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз).

Положения и движения туловища. Повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

Положения и движения ног. Приседания (до 40 раз), махи вперед–назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте ($40 \times 3 = 120$).

Упражнения с тяготящими предметами– мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

Ходьбы и упражнения в равновесии. Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3–4 м). Ходьба через предметы (высотой 20–25 см), по наклонной доске (высотой 35–40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8–10 м), бревну (высотой 25–30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3–4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе.

Прыжки. На месте: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м. Прыжки через 5–6 предметов на двух ногах (высота 15–20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см).

Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80–90 см), в высоту (30–40 см) с разбега 6–8 м; в длину (на 130–150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30–40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4 — 6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м. Метание вдаль на 5–9 м.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40 — 50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Группа общеразвивающей направленности с 6 до 7 лет

Задачи образовательной деятельности:

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Упражнения в ходьбе. Ходить в разных построениях (колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, окрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в беге. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия – барьеры, набивные мячи (высотой 10–15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т.п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2–3 минут. Пробегать 2–4 отрезка по 100–150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности

до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3–4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость – 30 м.

Упражнения в прыжках. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30–40 прыжков 3–4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5–6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6–8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25–30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180–190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать; пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Упражнения в бросании, ловле, метании. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной – не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6–12 м.

Упражнения в ползании, лазании. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезать на канат на доступную высоту.

Упражнения в равновесии. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом переноса вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Упражнения в построении и перестроении. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Положения и движения рук, ног, туловища. Упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать

руки вверх – в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

Упражнения для ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2–3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватить палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

Упражнения для туловища. Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх – в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2–3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол), Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

1.2.Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

<i>Достижения ребенка 4х лет</i>	<i>Достижения ребенка 5ти лет</i>	<i>Достижения ребенка 6ти лет</i>	<i>Достижения ребенка 7ми лет</i>
• Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен. • При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.	• В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. • Уверенно и активно выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная и	• Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих, спортивных упражнений). • В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. • В поведении четко выражена потребность в двигательной	• Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные). • В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость,

• Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх. • Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре. • С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату. • С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания.	мелкая моторика рук. • Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности. • Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. • Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. • Ребенок проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. • С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. • Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. • Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.	деятельности и физическом совершенствовании. • Ребенок проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений. • Имеет представления о некоторых видах спорта. • Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. • Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку, способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру. • Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей. • Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения. • Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (протереть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).	выносливость, силу и гибкость. • Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. • Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. • Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. • Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. • Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. • Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. • Может оказать элементарную помощь самому себе и другому
---	---	--	---

	• Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.		(промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).
--	--	--	--

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная деятельность в соответствии с направлениями развития

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

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
- Формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

«Социально-личностное»	• Формировать умения согласовывать действия со сверстниками. • Развивать инициативность, активность, самостоятельность в ходе совместной и индивидуальной деятельности. • Воспитывать чувство гордости за спортивные достижения России, за победы в олимпиадах. • Воспитывать интерес к совместным подвижным играм. • Воспитывать стремление организовывать игры-эстафеты, игры-соревнования и участвовать в них. • Формировать умения помогать взрослому в организации процесса питания. • Воспитывать потребность ухаживать за своими вещами. • Поощрять стремление помогать взрослому в подготовке физкультурной среды (в группе, на спортивной площадке и т.д.). • Воспитывать потребность в аккуратном обращении со спортивным оборудованием, инвентарем.
«Познавательное-речевое»	• Осуществлять процесс освоения детьми разнообразных видов основных и общеразвивающих движений. • Учить ориентации в пространстве по указанию взрослого и самостоятельно. • Расширять кругозор детей в области подвижных игр, обогащать представления об их разнообразии и пользе. • Учить соблюдать двигательную безопасность при выполнении физических упражнений и действиях со спортивным оборудованием и инвентарем.
«Художественно-эстетическое»	• Развивать умения оценивать красоту и выразительность, двигательное творчество. • Учить сочетать движения с музыкой.

Принципы физического развития

1. **Принцип систематичности и последовательности** (построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение)

2. **Принцип повторения** (формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений)

3. **Принцип доступности и индивидуализации** (обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок)
4. **Принцип наглядности** (направленное воздействие на функции сенсорных систем, участвующих в движении)
5. **Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** (поступательных характер, усиление и обновление воздействий в процессе физического развития)
6. **Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** (зависимость динамичности нагрузок от закономерностей адаптации к ним ребенка)
7. **Принцип оздоровительной направленности** (решение задач укрепления здоровья ребенка в процессе физического развития)
8. **Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха** (сочетание высокой активности и отдыха в разных формах активности)
9. **Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения**

2.2. Инновационная деятельность

Развитие инновационной деятельности является одним из приоритетных направлений в работе по повышению качества дошкольного образования.

Приоритетная задача нового этапа реформирования системы образования – сбережение и укрепление здоровья воспитанников, выбор инновационных образовательных технологий соответствующих возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье.

Позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность воспитанников, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития дошкольника.

При реализации рабочей программы включаются инновационные технологии:

- игровой стрейчинг (основан на статических упражнениях, предназначенных для растяжки всех мышц и суставов организма)
- имитационные упражнения (прыжки как «зайчики», как «лягушки», ходьба как «мишки», как «лисиčky» и так далее)
- фитбол-гимнастика (занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки)
- занятия на тренажерах.

Внедряя в работу инновационные технологии в системе занятий физической культурой у детей повышается интерес к таким занятиям. Увеличивается уровень их физической подготовленности, развитие физических качеств: мышечной силы, ловкости, выносливости, гибкости. Развиваются внимание, память, воображение, умственные способности. Происходит воспитание нравственных качеств, коммуникабельности, укрепление костно-мышечной системы, повышение функциональной деятельности органов и систем организма. Создание условий для положительного психоэмоционального состояния детей, а значит, благоприятно сказывается на здоровье каждого ребенка.

2.3. Коррекционная работа

В ходе реализации программы предусмотрена возможность инклюзии (группа комбинированной направленности) как долгосрочной стратегии МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка». Работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) строится с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Содержание деятельности с такими детьми прописана в

адаптированной образовательной программе, разработанная в соответствии с рекомендациями психо-медико-педагогической комиссией (ПМПК). Работа с детьми инвалидами строится по индивидуальному образовательному маршруту.

Группу посещает ребенок со статусом «Ребенок-инвалид». Работа с ним строится с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей. Содержание деятельности прописано в индивидуальном образовательном маршруте (ИОМ), разработанным на основании индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида (ИПРА), выдаваемой Федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы.

Группу посещает ребенок со статусом «Ребенок-инвалид». По заключению индивидуальной программы реабилитации или абилитации ребенка-инвалида (ИПРА), выдаваемой Федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы в мероприятиях психолого-педагогической реабилитации и абилитации не нуждается. Работа с ним строится с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, а также с учетом медицинских рекомендаций.

Приоритетное направление деятельности нашего учреждения: физическое развитие, коррекция речевых отклонений у детей старшего дошкольного возраста.

Необходимость дополнительной работы, направленной на исправление наиболее сложных нарушений, подтолкнула к разработке цикла интегрированных физкультурно-речевых занятий, совместно учителем – логопедом и инструктором по физической культуре.

Цель: Коррекция речевого развития детей с помощью развития, воспитания и коррекции двигательной сферы.

Задачи:

1. Развитие сенсорного уровня детей старшего дошкольного возраста, организации их речи и движений.

1.1. Оптимизация мышечного тонуса. Релаксация.

1.2. Формирование речевого и физического дыхания.

1.3. Работа по развитию моторики:

- а) общей,
- б) мелкой,
- в) лицевой и артикуляционной.

2. Закрепление познавательно-речевого и грамматического материала.

Основные направления:

- оздоровительное;
- физическое;
- коррекционное.

Было решено применять следующие коррекционно-оздоровительные виды деятельности:

Общеразвивающие упражнения позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую систему, развивать координацию движений общей моторики и двигательную память, формировать правильную осанку. Подбираются с учетом лексической темы, или в форме игры с речевым сопровождением.

Артикуляционная гимнастика проводится в виде артикуляционных сказок с целью развития функций рече-двигательного аппарата, добиваясь усвоения верных артикуляционных поз и преодоления трудностей переключения с одного положения языка на другое.

Пальчиковая гимнастика для тренировки пальцев и кистей рук, развития «ручной умелости», стимуляции деятельности речевых зон коры головного мозга. Подбираются с учетом лексической темы, с речевым сопровождением.

Дыхательная гимнастика способствует выработке правильного диафрагмального дыхания, развития продолжительности выдоха, его силы и плавности.

Речевые игры на закрепление лексико-грамматического материала, проходимого на фронтальных логопедических занятиях.

Оздоровительно-развивающие игры применяем для решения двигательных задач, координации речи и движений, снятия психоэмоционального напряжения, воспитания навыка взаимодействия в группе и подчинения инструкциям.

Учитывая лексические темы, по которым работают логопедические группы и, используя виды деятельности, описанные выше, был составлен перспективный план работы.

В занятиях присутствует рациональное сочетание статических и дидактических нагрузок, что особенно важно для детей с нарушением речи, которым необходима частая смена деятельности, закрепление и повторение пройденного материала.

Занятия проводятся еженедельно. В мае месяце проводится обследование моторики и речи.

2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников

Одним из принципов стандарта является – «сотрудничество организации с семьей». Задача Стандарта в области работы с семьей обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей. Ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать хороших результатов, если она не решается совместно с семьей.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников: консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье,

Задачи:

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:

- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ)
- консультации (в процессе общения рассказывать об успехах ребенка, обсуждать трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы)
- открытые занятия (умения и навыки детей)
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей)
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство(праздники, совместные походы, участие семей в традиционных городских мероприятиях «Спортивная семья КГО», «Спортивная семья ЕВРАЗа», «Папа, мама, я – лыжная семья», «ГТО вместе с папой, вместе с мамой»
- фотоконкурсы «Папа GoToV», «Папа, мама, я – спортивная семья»

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни – это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать. Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

Перспективный план работы с родителями на 2022–2023 учебный год

Месяц	Форма работы	Тема	Цель
Сентябрь	Городской спортивный праздник	Участие семей в «Кроссе Нации 2022» в рамках спартакиады «Спортивная семья КГО»	Формировать у детей и родителей заинтересованность и желание в совместной деятельности – участие в спортивном мероприятии города
Октябрь	Городской спортивный праздник	Участие семей в спортивном мероприятии «День ходьбы» в рамках спартакиады «Спортивная семья КГО»	Формировать у детей и родителей заинтересованность и желание в совместной деятельности – участие в спортивном мероприятии города
	Фото конкурс ДОУ	«Папа ГоТОВ»»	Формировать у родителей интерес к ЗОЖ
Ноябрь	Консультации для родителей	«Как подготовить дошкольника к физкультурным занятиям»	Дать информацию о важности спортивной формы для детей
Декабрь	Консультации для родителей	«Здоровье детей в зимний период»	Обогащение знаний родителей как укрепить здоровье детей в зимний период
Январь	Городские соревнования	Участие семей в «Зимнем забеге» в рамках спартакиады «Спортивная семья КГО»	Формировать у родителей интерес к ЗОЖ
	Городские соревнования	Участие семей в лыжных соревнованиях «Папа, мама, я – лыжная семья»	Привлечь родителей к совместному участию в спортивных мероприятиях
Февраль	Спортивный праздник	«День защитника отечества»	Пропаганда совместного активного отдыха
	Городской спортивный праздник	Участие семей в «Лыжне России 2023» в рамках спартакиады «Спортивная семья КГО»	Формировать у детей и родителей заинтересованность и желание в совместной деятельности – участие в спортивном мероприятии города
Март	Открытые занятия по физкультуре	«Смотрите, как я могу!»	Дать информацию об успехах детей на физкультурных занятиях.
Апрель	Городские соревнования	« ГТО вместе с папой, вместе с мамой»	Привлечь родителей к совместному участию в спортивных мероприятиях
Июль	Городские соревнования	Участие семей в соревнованиях «Спортивная семья ЕВРАЗа»	Формировать у детей и родителей заинтересованность и желание в совместной деятельности – участие в спортивном мероприятии города
Август	Городские соревнования	Участие семей в финальном забеге в рамках спартакиады «Спортивная семья КГО»	Формировать у детей и родителей заинтересованность и желание в совместной деятельности – участие в спортивном мероприятии города

3. Организационный раздел

Предусмотрена системная поддержка двигательной активности детей в течение дня. Предусмотрено постоянное совершенствование образовательной среды для разноуровневой поддержки и стимулирования двигательной активности детей.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
1.1. Утренняя гимнастика	Ежедневно 5–6 минут	Ежедневно 6–8 минут	Ежедневно 8–10минут	Ежедневно 10 минут
1.2. Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)			
1.3. Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 6–10 минут	Ежедневно 10–15минут	Ежедневно 15–20 минут	Ежедневно 20–30 минут
1.4. Закаливающие процедуры	Ежедневно после дневного сна			
1.5. Дыхательная гимнастика				
2. Физкультурные занятия				
2.1. Физкультурные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 15 минут	2 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	2 раза в неделю по 30 минут
2.3. Физкультурные занятия на свежем воздухе	–	–	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
3. Спортивный досуг				
3.1. Самостоятельная Двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)			
3.2. Спортивные праздники		Летом 1 раз в неделю	1 раз в неделю	
3.3. Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал	1 раз в месяц		
3.4. Дни здоровья	1 раз в квартал			
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи				
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных, массовых мероприятиях детского сада и городских мероприятиях.	В течение учебного года			

3.2. Особенности образовательной деятельности по физическому развитию **Методы физического развития**

Наглядные	Словесные	Практические
• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	• объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция	• повторение упражнений без изменений и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме

Подвижная игра как средство и условие физического развития ребенка **Направленность подвижных игр**

Развитие физических возможностей	Развитие умственных способностей	Освоение нравственных норм, правил поведения, этических ценностей	Оздоровительный эффект подвижных игр
• Упражнение ребенка в различных движениях (беге, прыжках, перелезании, лазании, бросании, ловле, увертывании и др.)	• Приобретение навыков действий в соответствии с правилами • Умение осознанно действовать в соответствии с меняющейся ситуацией • Активизация памяти, внимания, мышления, воображение	• Приобретение навыков действия в коллективе (команде), подчинение общим требованиям • Сознательное выполнение правил формирует волю, самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки	• Большое количество движений • Активизация дыхания, кровообращения, обменных процессов • Благотворное влияние на психическую деятельность

Классификация подвижных игр

<i>По степени подвижности ребенка</i>	<i>По видам движений</i>	<i>По содержанию</i>
- Игры с малой подвижностью - Игры со средней подвижностью - Игры с большой подвижностью	- Игры с бегом - Игры с мячом (в том числе с метанием) - Игры с прыжками - Игры с упражнениями на равновесие - Игры с лазаньем и ползанием	- Игры с правилами (сюжетные, не сюжетные, в т.ч. народные) - Спортивные игры

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Предусмотрено наличие пространства в помещении (спортивный и тренажерный залы) и на территории (беговая дорожка, футбольное поле, мини-стадион, игры на асфальте)

Направление развития	Обеспечение специализированных кабинетов с перечнем основного оборудования	
Физическое развитие	Физкультурный зал - шведская стенка; - скамейки; - гимнастические маты; - приставные лестницы; - лестницы – стремянки; - дуги для подлезания; - мячи резиновые; мячи – прыгуны; - обручи пластмассовые, алюминиевые; - палки гимнастические; - гантели; мешочки с песком; - ребристая доска; - щиты навесные (мишени, баскетбольные кольца); - скамейки гимнастические; - канаты; - тренажеры; - флажки, султанчики, косички, кубики; - тоннели; - самокаты; - лыжи; - сенсорные дорожки; - футбольные ворота	Спортивная площадка - беговая дорожка - лестницы стремянки - брусья - турник - колеса - дуги для подлезания - игры на асфальте - футбольное поле

Методические материалы и средства физического воспитания и обучения

Комплексная программа	Основная образовательная программа дошкольного образования МДОУ «ЦРР – детский сад «Улыбка»(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015 г. № 2/15) Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г.Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб. : ООО «Издательство «Детство- Пресс», 2019.– 352 с. (Рецензия от 26 июня 2019 г. ФГБОУ ВО МГППУ)
Парциальные программы	«СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина - «Ритмическая мозаика» А.И.Буренина - «Физическая здоровье и развитие детей 3-7 лет » Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина
Технологии и пособия	– Воспитание здорового ребенка / М.Д. Маханева. – М.: АРКТИ 2000 – Воспитание двигательной культуры дошкольников. – Волошина Л.Н. –Москва 2005 – Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях Н.Н Кожухова, Л.А. Рыжова М.: Классика 2002 – Дифференцированные занятия по физкультуре с детьми 3-4 лет/ М.А. Рунова. – М.: Просвещение 2007 – Занимательная гимнастика в детском саду/ К.К. Утробина М.: Гном и Д 2003г. – Здоровый дошкольник /Змановский Ю.Ф. – Здоровый дошкольник социально-оздоровительная технология XXI века. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.И, Саулина Т.Ф – М.: АРКТИ 2000 – «Игры и развлечения на воздухе», М., «Просвещение», 1983г Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева – Круговая тренировка в физическом воспитании детей в старшем дошкольном возрасте. – Шарманова С.Б, Федоров А.И., Черепов Е.А.Советский спорт 2004 – Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2006 – Лыжи в детском саду М.П. Голощекина М.:Просвещение 1977; – Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Практическое пособие – Моргунова О.Н. – ТЦ «Учитель» 2005 – Спортивные игры для детей. – Громова О.Е. – ТЦ Москва 2003 – Спортивные праздники и развлечения. - Лысова В.Я., Яковлева

	Т.С, Зацепина М.Б. ,Воробьева О.И. – АРКТИ 2000 – Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. – М.: Academia, 2001 – Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999 – Физическая культура в дошкольном детстве. –Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. – М.: Просвещение, 2004 –Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. – Воротилкина И.М. – М: «НЦ ЭНАС» 2004 – Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ – Моргунова О.Н. - ТЦ «Учитель» 2005 – Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5–7 лет – Вареник Е.Н. - ТЦ Москва 2008 – Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. – М.: Просвещение, 2003
--	--

Педагогическая оценка индивидуального развития детей

Педагогический анализ: Для определения индивидуальных способностей детей, оценки начального уровня развития, с целью оптимизировать нагрузки при формировании двигательных навыков, инструктор по физкультуре 2 раза в год проводит диагностику, или, как теперь принято называть мониторинг физического развития дошкольников.

Мониторинг физического развития дошкольников позволяет инструктору по физкультуре:

- ❖ определить уровень физического развития на начало и конец года.
- ❖ выявить динамику изменения уровня физического развития.
- ❖ оценить технику владения основными движениями.
- ❖ спланировать индивидуальную работу по формированию физических качеств.
- ❖ скорректировать план физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- ❖ определить упущения в работе по физическому воспитанию.

Дать характеристику физического состояния организма в процессе физического воспитания можно проследив динамику физического развития, физической активности и физической подготовленности ребенка.

Инструктор по физкультуре оценивает физическую подготовленность детей (уровень сформированных психофизических качеств).

Перед проведением мониторинга инструктору по физкультуре необходимо знать группу здоровья детей и физкультурную группу (определяет врач по результатам обследования), чтобы выявить детей, нуждающихся в индивидуальном подходе, или детей, освобожденных от тестирования.

Показатели физической подготовленности детей Мальчики

Тесты	Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 30 метров со старта (сек)	3	9,0 и ниже	9,1–9,6	9,7–10,2	10,3–10,9	11,0 и выше
	4	8,7 и ниже	8,6–9,1	9,2–9,6	9,7–10,4	10,5 и выше
	5	6,9 и ниже	7,0–7,5	7,6–8,1	8,2–8,9	9,0 и выше
	6	6,7 и ниже	6,8–7,3	7,4–7,9	8,0–8,7	8,8 и выше
	7	6,3 и ниже	6,4–6,8	6,9–7,5	7,6–8,1	8,3 и выше
Прыжки в длину с места (см)	3	47 см и более	35–46 см	25–34 см	21–24 см	20 см и ближе
	4	65 см и более	60–64 см	54–59 см	49–53 см	48 см и ближе
	5	95 см и более	84–94 см	73–83 см	59–72 см	58 см и ближе
	6	110 см и более	99–109 см	88–98 см	74–87 см	73 см и ближе
	7	122 см и более	109–120 см	96–108 см	80–95 см	79 см и ближе
Прыжки в высоту с	3	более 15 см	13–14 см	11–12 см	6–10 см	менее 5 см

места (см)	4	более 20см	18–19 см	16–17 см	14–15 см	менее 13см
	5	более 25 см	24 см	23 см	21–22 см	менее 20см
	6	более 35 см	31–34см	26–30 см	24–25 см	менее 23 см
	7	более 40 см	35–39см	30–34см	28–29см	менее 27см
Подъем туловища из положения лежа в положении сидя	3	–	–	–	–	–
	4	10 раз	8–9 раз	7–6 раз	5 раз	менее 4 раз
	5	13 раз	12 раз	10–11 раз	7–9 раз	менее 6 раз
	6	14 раз	12–13 раз	10–11 раз	8–9 раз	менее 7раз
	7	15 раз	14 раз	12–13 раз	9–11 раз	менее 8 раз
Метание мешочка с песком удобной рукой	3	3,5м и дальше	2,6–3,4м	1,6–2,5м	1,1–1,5м	1 и ближе
	4	4,5м и дальше	3,6–4,4м	3,1–3,5м	2,6–3,0м	2,5м и ближе
	5	5,5м и дальше	4,6–5,4м	4,0–4,5м	3,6–3,9м	3,5м и ближе
	6	6,5м и дальше	5,6–6,4м	5,1–5,5м	4,6–5,0м	4,5м и ближе
	7	9м и дальше	7,1–8,9м	6,1–7,0м	5,6–6м	5,5 м и ближе
Подбрасывание и ловля мяча	3	–	–	–	–	–
	4	+2	+1	касание	–1	менее –2
	5	+3	+ 2	+1	касание	менее –1
	6	+4	+3–2	+1	касание	–1
	7	+6	+5–4	+3	+2	–1
Отбивание мяча от пола	3	9,0 и ниже	9,1–9,6	9,7–10,2	10,3–10,9	11,0 и выше
	4	8,7 и ниже	8,6–9,1	9,2–9,6	9,7–10,4	10,5и выше
	5	6,9 и ниже	7,0–7,5	7,6–8,1	8,2–8,9	9,0 и выше
	6	6,7 и ниже	6,8–7,3	7,4–7,9	8,0–8,7	8,8 и выше
	7	6,3 и ниже	6,4–6,8	6,9–7,5	7,6–8,1	8,3 и выше

Девочки

<i>Тесты</i>	<i>Возраст</i>	<i>Высокий</i>	<i>Выше среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Низкий</i>
		<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>	<i>2 балла</i>	<i>1 балл</i>
Бег 30 метров со старта		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	3	9,5 и ниже	9,6–10,5	10,6–11,0	11,1–11,9	12,0 и выше

(сек)	4	8,7 и ниже	8,8–9,2	9,3–9,7	10,8–10,6	10,7 и выше
	5	7,2 и ниже	7,3–7,8	7,9–8,4	8,5–9,2	9,3 и выше
	6	6,8 и ниже	6,9–7,4	7,5–8,0	8,1–8,8	8,9 и выше
Прыжки в длину с места (см)	7	6,6 и ниже	6,7–6,8	6,9–7,7	7,8–8,3	8,4 и выше
	3	45 см и более	33–44см	26–32см	21–25см	20см и менее
	4	60см и более	55–59см	56–50см	49–42см	41см и менее
	5	90см и более	78–89см	66–77см	49–65см	48см и менее
	6	105см и более	94–104см	83–93см	69–82см	68см и менее
Прыжки в высоту с места (см)	7	110см и более	99–109 см	88–98 см	74–87см	73см и менее
	3	более 15см	13–14см	11–12 см	6–10см	менее 5см
	4	более 18 см	17 см	15–16 см	14 см	менее13см
	5	более 20см	18–19 см	17 см	16 см	менее 15см
	6	более 30 см	25–29см	20–24 см	15–19см	менее14 см
Подъем туловища из положения лежа в положении сидя	7	более 35 см	33–34см	29–32 см	26–27см	менее 25 см
	3	–	–	–	–	–
	4	9 раз	7–8 раз	5–6 раз	3–4раза	2раза
	5	12 раз	11 раз	9–10 раз	6–8 раз	5 раз
	6	13 раз	12 раз	10–11 раз	9–10 раз	8раз
Метание мешочка с песком	7	14 раз	13 раз	12 раз	11 раз	10 раз
	3	2,5м и дальше	2,0–2,4м	1,5–1,9м	1,0–1,4м	90см и ближе
	4	3,5м и дальше	3,0–3,4м	2,5–2,9м	2,0–2,4м	1,9 м и ближе
	5	5,0м и дальше	4,5-4,9м	4,0-4,4м	3,6-3,9м	3,5 м и ближе
	6	6м и дальше	5,5-5,9м	5,0-5,4м	4,5-4,9м	4,0м и ближе
Подбрасывание и ловля мяча	7	7,5м и дальше	6,6-7,4м	6,1- 6,5м	5,6-6,0м	5,5 м и ближе
	3	–	–	–	–	–
	4	+3	+2	касание	-1	Менее –1
	5	+5	+4–3	+2	+1	–1

	6	+7	+6–4	+3–2	+1	касание
Отбивание мяча от пола	7	+8	+7–5	+4–3	+2	+1
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
	3	9,5 и ниже	9,6–10,5	10,6–11,0	11,1–11,9	12,0 и выше
	4	8,7 и ниже	8,8–9,2	9,3–9,7	10,8–10,6	10,7 и выше
	5	7,2 и ниже	7,3–7,8	7,9–8,4	8,5–9,2	9,3 и выше
ИТОГОВАЯ ОЦЕНКА ПО УРОВНЯМ						
уровни	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий	
	4,5–5	4–4,4	3–3,9	2–2,9	1–1,9	

4. Календарный план спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок реализации	Ответственный
1	День знаний	01.09.2022	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
2	Спортивная семья КГО городские соревнования	Сентябрь 2022– август 2023	Сычикова Г.А.
3	Кросс Нации – 2022 городские соревнования	19.09.2022	Сычикова Г.А.
4	Всемирный день ходьбы городские соревнования	05.10.2022	Сычикова Г.А.
5	«Я спасатель»	16.20.2022	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В.
6	Зимние забавы	27.11.2022	Сычикова Г.А.
7	Всемирный день снега	14.01.2022	Сычикова Г.А.
8	«Папа, мама, я – Лыжная семья» городские соревнования	Январь	Сычикова Г.А.
9	Зимний забег Спортивная семья КГО городские соревнования	Январь	Сычикова Г.А.
10	Лыжня России -2023 городские соревнования	Февраль	Сычикова Г.А.
11	Спортивно-музыкальные праздники, посвященные Дню защитника Отечества	20-22.02-2023	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
12	Всемирный день здоровья	07.04.2023	Сычикова Г.А.
13	« ГТО вместе с папой, вместе с мамой»	Апрель	Сычикова Г.А.
14	Спортивно-музыкальный праздник посвященный Дню Победы	04.05.2023	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
15	Легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню Победы	07.05.2023	Сычикова Г.А.
16	Летний забег Спортивная семья КГО городские соревнования	Май	Сычикова Г.А.
17	День защиты детей	01.06.2023	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
18	День бега	09.06.2023	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
19	«Здравствуй, Лето!»	16.06.2023	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
20	Квест «Солнечный круг»	23.06.2023	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
21	Зарница	30.06.2022	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
22	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»	07.07.2023	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
23	День физкультурника	12.08.2023	Сычикова Г.А., Кучерявая С.В., Жиделева Н.В

	городские соревнования		
24	Спортивная семья ЕВРАЗ городские соревнования	Июль	Сычикова Г.А.. Кучерявая С.В., Жиделева Н.В
25	Финальный забег Спортивная семья КГО городские соревнования	Август	Сычикова Г.А.

ПРИЛОЖЕНИЯ

2 МЛАДШАЯ ГРУППА

Сентябрь

Задачи**Учить:**

- прокатывать мяч по прямой;
- бросать мяч двумя руками из – за головы;
- ходить и бегать в заданном направлении не наталкиваясь друг на друга:

Упражнять:

- в прыжках в длину с места;
- в прыжках в высоту с места;

Закреплять:

- метания мешочка с песком;
- подбрасывать мяч двумя руками и ловить его;
- бросать мяч на пол и после отскока ловить;
- отбивать мяч удобной для ребенка рукой.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками (*физическое развитие*), создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования ОВД, рассказывать о пользе ЗОЖ, расширять кругозор, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в детском саду: играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль, способствовать участию детей в совместных играх, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу друг за другом, ходьба на носках, пятках, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег по кругу – 30 секунд.			
Общеразвивающие	О Р У: 1.Покажем ладошки солнышку. (и.п. стоя, руки за спиной. 1-	ОРУ в кругу: 1.И.п. ноги на узкой дорожке, руки на поясе. 1- руки вперед,	ОРУ: 1. И .п. стоя, руки опущены. 1 – руки вперед, 2- руки в	ОРУ с мячом: 1. И.п. стоя, руки с мячом опущены. 1- руки вперед, 2- руки

упражнения	вытянуть руки вперед и сказать- вот, 2- руки за спину и т.д.) 2.Гуси шипят. (и.п. стоя, ноги на ширине плеч, наклон вперед, прямые руки отвести назад и произнести звук – Ш-Ш-Ш) 3.Прямые ноги вверх. (и.п. сидя, ноги вытянуты вперед, упор руками сзади, 1- поднять одну ногу прямую вверх, 2- и.п.) 4.Большие - маленькие (приседания) 5.Прыжки на двух ногах.	2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- и.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот влево, 2- поворот вправо и т.д. 3.И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, руками коснуться земли, колени не сгибать, 2- и.п. и т.д. 4.И.п. ноги на узкой дорожке, руки на поясе. 1- присесть, 2 – и.п. 5.Прыжки на месте на двух ногах.	стороны, 3- руки вперед, 4- и.п. 2. И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1 - пружинящие повороты влево 2 раза, 2- пружинящие повороты вправо 2 раза и т.д. 3. И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор руками сзади. 1- поднять правую ногу вверх, 2-и.п. и т.д. 4. Приседания, руки вперед 5. Прыжки на месте, на двух ногах.	вверх, 3- руки вперед, 4-и.п. 2. И.п. стоя, ноги на ширине стопы, руки вытянуты вперед. 1- поворот вправо, 2- поворот влево и т.д. 3. И.п. сидя на полу, ноги вместе. 1- катить мяч по ногам до кончиков пальцев, 2- обратно и т.д. 4. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1- присесть, , руки вперед, 2 и.п. и т.д. 5. Прыжки вокруг мяча, на двух ногах.
2-я часть Основные движения	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 2. Прокатывание мяча по прямой (и.п. присесть и прокатить мяч, и.п. стоя наклониться вперед, колени не сгибать прокатить мяч). 3.Бросание мяча двумя руками из - за головы (и.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с	Диагностика: 1. Бег на 30 метров 2. Метание мешочка с песком. ОВД: 3.Прыжки в длину с места, через ручеек. 4.Прыжки вверх с места на двух ногах. 5. Учить ходить и бегать в заданном направлении не наталкиваясь друг на друга (улица).	1.Прыжки в длину с места на мат. 2. Прыжки вверх с места на двух ногах. 3 Диагностика: Прыжки в длину с места на мат. 4. Подвижные игры на участке (улица).	Диагностика: 1. Прыжки в высоту с места. ОВД: 1.Подбрасывать мяч двумя руками и ловить его. 2.Бросать мяч на пол и после отскока ловить. 3.Отбивать мяч удобной для ребенка рукой. 4. Подвижные игры на участке (улица).

	мячом вверх, бросать мяч вперед). 4. Учить ходить и бегать в заданном направлении не наталкиваясь друг на друга (улица).			
3-я часть Подвижные игры	«Самолеты», «Гуси-лебеди» «Пузырь», «Часики», гимнастика, точечный массаж.	«Лохматый пес», «Гуси-лебеди», «Мы – осенние листочки», «Часики», «Узнай кто позвал», гимнастика, точечный массаж	«Найди свое место», «Мы – осенние листочки», Лохматый пес», «Найди свое в строю», «Пузырь », «Узнай, кто позвал», гимнастика, точечный массаж	«Лохматый пес», «Мы-осенние листочки», «Васька кот», «Гуси-лебеди», «Пузырь », «Удав» , гимнастика, точечный массаж

Октябрь

Задачи

Учить:

- подлезать под шнур в глубоком приседе, стараться не задеть шнур;
- лазать по стремянке;
- держать равновесие при ходьбе по ограниченной площади;
- прыгать на мяче прыгуне;

Упражнять:

- в прокатывание мяча, сидя на корточках, двумя руками под шнур;
- в прокатывании мяча по прямой;

Закреплять :

- подбрасывать и ловить мяч;
- отбивать мяч одной рукой;

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; прокатывать мяч по прямой; подлезать под шнур в группировке; лазать по

лестнице – стремянке; держать равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности (<i>физическое развитие</i>), воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, рассказывать о пользе ЗОЖ, расширять кругозор, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, учить соблюдать правила безопасного передвижения в помещении и осторожно спускаться и подниматься по лестнице, держаться за перила, развивать активность детей в двигательной деятельности, умение общаться спокойно, без крика (<i>социализация</i>), помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом (<i>социально-личностное, познавательное речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, ходьба на четвереньках, ходьба приставными шагами легкий бег по кругу.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с мячом: 1. И.п. стоя, ноги на ширине стопы, мяч внизу. 1- руки вперед, 2- вверх, 3 - вперед, 4- вниз. 2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. 1- поворот вправо, 2 – и.п., 3 – поворот вправо, 4 –и.п. 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. 1 – наклон вперед – вниз, положить мяч на пол, 2 –выпрямиться, 3 – наклон вниз взять мяч, 4 –и.п. 3. Приседания 4. Прыжки на двух	ОРУ с кубиками: 1. И.п. стоя, ноги на ширине стопы, кубики внизу. 1- руки вперед, стукнуть кубиками друг о друга, 2 – и.п 2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- поворот вправо, стукнуть кубиками друг о друга, 2- и.п. и. и.д. 3. И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед. 1- лодочка, 2- и.п. 4. Приседания 5. Прыжки на двух ногах, вокруг кубиков.	ОРУ: 1. И.п. стоя, руки опущены. 1- руки к плечам, 2- вверх, 3- к плечам, 4- и.п. 2. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – поворот вправо, 3- 4 – поворот влево. 3. И.п. сидя, ноги вытянуты вперед, вместе. 1- согнуть ноги в коленях, 2 –и.п. и т.д. 4. Приседания 5. Прыжки на двух ногах.	ОРУ: 1. И.п. стоя, руки за спиной. 1- вытянуть руки вперед и сказать « Вот», 2- и.п. и т.д. 2. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке, руки на поясе. 1- наклон вправо, 2- наклон влево, говорим «Тик-так». 3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки в замок над головой. 1- наклон вперед, говорим «Ух!!», 2- и.п. 4. И.п. лежа, руки вытянуты вперед. 1- лодочка, 2-и.п. 5. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке, приседания, руки

	ногах, вокруг мяча.			вперед. 6. Прыжки на месте
2-я часть Основные движения	Диагностика: 1.Подбрасывание и ловля мяча. 2.Отбивание мяча от пола удобной рукой. ОВД 1.Прокатывание мяча, сидя на корточках, двумя руками под шнур. 2.Подлезание под шнур в глубоком приседе, стараться не задеть шнур. 3.Лазание по стремянке (улица).	1.Равновесие. Ходьба и бег между двумя шнурами, положенными на пол. 2. Ходьба по коврику «Топ-топ». 3 Прокатывание мяча по прямой до кубика, расстояние от ребенка до кубика 2 м. 4. Лазание по наклонной лестнице (улица).	1.Прыжки на мяче – прыгуне 2.Пролезть сквозь тоннель на четвереньках. 3.Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой. 4. Катание мяча двумя руками друг другу. 5. Подвижные игры на участке (улица).	1. Ходьба по доске, шириной 20см, руки в стороны. 2. Ходьба с перешагиванием, через рейки лестницы, ходьба по ребристой доске. 3. Ходьба по доске, шириной 20см, с перешагиванием через кирпичики, высотой 6 см. 4. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 5. Подвижные игры на участке (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Мыши и кот», «Мы – осенние листочки», «Пузырь», гимнастика, точечный массаж.	«Васька кот», «Мы – осенние листочки», «Пузырь», гимнастика, точечный массаж.	«Кот и мыши», «Гуси-лебеди», «Удав», гимнастика, точечный массаж.	«Найди свое место», «Огарочек», «Часики», гимнастика, точечный массаж.
Ноябрь				
Задачи Учить: - метать мяч через шнур;				

- метать мяч в корзину; - ходить по наклонной доске и спускаться с нее; Упражнять: - в прокатывании мяча друг другу; - в ползание на четвереньках по скамейке; - в ловле мяча; - в ходьбе по глубокому снегу; Закреплять: - ползание на четвереньках между предметами; - прокатывание мяча между предметами, под дугой; - прыжки на двух ногах через ручеек;				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться 2мя ногами, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; прокатывать мяч по прямой; ходить по наклонной доске и спускаться с нее; (<i>физическое развитие</i>), продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условие для систематического закаливания организма, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, помогать детям посредством речи взаимодействовать и налаживать контакт друг с другом, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в п/и, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс, ходьба приставными шагами, ходьба по- медвежьи, прыжки как лягушки, бег по кругу, бег в парах чередуя с бегом врассыпную.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ: с маленьким набивным мячом. 1.И.п. стоя, ноги вместе, в одной руке мяч. 1- переложить мяч из одной руки в другую, 2-и.п. и т.д. 2.И.п. стоя, ноги на	ОРУ со средним мячом. 1.И.п. стоя, ноги вместе, руки с мячом опущены. 1- руки вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4-и.п. 2. И.п. стоя ноги на	ОРУ со средним мячом: 1.И.п. стоя, ноги вместе, руки с мячом опущены. 1- поднять руки с мячом вверх, посмотреть на него, 2- и.п. и т.д.	ОРУ: 1. «Ладони к плечам». И.п. ноги на узкой дорожке. Руки внизу. 1- руки к плечам, голову приподнять. 2- и.п. 2.«Ладони на колени».

	ширине плеч. 1- потянуться вверх и переложить мяч из одной руки в другую, 2- и.п. и т.д. 3.И.п. сидя, ноги вытянуты вперед. 1- поднять одну ногу и переложить мяч из руки в руку. 2- и.п. и т.д. 4.И.п. лежа, мяч держать двумя руками. 1- «лодочка», 2- и.п. и т.д. 5.Приседания, перекладывать мяч из руки в руку. 6.Прыжки вокруг мяча на двух ногах.	ширине стопы, руки вытянуты вперед. 1- поворот вправо, 2 - поворот влево, и т.д. 3. И.п. сидя, ноги разведены, мяч в руках вверху. 1- наклон вперед, положить мяч, как можно дальше от себя, 2- выпрямиться , и т.д. 4. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1- присесть руки с мячом вперед,2- и.п и т.д. 4. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.	2. И.п. стоя ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу. 1- наклон вниз. коснуться мячом пола, 2 – и.п., и т.д. 3. И.п. сидя, ноги разведены, мяч в руках вверху. 1- наклон вперед, положить мяч, как можно дальше от себя, 2- выпрямиться, и т.д. 4. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1- присесть руки с мячом вперед,2- и. п. и т.д. 5. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.	И.п. стоя ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- наклон вперед, руки на колени, 2 и.п. 3. «Спрячемся». И.п. стоя, ноги на узкой дорожке, руки на поясе. 1- присесть, наклонив голову к коленям и обхватить колени, 2- и.п. 4. «Зайчата». И.п. сидя на полу, руки в упоре сзади. 1- прижать колени к себе, обхватив руками, опустить голову. 2- и.п. и т.д. 5. Прыжки на двух ногах.
2-я часть Основные движения	1. Метание мяча правой и левой рукой. 2. Метание мяча правой и левой рукой через шнур, натянутый на высоте 1 метр. 3.Метание мяча правой и левой рукой в корзину. 4 Поход в лесную зону (улица).	1. Прокатывание мяча друг другу из положения сидя, стоя в глубоком приседе, стоя 2. Ходьба по наклонной доске и спуск с нее. 3.Переброска мяча инструктор - ребенок-инструктор.	1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Прокатить мяч под дугой. 1. Бросание мяча через веревку вниз, способом из - за головы. 2. Ползание на четвереньках по скамейке.	1.Прыжки через ручеек, расстояние 20 см. 2. Ползание на четвереньках по скамейке. 3.Бросание и ловля мяча стоя в кругу, в центре инструктор или воспитатель. 4.Подпрыгивание на

		4. Ползание на четвереньках между предметами. 5. Поход в лесную зону (улица).	5. Поход в лесную зону (улица).	месте, стараясь допрыгнуть до ладони инструктора. 5 Ходьба по глубокому снегу (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Лохматый пес», гимнастика, точечный массаж	«Найди свой домик», гимнастика, точечный массаж	«Кошка и мышки», гимнастика, точечный массаж	«Раз, два, три - место свое займи», «Лошадки», «Найди свой домик», гимнастика, точечный массаж

Декабрь

Задачи

Учить:

- ходить по ограниченной поверхности (скамейке) с разным положением рук;
- подлезать под дугу, не касаясь руками пола;
- в уверенном бросании мяча и ловле его после отскока;

Упражнять:

- в ползании по скамейке на животе;
- в прыжках вверх, с целью достать предмет;
- в равновесии, при ходьбе по скамейке;
- в бросании и ловле мяча, после отскока;

Закреплять:

- ходьбу на лыжах, ступаящим шагом;
- прыжки в глубину с высоты;
- умение подлезать под дугу, не касаясь пола руками.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, может ползать на животе, энергично отталкивается в прыжках на 2х ногах, может бросать мяч руками от груди; бросать и ловить мяч после отскока; ходить по скамейке с различным положением руки; прыгать со скамейки; передвигаться на лыжах ступаящим и скользящим (*физическое развитие*), дать

представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, развивать диалогическую форму речи, постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, поощрять попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, помогать детям доброжелательно обращаться друг с другом (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба и бег змейкой, ходьба и бег в рассыпную, с нахождением своего места в строю, ходьба и бег парами, ходьба по сенсорной дорожке.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ 1. «Погреем руки». И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1- руки вперед, хлопок, 2 -и.п. и 2. «Погреем ноги». И.п. сидя, ноги в стороны. 1- наклон вперед, хлопок по коленям, 2-и.п. и т.д. 3. «Поедем с горки на лыжах». И.п. ноги на ширине стопы, руки внизу. 1- наклон вперед, руки отвести назад, смотреть вперед. 4. «Рады зиме». И.п. руки на поясе, прыжки на двух ногах.	ОРУ « Музыкальные игрушки»: 1.«Погремушки». И.п. ноги на узкой дорожке, руки опущены. 1- сжать руки в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, 2- и.п. и т.д. 2.«Барабан». И. п. ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1- наклон вперед, постучать указательными пальцами по коленям «тра-та-та», 2-и.п. и т.д 3.«Дудочка». И.п. ноги на узкой дорожке, руки опущены.1- подняться	ОРУ «Зайчики»: 1.«Зайчики слушают». И. п. ноги вместе, руки опущены. 1- поднять согнутые руки вверх, указательные пальцы приставить к голове, 2- и.п. 2.«Зайчики поджали ножки». И. п. сидя, ноги вытянуты вперед. вместе, упор руками сзади. 1- подтянуть ноги к себе, обхватить колени руками, 2- и.п. 3.«Большие и маленькие зайчики». Приседания. 4.«Зайчики прыгают». Прыжки на двух ногах.	ОРУ «Курочки»: 1.«Курочки кудахчут». И.п. ноги на узкой дорожке, руки внизу. 1- поднять руки в стороны, помахать ими и сказать «ко-ко-ко», 2- и.п. 2.«Курочки пьют воду». И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- наклон вперед, руки назад, 2- и.п. и т.д. 3.«Курочки клюют зернышки». И.п. ноги на узкой дорожке, 1- присесть, постучать пальцами по полу, 2- и.п. и т.д. 4.«Радуются курочки». Прыжки на двух ногах, махать руками

		на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду», 2- и.п. и т.д. 4.«Пружинка». Делать пружинящие приседания. 5.Прыжки, ноги вместе – ноги врозь.		вверх- вниз.
2-я часть Основные движения	1. Ходьба по доске: руки в стороны, руки за голову, имитация ходьбы на лыжах. 2. Подпрыгивание на месте, стараясь коснуться рукой флажка. 3. Ходьба по скамейке руки в стороны, руки за голову, имитация ходьбы на лыжах. 4. Ползание по скамейке на животе. 5.Ходьба на лыжах ступающим шагом (улица).	1.Ходьба по скамейке руки в стороны. 2. Подлезание под дугу в глубоком приседе, прямо. 3. Ползание по гимнастической скамейке лежа на животе. 4. Ходьба на лыжах ступающим шагом (улица).	1. Ходьба по скамейке руки в стороны, в конце скамейки прыжок на мат. 2. Бросание мяча о пол и ловля его после отскока. 3.Прыжки в глубину со скамейки, уделять внимание на приземление на полусогнутые ноги. 4. Ходьба на лыжах скользящим шагом (улица).	1.Прыжки в глубину со скамейки, уделять внимание на приземление на полусогнутые ноги. 2. Подлезание под ряд расположенных дуг, не касаясь пола руками. 3.Бросание и ловля мяча, после отскока о пол. 4. Ходьба на лыжах скользящим шагом (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Снежинки и ветер», гимнастика, точечный массаж.	«Лохматый пес», гимнастика, точечный массаж	«Птенцы и ворона», гимнастика, точечный массаж	«Мыши и кот», гимнастика, точечный массаж
Январь				

Задачи**Учить:**

- равновесию при ходьбе по гимнастической доске, приставляя пятку к носку;
- прыжкам в длину с места;
- ловить брошенный мяч, от инструктора на расстоянии 1,5 метра;

Упражнять:

- в спрыгивании с высоты 20 см;
- в подлезание под перекладины разной высоты;
- в ловле мяча, брошенного инструктором или воспитателем;

Закреплять:

- подкидывание мяча двумя руками и ловить его;
- подлезание под обруч, расположенный вертикально, не касаясь пола руками.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, может бросать мяч вверх и ловить его; бросать и ловить мяч брошенного инструктором; ходить по скамейке с различным положением руки; прыгать со скамейки; прыгать в длину с места; подлезать под перекладины разной высоты; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим (*физическое развитие*), осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в д/с; играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, развивающие ловкость движений, развивать инициативную речь детей во взаимодействиях со взрослыми и другими детьми (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба змейкой, бег с изменением темпа и направления движения.			
Общеразвивающие упражнения		ОРУ «Часики»: 1. «Заведи часы». И.п. ноги на узкой дорожке, руки согнуты перед грудью. Вращения	ОРУ «Самолеты» 1. « Мотор самолета» И.п. ноги на узкой дорожке, руки согнуты в локтях. Делать вращение руками	ОРУ с мячом. 1. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с мячом опущены. 1- руки вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- опустить.

		руками перед грудью. 2. «Маятник качается». И.п. ноги на узкой дорожке, 1-наклоны вправо- влево и произносить «тик-так» 3. «Часы сломались». И.п. ноги на узкой дорожке, руки вниз. 1-присесть , хлопнуть по коленям, 2- встать и т.д. 4. «Часы идут». И.п. ноги на ширине плеч, раскачивать руками вперед- назад. 5. Прыжки ноги вместе - ноги врозь.	вперед- назад и произносить звук «р-р-р» 2. «Самолеты готовятся к полету». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон вправо, 2-наклон влево и т.д. 3. «Починим колеса самолета» И.п. ноги на узкой дорожке, руки внизу. 1- присесть, хлопнуть себя по коленям, 2 и .п и т.д. 4. «Самолеты летят». И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-поднять руки в стороны, 2- и.п. и т.д. 5. Прыжки ноги вместе - ноги врозь.	2. И.п. ноги на ширине плеч, руки с мячом вытянуты вперед. 1-поворот вправо, 2-прямо, 3- влево,4-прямо. 3. И.п. сидя на полу, ноги разведены.. 1-наклон к правой ноге, 2- прямо и т.д. 4. И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед «Лодочка» 5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах.
2-я часть Основные движения		1. Ходьба по доске, приставляя пятку к носку, руки в стороны. 2. Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. 3.Ходьба скамейке, приставляя пятку к носку, в конце спрыгнуть на мат. 4. Подбрасывание и	1. Ходьба скамейке, приставляя пятку к носку, в конце спрыгнуть в обруч. 2. Подлезание под перекладины разной высоты и разными способами. 3. Прыжки в длину с места. 4. Перебрасывание	1.Прыжки в длину с места через ручейки: 35см, 40см, 45см. 2.Перебросить мяч ребенку от инструктора и обратно. 3.Перебрасывание мяча друг другу. 4. Подлезание под обруч, не касаясь пола

		ловля мяча. 5. Закреплять умение ходить ступающим шагом, учить детей скользящему шагу (улица).	мяча от инструктора ребенку и обратно. 5. Продолжать обучение детей ходьбе на лыжах (улица).	руками. 5.Продолжать обучение детей ходьбе на лыжах (улица).
3-я часть	Подвижные игры	«У медведя во бору», гимнастика, точечный массаж.	«Найди себе пару», гимнастика, точечный массаж.	«Мой веселый звонкий мяч», гимнастика, точечный массаж.

Февраль

Задачи

Учить:

- метать предметы в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2-2,5 м) ;
- ходьбе и бегу по наклонной доске вверх и вниз;
- прыгать вверх с касанием предмета одной, двумя руками;
- лазать по лестнице – стремянке;
- ловить мяч после отскока от пола, захватывая его с боков;

Упражнять:

- в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках;
- в подлезании на ступнях без помощи рук;

Закреплять:

- прыжки в длину с места;
- ходьбу на лыжах.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, может ходить и бегать по наклонной доске; энергично отталкивается в прыжках в длину с места, в высоту с места , может бросать мяч вверх и ловить его ; ходить по скамейке на высоких четвереньках; подлезать под перекладины разной высоты без помощи рук; передвигаться на лыжах ступающим и скользящим (*физическое развитие*), воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в д/с; играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль ,развивать

умение соблюдать в ходе игры элементарные правила, поощрять игры, в которых развиваются навыки лазанья, ползания; игры с мячами, формировать умение вести диалог с педагогом; слушать и понимать заданный вопрос, понятно отвечать на него, говорить в нормальном темпе, не перебивая говорящего взрослого (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба приставными шагами, ходьба по сенсорной дорожке, подскоки с ноги на ногу, бег по кругу, перестроение из колонны в пары по ходу. Ходьба и бег парами.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ «Мы-физкультурники». 1. «Мы плаваем» И.п. ноги, на узкой дорожке, руки вниз.1-руки вперед, 2- вверх, 3- в стороны, 4- и.п. 2. «Прыжки в воду». И.п. ноги на узкой дорожке, руки опущены. 1- присесть, наклониться вперед, руки отвести назад,2- и.п. и т.д. 3. «Физкультурники». И.п. ноги на ширине плеч. 1- наклониться вниз, руки в стороны, 2- и.п. и т.д. 4. «На зарядке». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны вправо, влево.	ОРУ с султанчиками. И. п ноги на узкой дорожке. 1- руки через стороны поднять вверх,2- опустить руки вниз. и т.д. 2.И. п ноги на ширине плеч, руки с султанчиками перед грудью. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и.п. т .д. 3.И. п. ноги на ширине плеч. 1- наклон вперед, вниз, положить султанчики на пол, 2- и.п. и т.д. 4.И.п. лежа на спине, руки с султанчиками вверх. 1- поднять согнутые ноги в коленях, коснуться султанчиками колен, 2- и.п.	ОРУ: 1. Спрячь ладошку. И.п. ноги на узкой дорожке, руки вперед, ладонями вверх, опустить дону руку за спину, вторую. 2. Покажи носки ног. И.п. сидя, ноги прямые вместе, руки сзади в упоре на предплечьях, приподнять прямые ноги, опустить. 3. Спрятались - показались. И.п. ноги на узкой дорожке, присесть, сгруппироваться, встать. 4. Поочередное поднимание рук вперед. И.п. лежа на спине, поочередно поднять прямые руки	ОРУ с флажками. 1. «Помашки». И.п. ноги на узкой дорожке, махи флажками вперед-назад. 2. «Поставь флажок на колено». И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, поднять согнутую ногу, поставить на нее флажок. 3. «Лодочка» 4. «Шагаем». Выполнять шаги на месте с размашистыми движениями флажками. 5. Прыжки ноги вместе, ноги врозь, весело машем флажками.

	5. Прыжки ноги вместе - ноги врозь.	5.Прыжки ноги вместе - ноги врозь, машем султанчиками.	вперед. 5. Прыжки на месте на двух ногах.	
2-я часть Основные движения	1. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15- 20см, высота -30-35 см) 2. Прыжки вверх, с доставанием предмета над головой, поднятого на 20 см поднятой руки ребенка. 3. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15- 20см, высота -30-35 см) 4. Метание маленького набивного мяча в вертикальную цель правой и левой рукой. 5.Продолжать обучение детей ходьбе на лыжах (улица).	1.Ходьба по скамейке на высоких четвереньках. 2. Прыжки в длину с места, обратить внимание на работу рук и ног. 3. Лазание по лестнице – стремянке. 4. Прыжки в длину с места, обратить внимание на работу рук и ног. 5. Продолжать обучение детей ходьбе на лыжах (улица).	1. Ходьба 2м, подлезание под перекладину без помощи рук высота 60 см. 2. Прыжки со скамейки высотой 15см. 3. Продолжать обучение детей ходьбе на лыжах (улица).	1.Подлезание без помощи рук под шнур, натянутый на высоте 55см. 2. Прыжки в длину с места, через ленты шириной 20см. 3.Ловля большого мяча после отскока от пола, захватывая его с боков. 4. Прыжки через дорожку шириной 25 см. 5. Продолжать обучение детей ходьбе на лыжах (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Кот и мыши», гимнастика, точечный массаж.	«Найди свой домик», гимнастика, точечный массаж.	«Воробушки и кот», гимнастика, точечный массаж.	«Кот и мыши», гимнастика, точечный массаж.
Март				
Задачи				

Учить:

- сохранять равновесие при ходьбе по шнуру с приставлением пятки одной ноги к носку другой;
- сохранять равновесие при ходьбе по шнуру с приставным шагом прямо;
- метать снежки вдаль;
- лазать по гимнастической стенке, ставить ногу на середину стопы, правильно захватывать рейку руками;

Упражнять:

- в бросании снежков в горизонтальную цель от плеча и снизу;
- в подлезании на ступнях без помощи рук в обруч среднего размера;
- в отбивании мяча от пола;
- в умении правильно принимать и. п. и мягко приземляться при выполнении цепи прыжков в длину с места, энергично отталкиваться двумя ногами;

Закреплять:

- умение детей при подбрасывании мяча вверх бросать его перед собой после отскока ловить, захватывая его с боков;
- слитность движений при выполнении прыжков в длину с места и правильное приземление;
- умение лазать по гимнастической стенке удобным для ребенка способом.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, энергично отталкивается в прыжках в длину с места, может бросать мяч вверх и ловить его ; отбивать мяч от пола одной рукой; подлезать под перекладины разной высоты без помощи рук; лазать по гимнастической стенке ; метать снежки в цель и вдаль; ходить по глубокому снегу (*физическое развитие*), осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести ЗОЖ, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в д/с; играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль, развивать активность детей в двигательной деятельности организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления, формировать потребность делиться своими впечатлениями (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, перестроение из колонны в пары по ходу, ходьба с высоким подниманием колен, бег парами бег в рассыпную, в колонне по одному.			
Общеразвивающие	ОРУ с мячом. 1. «Руль». И.п. ноги на узкой дорожке, поднять мяч вперед,	ОРУ: 1 «Покажи ладошку». И.п. ноги на узкой дорожке, руки на	ОРУ 1 «Цветочек растет». И.п. ноги на узкой дорожке, присесть	ОРУ с кубиками. 1 «Хлопок». И.п. ноги на узкой дорожке, поднять руки вверх,

упражнения	имитировать движение поворота руля. 2. «Покатай». И.п. присесть, ладони на мяче, покатаь мяч вперед – назад, не отрывая ладони от мяча . 3. «Повернись, стукни». И.п. сидя, ноги скрестно; повернуться в одну сторону, мячом коснуться пола и в и.п. и т.д. 4. «Прокати мяч от носка к носку». И.п. стоя, ноги на ширине плеч; наклон вперед, прокатить мяч от носка к носку. 5. «Пружинки с мячом» 6. Прыжки вокруг мяча.	поясе; одну руку вперед, другую вперед. и т.д. 2. «Прижми колени к себе» И.п. сидя ноги прямые врозь, руки в упоре на ладонях; согнуть ноги в коленях, захватить руками голеностопы. 3. Отставить ногу назад». И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе, одну ногу отставить назад на носок и в и.п. и т.д. 4. «Улитка» 5. «Потягушки» 6. Прыжки на месте на двух ногах.	руками обхватить колени, медленно встать, руки вверх – потянуться. 2. «Посмотри назад» И.п. стоя на коленях, руки на поясе, повернуться вправо – влево и посмотреть на противоположную ногу. 3. «Поднять ногу вверх». И.п. сидя, ноги вытянуты вперед. Поднять правую ногу вверх, опустить и т.д. 4. «Самолет» И.п. лежа на животе, руки в стороны, одновременно поднять прямые ноги и руки вверх. 5. «Потянись» И.п. лежа на спине, потянуться. 6. Прыжки ноги вместе, руки на поясе.	хлопнуть кубиками, опустить. 2. «Весы» И.п. ноги на ширине плеч, руки с кубиками вытянуты в стороны, наклон вправо- влево. 3. «Кран поднимает груз». И.п. ноги на ширине плеч, поднять прямые руки до уровня плеч, опустить. 4. «Самолет» И.п. лежа на животе, руки в стороны, одновременно поднять прямые ноги и руки вверх. 5. «Потянись» И.п. лежа на спине, потянуться. 6. Прыжки вокруг кубиков, ноги вместе, руки на поясе.
2-я часть Основные движения	1.Подбрасывание большого мяча перед собой и ловля его. 2. Прыжки в длину через три дорожки шириной 30см,	1.Подлезание в обруч на ступнях без помощи рук. Прыжки через три дорожки шириной 30см. 2. Ходьба по шнуру	1.Подбрасывание и ловля мяча, отбивание и ловля мяча, отбивание мяча от пола правой и левой рукой.	1.Прыжки в длину с места, через косички (7шт), расположенные через 40 см друг от друга. 2. Лазание по

	находящиеся на расстоянии 1м друг от друга. 3. Ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку, прыжки через 4 дорожки шириной 30см. 4. Упражнять детей в бросании снежков в горизонтальную цель от плеча и снизу (улица).	приставным шагом. 3. Подбрасывание большого мяча вверх и ловля, отбивание мяча о пол и ловля его, отбивание мяча от пола правой и левой рукой. 4. Учить детей метанию снежков на дальность (улица).	2. Прыжки в длину с места. 3. Лазание по гимнастической стенке. 4. Ходьба по глубокому снегу, высоко поднимая колени (улица).	гимнастической стенке. 3. Ходьба по глубокому снегу, высоко поднимая колени (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Лиса и гуси», гимнастика, точечный массаж.	«Найди свой домик», гимнастика, точечный массаж.	«Воробушки и кот», гимнастика, точечный массаж.	«Самолетики и тучи», гимнастика, точечный массаж.

Апрель

Задачи

Учить:

- выполнять бег с различными заданиями;

Упражнять:

- в метании мешочка с песком от плеча одной рукой;

Закреплять:

- правильно принимать исходное положение при прыжках в высоту с места;

- прыжки в длину и высоту с места;

- подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола;

- подъем туловища из положения лежа в положение сидя.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, энергично отталкивается в прыжках в

длину и высоту с места, может бросать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч от пола одной рукой; метать мешочек с песком левой и правой рукой; бегать с различными заданиями (<i>физическое развитие</i>), осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести ЗОЖ, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в д/с; играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль, развивать активность детей в двигательной деятельности организовывать игры со всеми детьми, формировать первичные гендерные представления, формировать потребность делиться своими впечатлениями (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне, ходьба с перешагиванием через палки, прыжки через палки, бег змейкой между палками, прыжки как зайки, подскоки с ноги на ногу, бег по кругу, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, ползание с опорой на предплечья и колени, на ладонях и коленях, на ладонях и стопах, обычный бег.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ: 1 «Воздушный шар». И.п. ноги на узкой дорожке, руки внизу, кисти сцеплены, локти слегка согнуты. Поднять руки вверх, посмотреть на «шар», опустить. 2. «Поздоровайся с коленом» И.п. сидя, ноги разведены, наклон к правому и левому колену, стараться коснуться головой, колени не сгибать. 3. «Вышла ножка погулять». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, отставить ногу назад на носок,			ОРУ с мешочком. 1.И. п. стоя ноги на узкой дорожке, перекладывание мешочка из руки в руку перед собой. 2.И.п. ноги на ширине плеч, повороты с перекладыванием мешочка из руки в руку. 3.И.п. лежа на спине, руки с мешочком вверх, поднять согнутые ноги и коснуться мешочком колен. 4.Приседания, мешочек перекладывать перед собой. 5.Прыжки вокруг

	прогнуться и в и.п. 4. «Покажи где плечи» И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, согнуть руки к плечам, опустить. 5. «Лягушка» 6. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, руки на поясе.			мешочка на двух ногах.
2-я часть Основные движения	Прыжки в высоту с места. 2. Метание мешочка с песком правой и левой рукой. 3. Поход в лес (улица).	Диагностика: 1. Прыжок в длину с места, 2 попытки. 2 Прыжок в высоту с места. 3. Подвижные игры на участке (улица)	Диагностика: 1. Подбрасывать и ловить мяч. 2. Отбивать мяч от пола одной рукой. 3. Подъем туловища из положения лежа на спине, руки скрещены на груди за 30 секунд. 4. Бег с различными заданиями (улица).	1. Метание мешочка правой и левой рукой. 2. Бег с различными заданиями (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Наседка и цыплята», гимнастика, точечный массаж.	«Замри и отомри», «Гуси- лебеди», «Кот Васька», «Найди себе пару», гимнастика, точечный массаж.	«Кот Васька», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с мячом», гимнастика, точечный массаж.
Май				
Задачи Учить: - прыгать на мяче прыгуне; - метать маленький мяч в вертикальную цель (мишень); Упражнять:				

- ползать по наклонной доске; - в прыжках на двух ногах; - в лазании по гимнастической стенке; - подбрасывать и ловить мяч; отбивать мяч одной рукой; Закреплять: - метание мешочка с песком вдаль; - бег на 30 метров;				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, энергично отталкивается в прыжках на мяче прыгуне; может бросать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч от пола одной рукой; метать мешочек с песком левой и правой рукой; бегать с различными заданиями; ползать по наклонной доске; метать маленький мяч в горизонтальную цель (<i>физическое развитие</i>), формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, продолжать знакомить детей с элементарными правилами поведения в д/с; играть с детьми, не мешая им и не причиняя боль, постепенно вводить игры с более сложными правилами и сменой видов движений, формировать уважительное отношение к окружающим, на основе обогащения представлений о ближайшем окружении продолжать расширять и активизировать словарный запас детей (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне, ползание с опорой на предплечья и колени, на ладонях и коленях, на ладонях и стопах,ходьба с приставлением пятки к носку, боковой галоп, бег по кругу.			
Общеразвивающие упражнения		ОРУ: 1 «Мотор». И.п. ноги на узкой дорожке, руки согнуты перед грудью, круговые вращения руками. 2. «Кошка спит» И.п. лежа на боку в группировке, повернуться на спину, потянуться,	ОРУ: 1.«Крылья самолета». И.п. ноги на узкой дорожке, руки поднять в стороны и опустить, руки напряжены. 2.«Наклон до колен». И.п. стоя на коленях, сесть на пятки, коснуться лбом колен, руки назад, и в и.п.	ОРУ с большим мячом. 1. И.п. ноги на узкой дорожке, руки опущены. Руки с мячом вперед, вверх, вниз, опустить. 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. Повороты вправо и влево, руки вытянуты

		перевернуться на другой бок. 3. «Вышла ножка погулять». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, отставить ногу в сторону на носок. 4. «Самолет» И.п. лежа на животе, одновременно поднять прямые руки в стороны и ноги. 5. «Жучки - паучки». И.п. лежа на спине, руки и ноги вытянуты вверх, свободные движения руками и ногами. 6. Прыжки на месте на двух ногах.	3.«Лодочка» 4.Приседания, ноги на узкой дорожке, руки в стороны. 5.Прыжки, вперед – назад.	вперед. 3. «Лодочка» 4. Приседания, ноги на узкой дорожке, руки с мячом вперед. 5. Прыжки вокруг мяча на двух ногах.
2-я часть Основные движения	Диагностика: 1. Метание мешочка с песком вдаль. 2. Бег на 30 метров. 3. Упражнять в спец беговых упражнениях (улица).	1.Ползание по наклонной доске вверх и вниз. 2.Прыжки на мяче прыгуне. 3. Ползание по наклонной доске вверх, переход на гимнастическую лестницу и спуск вниз. 4. Подвижные игры на участке (улица).	1.Метание малого мяча в вертикальную цель, правой и левой рукой. 2. Разнообразные прыжки на двух ногах (улица).	1.Лазание по гимнастической лестнице, обращать внимание на правильный захват рейки и постановки стопы. 2.Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. 3.Отбивать мяч от пола, удобной для

				ребенка рукой. 4. Подвижные игры на участке (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Цыплята на полянке», «Лягушки», «Гусиная прогулка», «Тик-так».	«Огуречик», гимнастика, точечный массаж.	«Цыплята на полянке», «Еж с ежатами», «Шалтай - балтай», гимнастика, точечный массаж.	«Медведь», «Одуванчик», « Гусиная прогулка», «Гуси-лебеди», «Лягушка», гимнастика, точечный массаж.

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Сентябрь	
Задачи Учить: - правильно принимать исходное положение при метании мешочка правой и левой рукой; Упражнять: - в умении правильного выполнения беговых упражнений; - в прыжках с места в длину и высоту; - в умении выполнять различные движения с мячом; Закреплять: - умение бегать в заданном направлении; - бегать на короткую дистанцию;	
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) владеют ОВД и выполняет команды «вперед, назад, вверх, вниз», умеет строиться в колонну по одному и ориентироваться в пространстве; умеют подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч одной рукой, метать мешочек с песком, прыгают в длину и высоту с места, бегают на короткую и длинную дистанцию (<i>физическое развитие</i>) формировать гигиенические навыки: умываться и мыть руки после физических упражнений и игр, формировать навыки безопасного поведения при выполнении бега, прыжков, подбрасывании мяча, проведении п/и, учить самостоятельно, переодеваться на физкультурные занятия, убирать свою одежду, формировать навык ориентировки в пространстве при перестроениях, смене направления движения (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно – эстетическое</i>)	

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Бег по кругу друг за другом 200метров.Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег по кругу – 30 секунд.			
Общеразвивающие упражнения	О Р У 1.И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены. 1- руки вперед, 2- вверх, 3- в стороны, 4- опустить 2.И.п. стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1 –поворот вправо, 2- и.п., 3 – поворот влево,4 – и.п. 3.И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон вперед, коснуться руками пола, 2- и.п. и т.д. 4.И.п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- присесть, руки вперед, 2- и.п. 5.Прыжки на двух ногах.	О Р У в кругу: 1 Правая рука вверх, левая вниз. Меняем руки местами. 2 .Руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 руки в стороны, поворот влево (вправо). 3. Вращение прямыми руками вперед. 4 .Вращение руками назад. 5 .Приседание руки вперед. 6. Прыжки на двух ногах.	ОРУ: 1. И.п. стоя, руки опущены. 1 – руки вперед, 2- руки в стороны, 3- руки вперед, 4- и.п. 2. И.п. ноги на ширине стопы, руки на поясе. 1 - пружинящие повороты влево 2 раза, 2- пружинящие повороты вправо 2 раза и т.д. 3. И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, упор руками сзади. 1- поставить согнутые ноги, 2- выпрямить их вверх, 3- поставить согнутые ноги, 4- выпрямить ноги. 4. Приседания, руки вперед 5. Прыжки на месте, на двух ногах.	ОРУ с мячом: 1. И.п. стоя, руки с мячом опущены. 1- руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки вперед,4-и.п. 2. И.п. стоя, ноги на ширине стопы, руки вытянуты вперед. 1- поворот вправо, 2- поворот влево и т.д. 3. И.п. сидя на полу, ноги вместе. 1- катить мяч по ногам до кончиков пальцев,2- обратно и т.д. 4. И.п. лежа на полу на животе, руки вытянуты вперед. 1- лодочка, 2- и.п. 5. И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь.. 1- присесть , руки вперед, 2 и.п. и т.д. 6.Прыжки вокруг мяча, на двух ногах.

2-я часть Основные движения	1.Бег с высоким подниманием колен. 2.Бег с захлестом голени. 3.Подскоки с ноги на ногу. 4.Ускорение парами. 5.Метание мешочка правой и левой рукой 6.Подвижные игры на участке (улица).	Диагностика: 1. Бег на 30 метров. 2. Метание мешочка правой, левой рукой. 3. Упражнять в прыжках в длину с места. 4. .Подвижные игры на участке (улица).	1. Прыжки в длину с места на мат. 2. Прыжки вверх с места на двух ногах. 3 Диагностика: Прыжки в длину с места на мат. 4 Упражнять детей в ходьбе гусиным шагом, в прыжках в глубоком приседе(улица).	Диагностика: 1. Прыжки в высоту с места . 2.Подбрасывать мяч двумя руками и ловить его. 3.Бросать мяч на пол и после отскока ловить. 4.Подбрасывать мяч вверх, пропустить его, чтобы он упал на пол и после отскока от пола поймать. 5.Отбивание мяча одной рукой от пола. 6.Лазание по стремянке Ходьба по рукоходу (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Замри и отомри», «Затейники», «Кот Васька», «Море волнуется», «Гусиная прогулка», «Часики», «Кукушка».	«Кот Васька», «Часики», «Мы – осенние листочки», «Кукушка».	«Медведь», «Мы – осенние листочки», «Кукушка», гимнастика, точечный массаж.	«Медведь», «Мы – осенние листочки», «Лягушка», гимнастика, точечный массаж.

Октябрь

Задачи

Учить:

- учить ориентироваться на местности;
- принимать правильное и.п. для ног при прокатывании большого мяча двумя руками снизу;
- при приземлении создавать благоприятные условия для следующего прыжка;
- использовать замах для увеличения силы броска при прокатывании мяча на дальность;

Упражнять:

- в лазание по стремянке, ходьба по рукоходу;
- в метании шишек в цель;
- в сочетании сильного отталкивания и правильного приземления в прыжках на двух ногах, с продвижением вперед;

Закреплять:

- подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола удобной рукой;
- подлезание в полном приседе под шнур не задевая его;

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) знают о пользе утренней зарядки и зарядки после сна; ориентируется в пространстве при изменении направления движений, при ходьбе и беге между предметами; умеет выполнять дыхательные упражнения при ходьбе на повышенной опоре; умеет прыгать в длину с места с продвижением вперед; подбрасывает и ловит мяч, отбивает мяч одной рукой; метает в цель; прокатывает мяч вперед по прямой (*физическое развитие*), рассказывать о пользе утренней гимнастики и гимнастике после сна, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов утренней гимнастики, обсуждать пользу утренней гимнастики в д/с и дома, поощрять высказывания детей, развивать глазомер и силу броска при прокатывании мяча, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе,ходьба враспынную с остановкой на звуковой сигнал, боковой галоп, легкий бег по кругу, бег по кругу на сигнал поворот на 180 градусов .			
Общеразвивающие упражнения		ОРУ с большим мячом. 1.»Мяч вверх». И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1 – поднять мяч вверх, 2- и.п. и т.д.. 2. «Мяч в ворота». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч вперед. 1- наклон вперед, мяч направить в ворота, как можно	ОРУ б/п 1. Поочередное поднимание рук вперед. и.п. стоя, ноги вместе. 1- правую руку вперед ,2- левую, 3- правую опустить, 4- левую опустить. 2. Наклоны вперед. и.п. стоя ноги на ширине плеч. 1- наклониться вперед, достать правой рукой	ОРУ/п 1.Поднимание рук вверх. И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, полусогнуты в коленях, ступни параллельны, руки согнуты в локтях.1 – поднять руки вверх, выпрямить ноги, 2- и.п. и т.д. 2. «Сесть- встать». И.п. ноги скрестно,

		дальше. 3. «Лечь- сесть». И.п. лежа на спине, мяч над головой в прямых руках, резко взмахнуть руками сесть, медленно лечь. 4. «Лодочка». и.п. лежа на животе, 1-«лодочка», 2- и.п. 5. Приседания, мяч вперед 6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча.	носок левой ноги, 2-выпрямиться, 3-наклониться вперед достать левой рукой носок правой ноги, 4-выпрямиться. 3. Сесть – встать. и.п. стоя на коленях, руки на поясе. 1- сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед, 2- и.п. и т.д. 4. Стукни ладонью полу за спиной. И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 – повернуться вправо, правой ладонью стукнуть сзади по полу, 2 – и.п. и т.д. 5. И. п. лежа на животе, руки под подбородком. 1-поднять верхнюю часть туловища вверх, руки отвести назад, ноги от пола не отрывать, 2- и.п. 6 . Приседания, руки вверх. 7. Прыжки со сменой	руки на поясе. 1- сесть на пол, руки вперед, 2-встать, и т.д. 3. И.п. лежа на спине, руки вверх. 1- поднять одновременно прямые ноги и руки вверх. 4. И.п. лежа на животе. «Лодочка» 5.Приседание, руки в стороны. 6. Прыжки со сменой ног, руки на поясе
--	--	--	---	--

			ног, руки на поясе.	
2-я часть Основные движения	Диагностика: 1.Подбрасывание и ловля мяча. 2.Отбивание мяча от пола удобной рукой. 3.Подъем туловища из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. 4.Лазание по стремянке, ходьба по рукоходу (улица).	1. Прокатывание большого мяча в ворота, с расстояния 1м, и подлезание за ним под воротами в полном приседе, руки на коленях. 2. Прокатывание мяча двумя руками в парах друг другу. Ноги стоят на ширине плеч. 3.Поход в лесную зону. Ходьба 1,5км (улица).	1. Прокатывание большого мяча сначала с расстояния 1,5 м, затем с расстояния 2м. 2.Прыжки на месте 5 раз - прыжки через 6 линий, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга, ходьба по канату, приставным шагом боком. 3. Прокатить мяч от стены до другой стены. 4.Поход в лесную зону. Ходьба 1,5. Метание шишек в цель (улица).	1. Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 30 см друг от друга, ходьба по ребристой дорожке. 2.Подбрасывание мяча вверх и его ловля, захватывая его с боков. 3.Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 35 см, ходьба по ребристой дорожке. 4.Лазание по наклонной лестнице, ходьба по рукоходу.
3-я часть Подвижные игры	«Медведь», «Мы – осенние листочки», «Разверни круг», гимнастика, точечный массаж.	«Зайцы и волк», «Кролики», гимнастика, точечный массаж	«Зайцы и волк», гимнастика, точечный массаж	«Поменяться местами», «Хитрая лиса» гимнастика, точечный массаж.
Ноябрь				
Задачи Учить: - преодолевать полосу препятствия;				

- ползать на ступнях и ладонях по скамейке; - выполнять бег из и.п. стоя спиной, к направлению движения; - прыгать со скамейки с поворотом на 90 градусов; Упражнять: - в умении выполнять прицеливание, замах и бросок мешочка снизу одной рукой; - в ходьбе по канату; - в ходьбе по ребристой дорожке; Закреплять: - умение правильно приземляться на две полусогнутые ноги, перекатом с носка на всю стопу в прыжках со скамейки 30см; - умение принимать правильное исходное положение при метании мешочка одной рукой сверху; - умение действовать по плану: прицелиться, замахнуться и бросить – при прокатывании малого мяча одной рукой снизу;				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) знают о пользе закаливания и проявляет интерес к выполнению закаливающих процедур; умеет выполнять дыхательные упражнения; при ходьбе на повышенной опоре сохраняют равновесие; подбрасывают и ловят мяч, отбивает мяч одной рукой; метает в цель; ползают по скамейке с опорой на ладони и стопы; спрыгивают со скамейки с поворотом на 90 градусов; (<i>физическое развитие</i>), рассказывать о пользе закаливания, приучать детей к обтиранию прохладной водой, обсуждать пользу закаливания, поощрять речевую активность, учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз, разучивать упражнения под музыку в разном темпе ,учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр,формировать навыки безопасного поведения во время проведения закаливающих процедур, перебрасывания мяча способами (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, бег по кругу в колонне по одному, по сигналу врассыпную, по сигналу снова по одному, ходьба и бег спиной вперед.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ б/п 1. Поднимание рук вверх. 1- руки вверх, одновременно отставить правую ногу назад, 2- и.п. и т.д. 2. Наклоны вперед.	ОРУ с малым мячом. 1. «Волшебник». И.п. мяч в правой руке, руки в стороны. 1- руки опустить за спину, переложить мяч из руки в руку, 2- и.п. и т.д.	ОРУ б/п 1. «Силачи». И.п. стоя, ноги на узкой дорожке, руки в стороны. 1- руки к плечам, пальцы в кулак, 2- и.п. и т.д. 2. Приседания. И.п.	ОРУ б/п 1. «Часы». И.п. стоя. ноги на ширине стопы, правая рука впереди, левая- сзади. Выполнять разнонаправленные движения руками

	И.п. сидя на полу, ноги развести. 1- наклон к левой ноге, 2-и.п. 3. Отбей мяч. И.п. лежа на спине. Ноги согнуты, руки вдоль туловища. 1-выпрямляем правую ногу вверх, 2-выпрямляем левую ногу и т.д. 4. И.п. лежа на животе. «Лодочка» 5. Приседание, руки в стороны. 6. Прыжки со сменой ног, руки на поясе.	2. «Удержи мяч на ладони». И.п. мяч в правой руке; 1-присесть правая рука вытянута вперед, мяч на раскрытой ладони, 2- и.п. переложить мяч в левую руку и т.д. 3. «Прокати мяч» И.п. стоя, ноги широко расставлены. 1-наклон к левому носку, прокатить мяч к правому носку, 2- и.п. ит.д. 4. «Самолет с грузом» И.п. лежа на животе, руки под подбородком, мяч в правой руке. 1-приподнять верхнюю часть туловища, отвести руки назад, переложить мяч из руки в руку, 2- и.п. и т.д. 5. Приседания, перекладывать мяч из руки в руку. 6.Прыжки на двух ногах, вокруг мяча.	ноги скрестно. 1-сесть, 2-встать, и т.д. 3. Наклоны вниз. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. 1- наклон к левой ноге, захватить голень руками, 2-выпрямиться и т.д. 4. Поднимание прямых ног. И.п. сидя, ноги вместе, упор на предплечья, 1-приподнять прямые ноги, 2- опустить и т.д. 5. «Замочек- кольцо- замочек» 6. «Потянись». И.п. лежа на спине, руки за голову.1- потянуться, 2- и.п. и т.д. 7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	вперед- назад. 2. Приседания. И.п. стоя на коленях, стопы врозь. 1- сесть между пятками, руки вперед, 2- и.п. и т.д. 3. Наклоны вперед. И.п. сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – наклон вперед, руками достать до пяток. 2- и.п. т.д. 4. Хлопок под коленом. И.п. сидя, ноги вместе, Рукина поясе. 1- поднять прямую правую ногу, хлопок под коленом, 2- и.п. и т.д. 5. «Кузнечик». И.п. лежа на животе, руки выпрямлены, поочередное доставание ногами головы. 6. Прыжки вперед – назад.
2-я часть	1. Метание мешочка с	1.Прокатывание	1. Отбивание и ловля	1. Подбрасывание мяча

Основные движения	песком правой и левой рукой. 2. Подлезание под перекладины в полном приседе. 3. Метание мешочка с песком правой и левой рукой, в большой обруч с расстояния 4 метра 4. Спрыгивание со скамейки высотой 30 см, ходьба по канату боком. 5. Поход в лесную зону.	малого мяча правой и левой рукой снизу по дорожке – бег за мячом. 2. Спрыгивание со скамейки высотой 40 см, ходьба по ребристой дорожке. 3. Спрыгивание со скамейки высотой 40 см, с поворотом на 90 градусов, ходьба по ребристой дорожке. 4. Учить преодолевать полосу препятствия (улица).	мяча. 2. Ползание на ладонях и ступнях – 6 метров, выпрямиться, потянуться руками вверх. 3. Ползание на ладонях и ступнях по скамейке – спрыгивание с поворотом на 90 градусов - бег из положения спиной к направлению движения. 4. Ходьба и бег по лесной зоне (улица).	вверх и ловля его после отскока. 2. Ползание на ладонях и ступнях по скамейке в быстром темпе, бег из положения спиной к направлению движения. 3. Спрыгивание со скамейки через ручей шириной 30см, 50см. 4. Ходьба и бег по лесной зоне, по глубокому снегу (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Найди себе пару», гимнастика, точечный массаж.	«Бездомный заяц», гимнастика, точечный массаж.	«Наседка и цыплята», гимнастика, точечный массаж.	«Наседка и цыплята», гимнастика, точечный массаж.

Декабрь

Задачи

Учить:

- регулировать силу толчка при спрыгивании с поворотом на 90 градусов, выпрыгивать вверх, приземляться мягко на полусогнутые ноги,
- развивать мышц рук при подтягивании на руках по скамейке из положения лежа на животе;
- ходить приставным шагом прямо по шнуру приставляя пятку к носку;
- прыгать в высоту с зажатым мячом между колен;

Упражнять:

- в подлезание на ладонях и ступнях под перекладины высотой 60см;
- в умении использовать взмах руками в прыжках в высоту с места через перекладины;
- в ходьбе на лыжах ступающим и скользящим шагом;

Закреплять: - метание в цель; - функцию равновесия в ходьбе по шнуру приставным шагом;				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) знают о пользе дыхательных упражнений ; умеет выполнять дыхательные упражнения; при ходьбе по канату сохраняют равновесие; метает в цель; спрыгивают со скамейки с поворотом на 90 градусов;подтягиваются на руках по скамейке из положения лежа на животе подлезает под перекладыны разной высоты; прокатывают мяч в ворота; (<i>физическое развитие</i>), рассказывать о пользе дыхательных упр., приучать детей к их ежедневному выполнению, обсуждать с детьми виды дыхательных упражнений и технику выполнения, учить двигаться в заданном направлении по сигналу: вперед-назад, вверх-вниз, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр, учить технике безопасного выполнения прыжков со скамейки и бега на повышенной опоре,формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба и бег спиной вперед,ходьба с высоким подниманием колен с доставанием ладоней, ходьба по сенсорной дорожке. Прыжки из обруча в обруч. Перестроение в пары, прохождение парами через середину зала, бег парами.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ: 1. Поочередное поднятие рук в стороны. И.п. ноги на узкой дорожке. 1- правая рука в сторону, 2- левая в сторону , 3- правая вниз, 4- левая вниз. 2. Мост закрыт – мост открыт. И.п. стоя на ладонях и коленях. 1- поднять туловище, выпрямить ноги, 2- и. п и т.д.	ОРУ: 1. Круговые вращения руками перед грудью. И.п. стоя. ноги на узкой дорожке, руки согнуты в локтях на уровне груди, пальцы сжаты в кулак. Круговые вращения кулаками на уровне груди. 2. Наклоны вперед. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон вперед,	ОРУ с мячом среднего размера. 1. «Мяч вперед». И. п.ноги на узкой дорожке, хват мяча с боков. 1- вытянуть руки вперед, повороты мяча- одна рука сверху, другая снизу. 2. «Положи мяч подальше». И.п. сидя, ноги широко расставлены. 1- наклониться вперед и	ОРУ с малым мячом. 1. «Переложи мяч» И.п. стоя, мяч в правой руке. 1- руки вперед, переложить мяч в левую руку, 2- и.п. и.т.д. 2. «Наклоны вперед». И.п. ноги вместе, мяч в правой руке. _ наклон вперед, переложить мяч в левую руку за ногами на уровне голени, 2- и.п. ит.д. 3. «Подними мяч

	3. Потянись. И.п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1- подняться на носки с закрытыми глазами как можно выше, 2- и.п. и т.д. 4. Поднимание ног. И.п. сидя, руки в упоре сзади, 1- поднять прямые ноги вверх, выполнять ногами разнонаправленные движения вверх-вниз. 2- и.п. и т.д. 5. Лодочка. 6. Прыжки вперед-назад.	коснуться руками пола, 2-и.п. и т.д. 3. Повороты вправо – влево. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, 2- и.п. и т.д. 4. Пружинка. И.п. пятки вместе, носки врозь. 1- пружинистое полуприседание. 2- и.п. и т. д. 5. Лодочка. 6. Прыжки влево - вправо.	положить мяч, как можно дальше, 2- и.п. и т..д. 3. «Подними мяч повыше». И.п. лежа на животе, «лодочка» 4. Приседания, руки с мячом вверх. 5. «Мяч вверх». И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1- подняться на носки, руки с мячом вверх, 2- и.п. и т.д. 6. Прыжки вокруг мяча.	повыше». И.п. лежа на животе, «лодочка» 4. Приседания, переключать мяч из руки в руку. 5. «Перевероты». И.п. лежа на спине, руки вытянуты вверх, переверот со спины на живот и обратно. 6. Прыжки вокруг мяча.
2-я часть Основные движения	1. Спрыгивание с поворотом на 90 градусов. 2. Ползание на ладонях и ступнях под переладиной высотой 60см. 3. Ползание на ладонях и ступнях под переладиной высотой 60см, на коленях и предплечьях под дугой высотой 40см. 4. Метание снежных комков (улица).	1. Прыжки в высоту, через 4 переладины высотой 10см. расположенные на расстоянии 50см друг от друга. 2. Подтягивание по скамейке лежа на животе, руки скрестно. 3. Прыжки в высоту, через 4 переладины высотой 20см. расположенные на расстоянии 50см друг	1. Прыжки в высоту, с места с зажатым между колен мячом. 2. подтягивание по скамейке лежа на животе, руки скрестно. 3. Ходьба по шнуру приставным шагом, пятка к носку. 4. Прокатывание мяча в ворота с расстояния 2м, а затем 3м. 5. Догнать свой мяч, пока он не	1. Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2,3,4м. 2. Челночные бег 2x10. 3. Ходьба на лыжах скользящим шагом (улица).

		от друга. 4. Ходьба, по шнуру приставляя пятку к носку. 5. Ходьба на лыжах ступающим шагом (улица).	остановился. 6. Ходьба на лыжах ступающим шагом (улица).	
3-я часть Подвижные игры	«Охотник и обезьяны», гимнастика, точечный массаж.	«Котята и щенята», гимнастика, точечный массаж.	«Мышеловка», гимнастика, точечный массаж.	«Дед мороз – красный нос», гимнастика, точечный массаж.
Январь				
Задачи Учить: - ходьбе на лыжах скользящим шагом, спускаться с пологого склона; - перебрасывать и ловить мяч в парах; Упражнять: - в прыжках в длину с места; - в прыжках в глубину побуждать детей выполнять повороты на 90 градусов - функцию равновесия при ходьбе и беге из обруча в обруч; - в подтягивании на руках лежа на скамейке; Закреплять: - подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его; - умение лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, правильно выполнять постановку ноги на середину стопы, захватывать рейку круговым хватом;				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) владеют соответствующими возрасту основными движениями; метает в цель; спрыгивают со скамейки с поворотом на 90 градусов; подтягиваются на руках по скамейке из положения, лежа на животе; перебрасывают мяч в парах; ходят и бегают из обруча в обруч; лазают по гимнастической стенке; передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом (<i>физическое развитие</i>), рассказывать о пользе массажа стопы, учить детей ходьбе босиком по ребристой поверхности, обсуждать пользу массажа различных частей тела, формировать умение двигаться в заданном направлении, используя систему отсчета, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр, учить технике безопасного выполнения лазанья по гимнастической стенке, формировать навык ролевого поведения при проведении игр и умение объединяться в игре со сверстниками				

<i>(социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое)</i>				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба по сенсорной дорожке, ходьба как пингвины. Бег с изменением направления и темпа.Перестроение в пары, прохождение парами через середину зала, бег парами, ходьба по сенсорной дорожке. Бег змейкой, по диагонали.			
Общеразвивающие упражнения		ОРУ: - Круговые вращения плечами. И.п. пятки вместе, носки врозь. Руки согнуты к плечам. Круговые вращения плечами вперед – назад. - Поочередные наклоны к носкам ног. И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-наклон к правому носку, 2- и.п. и т.д. - Робот. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, повороты вправо – влево. - Кузнечик. - Поднимание рук. И.п. ноги на ширине плеч. 1- подняться на носки, руки вверх, 2- и.п.и т.д. - Прыжки на месте на двух ногах	ОРУ: - Поднимание рук вверх. И.п. ноги на узкой дорожке, руки вверх. 1- присесть, руки согнуты в локтях, на уровне груди. 2- и.п. и т.д. - Пружинистые наклоны. И.п. сидя на полу, ноги вместе, руки на поясе. 1-наклон вперед, коснуться лбом коленей, ноги не сгибать, 2 и.п. и т.д. - Ноги согнуть – выпрямить. И.п. лежа на животе, руки под подбородком. 1- согнуть ноги в коленях и коснуться пятками ягодиц, 2- и.п. и т.д. - Приседания руки в стороны. - Прыжки из стороны	ОРУ с обручем. - Поднимание обруча вверх. И.п. ноги на узкой дорожке. 1- обруч вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п. «Портрет». И.п. пятки вместе, носки врозь, обруч перед грудью. 1- присесть, руки вперед, посмотреть в обруч, 2- встать. «Повернись» И.п. ноги на ширине плеч, обруч вперед. 1- поворот вправо, 2- прямо, 3- поворот влево, 4- и.п. «Подними обруч повыше» И.п. лежа на животе. - Обруч вверх. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с обручем опущены. 1- руки вверх, 2- опустить

			в сторону.	обруч на плечи, 3-вверх, 4- и.п. 6. Прыжки из обруча в обруч
2-я часть Основные движения		1. Прыжки в длину с места. 2. Подбрасывание и ловля мяча. 3. Учить детей прохождению спуска с небольшого склона (улица).	1. Спрыгивание со скамейки высотой 20 см в обруч. 2. Перебрасывание мяча в парах. 3. Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов. 4. Влезание и спуск с гимнастической стенке. 5. Учить детей прохождению спуска с небольшого Склона (улица).	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба с высоким подниманием ног из обруча в обруч – подтягивание на скамейке на руках лежа на животе – бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч. 3. Ходьба по кругу на лыжах скользящим шагом (улица).
3-я часть Подвижные игры		«Кролики», гимнастика, точечный массаж.	«Найди свой домик», гимнастика, точечный массаж.	«Наседка и цыплята», гимнастика, точечный массаж.

Февраль

Задачи

Учить:

- переходить на соседний пролет гимнастической стенке приставным шагом боком: переставить ногу, перехватить рукой, приставить ногу, а затем руку;
- делать повороты на лыжах переступанием, вправо – влево;
- выполнять бег широкими шагами, пробежав из обруча в обруч;

Упражнять:

- в умении при броске одной рукой снизу регулировать силу броска;
- в умении бросать мешочек вдаль;

- в умении придавать точное направление малому мячу при прокатывании его одной рукой снизу по дорожке шириной 40см;

Закреплять:

- в прыжках в длину с места выполнять правильно толчок и приземление;

- навык скользящего шага на лыжах;

- умение держать равновесие при езде на самокате; - умение в прыжках на мяче - прыгуне; - умение в пролезании на ладонях и коленях сквозь тоннель;

- умение в подлезании под перекладины, расположенные на разной высоте;

- сохранять равновесие и регулировать силу толчка при спрыгивании со скамейки.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

владеют соответствующими возрасту основными движениями; метает в цель; спрыгивают со скамейки с поворотом на 90 градусов; подтягиваются на руках по скамейке из положения лежа на животе; перебрасывают мяч в парах;; ходят и бегают из обручав обруч; лазают по гимнастической стенке; передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом (*физическое развитие*), учить прикрывать рот платком при кашле и обращаться к взрослым при заболевании, учить определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади,верху-внизу, разучивать упражнения под музыку в разном темпе , учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр, учить технике безопасного выполнения лазанья по гимнастической стенке, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, перестроение в пары, прохождение в парах через середину зала, смыкание и размыкание приставными шагами боком. Бег по кругу с изменением темпа. , ходьба по кругу, взявшись за руки, прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с мешочком 1. «Волшебник». И.п. ноги на узкой дорожке, руки за головой, мешочек в правой руке. 1- руки в стороны, 2- за голову, переложить мешочек в левую руку и т.д. 2. «Спрячь мешочек».	ОРУ с косичкой: 1. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с косичкой внизу. 1- руки вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. 1- наклон вправо, - прямо, 3-	1. «Косичку вперед». И.п. ноги на узкой дорожке. Руки с косичкой вперед, правую (левую) ногу на носок вперед. 2.«Змейка». И.п. ноги на узкой дорожке. Присесть, правая рука на пояс, левую с	ОРУ с двумя кубиками. 1. «Подъемный кран». И.п. ноги на узкой дорожке, руки с кубиками опущены. Руки в стороны, правую (левую) ногу отставить в сторону на носок.

	И.п. ноги на ширине плеч, руки впереди, мешочек в правой руке. 1- наклон вперед, вниз переложить мешочек в другую руку у стопы, 2- и.п. и т.д. 3. «Мешочек на ладони». И.п. пятки вместе, носки врозь, мешочек на правой ладони. 1- присесть, руку вытянуть вперед, мешочек удерживать на ладони, 2- встать, переложить мешочек в левую руку. 4. «Мешочек вперед» И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, «лодочка». 5. «Жонглер». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, перебрасывать мешочек с руки на руку. 6. Прыжки с зажатым между стоп мешочком.	наклон влево, 4- и.п. 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки с косичкой сзади. 1- наклон вперед, руки поднять сзади вверх, 2- и.п. и т.д. 4. «Лодочка». 5. Приседания, руки с косичкой вверх 6. Прыжки через веревочку с правой и левой стороны.	косичкой вперед. 3.«Повернись». И.п. ноги расставлены; поднять правую (левую) руку вперед и повернуться за рукой. 4.«Дотянись». И.п. лежа на спине, руки вверху, косичку держать за концы. Одновременно поднять прямые ноги и руки, ногами коснуться косички. 5.Прыжки через косичку вперед- назад.	2. Наклоны вперед. И.п. сидя, ноги вместе, руки к плечам. Наклониться вперед, положить кубики у пяток. 3. «Сядь не урони». И.п. ноги скрестно, кубики на ладонях, руки согнуты в локтях. Потянуться вперед за руками вперед – встать. 4. «Самолет». И.п. лежа на животе, руки в стороны, одновременно поднять прямые руки и ноги в стороны. 5. «Потянись». И.п. лежа на спине, руки с кубиками вверху, потянуться. 6. Прыжки через кубики вперед- назад.
2-я часть Основные движения	1. Метание мешочка правой и левой рукой. 2. Переход с пролета на пролет по	1. Проехать на самокате, отталкиваясь правой ногой.	1. Бег из обруча в обруч, расположенные на полу на расстоянии 20см друг от друга.	1. Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов. 2. Прокатывание

	гимнастической лестнице. 3. Подлезание под перекладины высотой 45 и 60 см. 4.Выбей кубик. Расстояние до линии 4 метра. 5. Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке лежа на спине. 6. Учить делать повороты на лыжах переступанием, вправо – влево (улица).	2. Прыжки на мяче прыгуне. 3. Пролететь сквозь тоннель. 4. Ходьба по кругу на лыжах ступающим и скользящим шагом (улица).	2. Подлезание под перекладины разной высоты. 3. Спрыгивание со скамейки в обруч, расположенный в 50см . 4. Прокатывание малого мяча по дорожке шириной 40 см и длиной 4м, бег за мячом. 5. Ходьба по кругу на лыжах скользящим шагом (улица).	малого мяча по дорожке шириной 30 см и длиной 4м, бег за мячом. 3. Спрыгивание со скамейки за шнур, лежащий на расстоянии 50 см. 4.Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. 5. Ходьба по кругу на лыжах скользящим шагом (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Я - Мороз Красный нос», гимнастика, точечный массаж.	«Кто быстрее до флажка», гимнастика, точечный массаж.	«Мыши в кладовой», гимнастика, точечный массаж.	« Быстро возьми», гимнастика, точечный массаж.

Март

Задачи

Учить:

- принимать правильное положение при спуске с горы;
- перебрасывать большой мяч друг другу по дугообразной траектории;

Упражнять:

- в подлезание под дуги на четвереньках, прокатывая мяч головой;
- в передвижении на ладонях и коленях и на ступнях и ладонях в быстром темпе;
- в использовании взмаха рук для увеличения дальности полета в прыжках в длину с места;

Закреплять:

- перебрасывание большого мяча в парах двумя руками от груди;
- умение передвигаться на ладонях и ступнях по наклонному скату, спускаться на ступнях без помощи рук;

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных

областей) владеют соответствующими возрасту основными движениями; метает в цель; спрыгивают со скамейки с поворотом на 90 градусов; подтягиваются на руках по скамейке из положения лежа на животе; перебрасывают мяч в парах; ходят и бегают из обруча в обруч; лазают по гимнастической стенке; передвигаются на лыжах ступающим и скользящим шагом (<i>физическое развитие</i>), формировать навык оказания 1 помощи при травме, рассказывать о пользе ЗОЖ, расширять кругозор, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр, учить соблюдать правила безопасности при выполнении прыжков в длину с места и ч/з кубики, ходьбе по ограниченной поверхности, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне, ходьба на носках, пятках, бег с изменением направления, за «высоким», за «низким», ходьба и бег змейкой между мячами, ходьба широким шагом из обруча в обруч, бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами, бег.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ 1.«Руки за голову». И.п. ноги на узкой дорожке, руки в стороны, за голову одновременно правую (левую) ногу назад на носок. 2.«Наклонись – хлопни». И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклониться вперед, хлопнуть по полу, колени не сгибать. 3.«Дотянись». И.п. стоя на коленях, руки к плечам. Повернуться вправо (влево),	ОРУ с большим мячом. 1. «Мяч вверх». И.п. мяч в руках, одновременно поднять мяч вверх и отставить ногу, назад на носок. 2.. «Повернись». И.п. сидя, ноги скрестно, мяч у груди, повернуться вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. 3. «Пружинка». И.п. ноги на ширине плеч, мяч у груди; чуть присесть, стукнуть мячом о пол, поймать	ОРУ с обручем 1.«Обруч вперед». И.п. обруч внизу в руках, одновременно поднять обруч вперед и отставить ногу, в сторону на носок. 2. «Повернись». И.п. ноги на ширине плеч, обруч внизу; поднять обруч вперед, повернуться вправо и влево. 3.«Наклоны вперед». И.п. сидя, ноги врозь, обруч и груди. Наклониться вперед и коснуться пола как можно дальше	ОРУ: 1. «Хлопок над головой». И.п. ноги на ширине стопы, поднять руки через стороны вверх, хлопок, опустить руки вниз. 2. «Поворот». И.п. стоя на коленях, руки на пояс; поворот вправо (влево) руки за голову. 3. «Наклон вперед». И.п. сидя, ноги врозь, руки за спину. Наклониться вперед и коснуться пола как можно дальше впереди. 4. «Ногу в сторону».

	коснуться пятки противоположной ноги. 4.«Подними ногу». И.п. сидя, ноги вперед, руки сзади в упоре, поднять правую (левую) ногу. вверх. 5.«Лягушка» 6.Прыжки ноги вместе, ноги – врозь.	его. 4. «Прокати мяч». И.п. сидя, ноги врозь. Прокатить мяч вперед перебирая руками, прокатить обратно, тоже перебирая руками. 5. «Подними ногу». И.п. лежа на спине, мяч вверх, поднять правую (левую) ногу коснуться мяча. 6. Прыжки на одной ноге вокруг мяча.	впереди. 4.«Лодочка». И.п. лежа на животе обруч в вытянутых руках впереди, поднять одновременно прямые руки и ноги и удерживать это положение. 5. «Приседание». 6.Прыжки из обруча в обруч.	И.п. сидя на пятках, руки на пояс; встать на колени, отставить правую (левую) ногу в сторону на носок, приставить ногу и в и.п. 5. «Хлопок по коленям». И.п. лежа на спине, одновременно поднять прямые руки и ноги, хлопнуть по коленям, и в и.п. 6. Прыжки на месте.
2-я часть Основные движения	1.Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях – спуск на ступнях без помощи рук. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 3.Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. 4.Перебрасывание большого мяча в парах.	1. «Кто быстрее?». Прокатывание большого мяча головой – ползание на ладонях и коленях, на ладонях и ступнях. 2.Перебрасывание большого мяча в парах. 3. Ползание на ладонях и ступнях с одной стороны зала на другой, а обратно ползание на коленях и ладонях, передвижение с опорой на ладони и стопы лицом вверх	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание набивного мяча в парах (расстояние 2,5-3м) 3. Прыжки из обруча в обруч, расположенные на расстоянии 20-30 см друг от друга. 4.. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2м. 5.Метание снежков вдаль правой и левой рукой.	1. Прыжки через ручей 40 см, ходьба по ребристой доске – прыжки через ручей 70 см- ползание между кеглями змейкой. 2.Перебрасывание мяча в парах, расстояние 2,5 – 3 м. 3.Прыжки в длину с места. 4.Прыжки в высоту с места. 5.Ходьба по глубокому снегу

	5. Спуск с горы в лыжной стойке (улица).	(как паучки). 4.Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе, используя разные положения (руки скрестно, ноги врозь). 5.Метание снежков вдаль правой и левой рукой.		
3-я часть Подвижные игры	«Кот Васька », гимнастика, точечный массаж.	«Курочка - хохлатка», гимнастика, точечный массаж.	«Котята и щенята» , гимнастика, точечный массаж.	«Кто быстрее принесет кубик», гимнастика, точечный массаж.
Апрель				
Задачи Учить: - принимать правильное исходное положение при метании мешочка с песком; - учить бегать на короткую дистанцию; Упражнять: - подъем туловища из положения лежа в положение сидя за 30 секунд; Закреплять: - прыжки в длину и высоту с места; - подбрасывание и ловля мяча; - отбивание мяча от пола;				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) владеют соответствующими возрасту основными движениями; метает мешочек с песком правой и левой рукой; прыгает в высоту и длину с места; поднимается из положения лежа в положение сидя(<i>физическое развитие</i>), рассказывать о пользе дыхательных упражнений , рассказывать о пользе ЗОЖ, расширять кругозор, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр, учить правилам безопасности при метании мешочка с песком, формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игр, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне, ходьба спиной вперед, бег со сменой ведущего. Ходьба в колонне на носках, пятках, прыжки как зайки, подскоки с ноги на ногу, бег по кругу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, ползание с опорой на предплечья и колени, на ладонях и коленях, на ладонях и стопах, бег по кругу.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с флажками. 1.И.п. ноги на узкой дорожке, руки с флажками внизу. Подняться на носки, руки через стороны вверх, опуститься на полную стопу, руки опустить вниз. 2. И. п. сидя на пятках, встать на колени, руки с флажками в стороны и т.д. 3. И.п. сидя, ноги разведены, наклон вперед, положить флажки, как можно дальше от себя, выпрямиться, руки на пояс и т.д. 4. И.п. лежа на спине, руки с флажками вверх. Поднять прямые руки и ноги вверх, флажками коснуться коленей. 5. Приседания, флажки вверх.			ОРУ с мешочком. 1.И. п. стоя ноги на узкой дорожке, переключивание мешочка из руки в руку над головой, встать на носки. 2.И.п. ноги на ширине плеч, повороты с переключиванием мешочка из руки в руку. 3.И.п. лежа на спине, руки с мешочком вверх, поднять прямые ноги и коснуться мешочком колен. 4 И.п. сидя, ноги разведены, наклон вперед положить мешочек, как можно дальше от себя и т.д. 5. Приседания, мешочек переключивать перед собой. 6. Прыжки с зажатым

	6. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, с руками.			мешочком между стоп.
2-я часть Основные движения	1. Прыжки в длину с места. 2. Прыжки в высоту с места. 3. Подвижные игры на участке (улица).	Диагностика: 1. Прыжок в длину с места. 2. Прыжок в высоту с места. 3. Подвижные игры на участке (улица).	1. Диагностика: 1. Подбрасывание и ловля мяча. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой. 3. Подъем туловища из положения лежа на спине, 30 секунд. 4. Упражнять детей в беге с различными заданиями.	1. Метание мешочка правой и левой рукой. 2. Беговые упражнения, ускорения парами (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Мы - веселые ребята», «Мышеловка», «Кот Васька», «Поменяться местами» гимнастика, точечный массаж.	«Найди себе пару», «Пустое место», «Чучело», гимнастика, точечный массаж.	«Медведь», гимнастика, точечный массаж.	«Хитрая лиса», гимнастика, точечный массаж.

Май

Задачи

Учить:

- перебрасывать и ловить большой мяч в парах;
- лазать по гимнастической стенке, чередуясь шагом;
- метать мяч в горизонтальную цель;
- забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, двумя руками от груди;

Упражнять:

- в беге с различными заданиями;
- подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола правой и левой рукой;
- в ходьбе гусиным шагом, в прыжках в глубоком приседе;

Закреплять:

- в прыжках на мяче прыгуне, энергично отталкиваться от пола;
- метание мешочка песком;

- лазанье по лестнице – стремянке, - закреплять прыжки на двух ногах .				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) владеют соответствующими возрасту основными движениями; перебрасывают мяч в парах; лазают по гимнастической стенке чередующимся шагом; метают мяч в горизонтальную цель; забрасывают мяч в баскетбольное кольцо, двумя руками от груди ; прыгают на мяче прыгуне; лазают по лестнице – стремянке; бегают с различными заданиями (<i>физическое развитие</i>), учить технике дыхания во время выполнения ходьбы и бега, рассказывать о пользе ЗОЖ, расширять кругозор, разучивать упражнения под музыку в разном темпе, учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр, учить соблюдать правила безопасности во время лазания по гимнастической стенке, лестнице - стремянке разными способами, формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды, формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному, ходьба по сенсорной дорожке, ходьба на носках, пятках, как пингвины, как цапли на болоте, бег со сменой ведущего, бег змейкой.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ: 1.И.п. ноги на узкой дорожке, руки к плечам, вверх, к плечам, опустить. 2.И.п. ноги на ширине плеч, руки на плечах, поворот вправо- влево. 3.И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке сзади, наклон вперед – вниз, руки поднять в замке вверх. 4.И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны – мельница. 5.И.п. пятки вместе –	ОРУ с косичкой 1. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с косичкой внизу, руки вперед, вверх, вперед, опустить. 2. И.п. ноги на ширине плеч, повороты вправо – влево. 3. И.п. сидя на пятках, ногу выставить в сторону, подняться на колено, руки с косичкой вперед. 4. И.п. лежа на спине, руки с косичкой вверху, поднять	ОРУ с малым мячом: 1.И. п. ноги на узкой дорожке, переключать мяч перед собой и за спиной. 2.И. п. ноги на ширине плеч, подняться на носочки и переложить мяч из руки в руку вверху. 3.И. п. лежа на спине, руки вверху. Поднять прямую правую (левую) ногу и переложить мяч из руки в руку.	ОРУ с большим мячом: 1. И. п. ноги на узкой дорожке, мяч внизу. Мяч на грудь, вверх, на грудь, опустить. 2. И. п. ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. Наклон вперед, колени не сгибать. 3.И. п. лежа на спине, руки вверху. Поднять прямые ноги, коснуться мячом колен. 4.И.п. лежа на животе,

	носки врозь, приседания, руки в стороны. 6.Прыжки вперед – назад.	прямые ноги и руки с косичкой касаются колен. 5. И.п. лежа на животе, «лодочка». 6. Прыжки через косичку вперед – назад.	4.И.п. лежа на животе, мяч в вытянутых руках, «лодочка». 5.Приседание, перекладывать мяч вверху. 6.Прыжки на одной ноге, вокруг мяча.	мяч в вытянутых руках, «лодочка». 5.Приседание, руки с мячом вверх. 6.Прыжки с мячом, зажатым между колен.
2-я часть Основные движения	Диагностика: 1.Метание мешочка с песком вдаль. 2. Бег на 30 метров. 3. Упражнять в беговых упражнениях (улица).	1. Перебрасывание большого мяча в парах с расстояния 2-2,5 метра. 2. Прыжки на мяче прыгуне. 3.Метание малого мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4.Лазание по гимнастической стенке, чередуясь шагом. 5. Закреплять умение детей в правильном выполнении упражнения в беге (улица).	1.Метание большого мяча в корзину с расстояния 3-4-метра. 2.Метание малого мяча в горизонтальную цель, с расстояния 3м. 3.Лазанье по гимнастической стенке, чередуясь шагом. 4. Лазанье по лестнице – стремянке. 5. Упражнять детей в ходьбе гусиным шагом, в прыжках в глубоком приседе (улица).	1.Подбрасывать и ловить мяч, отбивать мяч от пола правой и левой рукой. 2. Отбивать мяч правой и левой рукой в движении. 3. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, двумя руками от груди. 4. Закреплять прыжки на двух ногах (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Пустое место», «Мышеловка», «Кукушка», «Улитка», гимнастика, точечный массаж.	«Бездомный заяц», «Найди себе пару», «Улитка» гимнастика, точечный массаж.	«Баба - яга», «Горигори ясно», «Кукушка», гимнастика, точечный массаж.	«Чучело», «Хитрая лиса», «Водяной», гимнастика, точечный массаж.

СТАРШАЯ ГРУППА

Сентябрь

Задачи

Учить:

- бегать, не наталкиваясь друг на друга;
- выпрыгивать из глубокого приседа, с продвижением вперед;

Закреплять:

- умение бегать в заданном темпе,

Упражнять:

- в умении правильно выполнять беговые упражнения;
- в умении метать мешочек с песком;
- в прыжках в длину с места; в высоту с места;

Развивать:

- координацию движений при работе с мячом.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Владеют соответствующими возрасту основными движениями ходьба с различными заданиями, бег с заданиями, бег на скорость, метание мешочка с песком, прыжки в длину и высоту с места, подкидывать и ловить мяч, отбивать мяч одной рукой (*физическое развитие*), проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе, поощрять проявление смелости, находчивости, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, учить убирать спортивный инвентарь после проведения физических упражнений, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности

,развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий обсуждать пользу закаливания и Ф.К. ,проводить игры и упражнения под музыку (социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Бег по кругу 250 метров. Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки как «белочки», как «кенгуру», бег по кругу – 30 секунд, прыжки с места по 4 раза.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ в движении: 1.Правая рука вверх, левая внизу. Меняем руки местами на каждый шаг. 2.Руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 руки в стороны, поворот влево (вправо). 3.Вращение прямыми руками вперед с легкими подскоками. 4.Вращение руками назад с легкими подскоками. 5.Наклоны вперед (правая нога на пятке, левая чуть согнута. 1-наклон вперед, 2-прогнуться назад и т.д.	ОРУ в движении: 1.Правая рука вверх, левая внизу. Меняем руки местами на каждый шаг. 2.Руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 руки в стороны, поворот влево (вправо). 3.Вращение прямыми руками вперед с легкими подскоками. 4.Вращение руками назад с легкими подскоками. 5.Наклоны вперед (правая нога на пятке, левая чуть согнута. 1-наклон вперед, 2-прогнуться назад и т.д.	ОРУ в движении 1. Правая рука вверх, левая внизу. Меняем руки местами на каждый шаг. 2. Руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 руки в стороны, поворот влево (вправо). 3. Вращение прямыми руками вперед с легкими подскоками. 4. Вращение руками назад с легкими подскоками. 5. Наклоны вперед (правая нога на пятке, левая чуть согнута. 1-наклон вперед, 2-прогнуться назад.	ОРУ с мячом: 1. И.п. стоя, руки с мячом опущены. 1-руки вперед, 2- руки вверх, 3- руки вперед,4-и.п. 2. И.п. стоя, ноги на ширине стопы, руки вытянуты вперед. 1-поворот вправо, 2-поворот влево и т.д. 3. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке, руки с мячом опущены. 1-отставить ногу назад на носок, руки с мячом вверх, прогнуться, 2 – и.п. 4. И.п. сидя на полу, ноги вместе. 1- наклон к левой ноге, 2- и.п. и т. д. 5. И.п. лежа на полу на животе, руки вытянуты вперед. 1-

				лодочка, 2- и.п. 6..И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь.. 1- присесть , руки вперед, 2 и.п. и т.д. 7. Прыжки с мячом, зажатый между колен.
2-я часть Основные движения	1.Бег с высоким подниманием колен, бег с захлестом голени, подскоки с ноги на ногу, ускорение парами. 2. Метание мешочка с песком правой и левой рукой 3. Подвижные игры (улица)	Диагностика: 1. Бег на 30 метров 2. Метание мешочка с песком правой, левой рукой. 3.Упражнять в длину с места. 4. Подвижные игры (улица).	Диагностика: 1. Прыжки в длину с места. 2. Упражнять в прыжках в высоту с места. 3. И.п. сесть в глубокий присед, прыгать как мячики. И.п. сесть в глубокий присед, выпрыгивать из глубокого приседа, ноги прямые(улица)	Диагностика: 1.Прыжки в высоту с места. 2.Подбрасывать мяч двумя руками и ловить его. 3.Бросать мяч на пол и после отскока ловить. 4.Подбрасывать мяч вверх, пропустить его сквозь сцепленные руки и после отскока от пола поймать. 5.Отбивание мяча правой и левой рукой от пола. 6.Бег. Лазание по стремянке. Ходьба по рукоходу (улица)
3-я часть Подвижные игры	«Чучело», «Пустое место», «Затейники», «Кукушка», «Удав».	«Мышеловка»; «Хитрая лиса», «Замри и отомри», «Чучело», «Лягушка», «Угадай кто позвал».	«Медведь», «Мы – осенние листочки», «Мышеловка», «Лягушка».	«Мы – осенние листочки», «Баба яга», «Удав», гимнастика, точечный массаж.
Октябрь				

Задачи**Учить:**

- подлезать под дуги различной высоты, разными способами;
- ориентироваться на местности;
- перебрасывать мяч в парах различными способами;

Упражнять:

- в ходьбе с мешочком на голове, удерживая осанку;
- в прыжках в длину с места;
- в отбивании мяча о пол;
- ходьбу приставным шагом по ограниченной площади;
- в ползании на четвереньках, проталкивая перед собой мяч;

Закреплять:

- подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча одной рукой;
- лазание по лестнице – стремянке, ходьбе по рукоходу.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) владеет соответствующими возрасту основными движениями ходит и бегает с различными заданиями, подлезает под дуги различной высоты, разными способами; подбрасывает и ловит мяч, отбивает его от пола, перебрасывает мяч в парах разными способами; прыгает в длину с места, ползает на четвереньках, ходит с мешочком на голове, лазает по лестнице – стремянке и рукоходу, бегает на длинную дистанцию (*физическое развитие*), следить за осанкой при ходьбе, расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух), побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры, учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь, развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий, обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания, проводить игры и упражнения под музыку (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно – эстетическое*).

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба с высоким подниманием колен, боковой галоп, легкий бег по кругу, прыжки с продвижением вперед,			
Общеразвивающие упражнения		ОРУ б/п 1. Повороты головы. и. п. стоя, ноги вместе. 1- поворот головы вправо, 2- поворот	ОРУ б/п 1 «Ножницы» и.п. ноги на узкой дорожке, руки в стороны, делать	ОРУ в парах. 1 Поднимание рук вверх. И.п. стоя спиной друг к другу, пальцы сцеплены в

		головы влево и т.д. 2. Отведение рук назад. И.п. пятки вместе носки врозь, руки вперед. 1- руки назад, правую ногу вперед на носок, 2- и.п. и т.д. 3. Наклоны в сторону. И.п. ноги на ширине плеч, 1- наклон вправо, правая рука скользит до стопы, левая до подмышки, 2- и.п. и т.д. 4. «Сесть- встать». И.п. стоя на коленях, ноги расставлены, руки на пояс. 1- сесть между пяток, 2-и.п. и т.д. 5. «Лодочка» 6. Приседания, руки вверх. 7. Прыжки, ноги – вместе - ноги врозь.	скрестные движения руками перед грудью. 2. Наклоны в стороны. и.п. ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-2- пружинящие наклоны в правую сторону, 3-4- в левую. 3. Выпады вперед. 1- выпад правой ногой, 2 – и.п., 3- выпад левой ногой, 4- и.п. 4. «Велосипед» 5. «Замочек - колечко» 6. Приседания, руки вверх. 7. Прыжки, ноги – вместе - ноги врозь.	«замок». 1- поднять прямые руки вверх, 2- опустить и т.д. 2. Наклоны в стороны. И.п. ноги врозь, спиной друг к другу. 1- наклон вправо, поднять руки в стороны, 2- и.п. и т.д. 3. Отставление ноги в сторону. И.п. стоя на коленях лицом друг к другу, держась за руки. 1- правая нога вправо, руки в стороны, 2- и.п. и т.д. 4. Перекаты с живота на спину. И.п. лежа на спине. Руки сцеплены за головой. 1- перекат на живот, 2- перекат на спину и т.д. 5. Приседания. И.п. стоя лицом друг к другу, держась за руки. 1- присесть , руки вперед, 2- и.п. и т.д. 6. Прыжки. Ноги вместе- ноги врозь, держась за руки.
2-я часть Основные	Диагностика: 1.Подбрасывание и	1. Подлезание под дугу высотой 50 см на	1.Прыжки в длину с места. 2.Подлезание	1. Прыжки в длину с места.

движения	ловля мяча. 2.Отбивание мяча от пола удобной рукой. 3.Подъём туловища из положения лежа в положение сидя за 30 секунд. 4. Бег. Лазание по лестнице - стремянке. Упражнять на рукоходе. (улица)	ладонях и коленях. 2 .Ходьба между шнурами с мешочком на голове. 3. Подлезание под перекладины высотой 65 и 40 см 4.Ходьба между предметами с мешочком на голове. 5.Поход в лесную зону. Ходьба 1,5 – 2 км (улица).	под перекладины, высотой 65 и 40см. 3. Прыжки в длину с места, 4.Ходьба по доске приставным шагом. 5.Отбивание мяча о пол. 6.Поход в лесную зону. Ходьба 1,5 – 2 км. Метание шишек левой, правой рукой в цель (улица).	2. Подбрасывание и ловля мяча. Отбивание мяча о пол, правой и левой рукой. 3.Перебрасывание большого мяча в парах. 4..Ползание на четвереньках, прокатывая головой мяч. 5. Бег 300метров, преодоление полосы препятствия (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Чучело», «Мы - осенние листочки», «Лягушка».	«Зайцы и волк», «Хитрая лиса», гимнастика, точечный массаж.	«Найди себе пару», гимнастика, точечный массаж.	«Найди себе пару», «Мы – веселые ребята», гимнастика, точечный массаж.

Ноябрь

Задачи

Учить:

- заниматься на тренажерах;
- детей к безопасным действиям в естественных условиях, используя полосу препятствия;
- отбивать мяч от пола стоя на одном месте;
- спрыгивать со скамейки с поворотом на 90 градусов;

Упражнять:

- в пролезании в обруч боком;
- в переброске мяча в парах;
- умение заниматься на тренажерах;
- в ходьбе на лыжах по учебному кругу;
- в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи;

Закреплять:

- подлезание под перекладины различной высоты, разными способами;

- преодоление полосы препятствия.				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) владеют соответствующими возрасту основными движениями :перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ведение мяча, ходить по скамейке и прыгивать с нее с поворотом на 90 градусов; отбивать мяч стоя на месте; перебрасывать мяч в парах различными способами; преодолевать полосу препятствий; заниматься на тренажерах, ходить на лыжах скользящим шагом (<i>физическое развитие</i>), рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека ,побуждать детей оценивать свои действия во время проведения п/и ,следить за опрятностью одежды и прически; учить убирать спортивный инвентарь при проведении физкультурных занятий , формировать навыки ориентироваться на местности ,развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий ,обсуждать пользу соблюдения режима дня , проводить игры и упражнения под музыку(<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба как пингвины, бег в колонне по одному, по сигналу поворот на 180 градусов и продолжать бег по кругу, ходьба по сенсорной дорожке, бег в рассыпную, в колонну по одному.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ б/п 1. И. п. стоя, ноги на узкой дорожке, руки согнуты в локтях, колени слегка согнуты. 1- выпрямить руки вверх, ноги выпрямить в коленях, 2 – и.п. 2. Наклоны вперед. И.п. ноги на ширине плеч, руки в замок за спину. 1- наклон вперед, руки в замке поднять вверх, 2- и.п. 3. Выставление ноги на носок. И.п. пятки вместе, носки врозь. 1-	ОРУ с гимнастической палкой: 1. Поднимание палки вверх. И.п. стоя, палка внизу. 1- поднять палку вверх, посмотреть на нее, 2- и.п. т.д. 2. Положи палку на пол. И.п. ноги на ширине стопы, 1- наклониться и положить палку на пол, 2- взять палку и выпрямиться и т.д. 3. Наклоны в стороны.	ОРУ б/п 1. «Мы сильные». И.п. стоя, руки к плечам, кисти сжаты в кулак. 1- руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки. 2. «Повороты в стороны». И.п. стоя на коленях. 1- повернуться вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку, 2- и.п. и т .д. 3. Сгибание и выпрямление ног. И.п. упор присев. 1-	ОРУ с гимнастической палкой: 1. Поднимание палки вверх. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1- поднять палку вверх и одновременно поднять правую согнутую ногу, 2- и.п. и т.д. 2. Наклоны вперед. И.п. ноги на ширине стопы, палка внизу. 1 – наклон вперед, поднять палку в прямых руках вперед. 3. Приседания. 1- присесть руки вперед,

	руки в стороны, ногу выставить на носок вперед, 2- и.п. и т.д. 4. Поднимание ног. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять прямые ноги вверх, 2- и.п. и т.д. 5.Приседания, руки вверх. 6 . Прыжки, ноги – вместе - ноги врозь.	И.п. ноги на ширине плеч палка за спиной, 1- наклон вправо, 2- и.п. и т.д. 4. «Лодочка». 5. Приседания, палку вверх. 6. Прыжки стоя боком у конца палки, лежащей на полу.	прыжком ноги выпрямить назад (упор лежа), 2- и.п. и т.д. 4. «Сесть – встать». И.п. стоя на коленях. 1- сесть справа от пяток, 2- и.п., 3- сесть слева от пяток, 4- и.п. 5. Наклоны в стороны. И. п. стоя, ноги на ширине плеч. 1- наклон вправо, правую руку согнуть за спину, левую за голову, 2- и.п. и т.д. 6. «Лодочка» 7. Прыжки ноги врозь и скрестно.	2-и.п. и т.д. 4. Прогибание. И.п. стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1- наклон назад, коснуться палкой пяток, 2- и.п. и т.д. 5. Дотронуться до ноги. И.п. сидя, ноги широко расставлены. 1- наклон к правой ноге, палкой коснуться носков, 2- и.п. и т.д. 6. Ходьба по палке, лежащей на полу, правым и левым боком. 7. Прыжки боком через палку.
2-я часть Основные движения	1.Перебрасывание большого мяча в парах. 2.Занятие в тренажерном зале. 4.Пролезание в обруч боком. 5.Преодолеть полосу препятствия (улица).	1.Прыжок – достань до флажка. 2.Отбивание и ловля мяча через дорожку шириной 30см. Бросок мяча от груди на расстоянии 2,5м. 3.Отбивание мяча от пола на месте. 4. Занятие в тренажерном зале 5.Поход в лесную зону. Попытаться	1. Ведение мяча на месте. 2. Ползание между кубиками на ладонях и коленях, по дорожке на ступнях и ладонях. 3.Спрыгивание со скамейки с поворотом на 90 градусов. 4. Занятие в тренажерном зале. 5. Восстановление навыков ходьбы на	1. Ходьба по скамейки спрыгивание с поворотом на 90 градусов. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 3. Подлезание под перекладину высотой 65 см., ходьба по ребристой доске, подлезание под дугу высотой 50 см.

		определить место нахождение детского сада (улица).	лыжах скользящим шагом (улица).	4. Метание мешочка в обруч. 5. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. 6. Ходьба на лыжах скользящим шагом по учебному кругу (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Мы — веселые ребята», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с ленточками», гимнастика, точечный массаж.	«Кот и мыши», «Ловишка с ленточками», гимнастика, точечный массаж.	«Мы — веселые ребята», гимнастика, точечный массаж.

Декабрь

Задачи

Учить:

- метанию мешочка способом снизу, одной рукой;
- управлять санками;
- лазать по гимнастической стенке поочередным способом; с переходом с пролета на пролет;
- спуск на лыжах с пологого склона;

Упражнять:

- в беге;
- ходьбе на лыжах скользящим шагом;
- в ползании по скамейке;
- в прыгивании со скамейки;
- заниматься на тренажерах;

Закреплять:

- подлезание под перекладины разными способами;
- метание мешочка одной рукой способом снизу;

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

владеют соответствующими возрасту основными движениями : перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с

различными заданиями, бег врассыпную, ходить по скамейке и прыгать с нее ; отбивать мяч стоя на месте; метать мешочек с песком одной рукой способом снизу; подлезать под перекладины разной высоты, различными способами; заниматься на тренажерах, ходить на лыжах скользящим шагом, спускаться с пологого склона на лыжах (*физическое развитие*), формировать гигиенические навыки: аккуратно одеваться, проверяя все застёжки на одежде и опрятность своего внешнего вида; следить за осанкой при ходьбе и беге, побуждать детей к самооценке и оценке действий и поведения сверстников во время проведения игр, учить детей постоянно убирать на свое место спортивный инвентарь, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности: развивать восприятие предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве во время ходьбы с перешагиванием ч/з кубики, ч/з мячи: поощрять речевую активность детей в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека, проводить игры и упражнения под музыку (*социально-личностное, познавательное речевое, художественно - эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу, ходьба на носках, руки вверх, ходьба на пятках руки за спиной, ходьба по сенсорной дорожке, бег змейкой, в колонне по одному, ходьба на ягодицах, бег врассыпную,			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с гимнастической палкой: 1. Передача палки. И.п. ноги на ширине плеч, палка в правой руки, хват за середину. 1- отвести руки в стороны, 2- переложить палку в левую руку и т. д. 2. Наклоны в стороны. И.п. ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вправо, 2-и.п. и т.д. 3. Приседания. И.п. пятки вместе, носки	ОРУ в парах с одной гимнастической палкой 1. Передай палку. И.п.стоя спиной друг к другу, у одного палка в опущенных руках. 1- поднять палку вверх и передать ее другому.2 –и.п. и т.д. 2. Гребцы. И.п. сидя напротив друг друга, на расстоянии вытянутых рук, упираясь ступнями, держаться за палку.	ОРУ б/п 1.«Замок». И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки в замке за спиной. 1- подняться на носки, прямые руки отвести назад, 2 и.п. и т.д. 2.«Дровосек». И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх в замке. 1- резкий наклон вперед с опусканием рук между ног, 2- и.п. и т.д. 3.«Колокольчик». И.п. ноги на узкой	ОРУ в парах с одной гимнастической палкой 1. Передай палку. И.п.стоя спиной друг к другу, у одного палка в опущенных руках. 1- поднять палку вверх и передать ее другому.2 –и.п. и т.д. 2. Гребцы. И.п. сидя напротив друг друга, на расстоянии вытянутых рук, упираясь ступнями, держаться за палку. Наклоны вперед-

	врозь, палка стоит между носков. 1- присесть, 2 –и.п. и т.д. 4. Наклоны вперед. И.п. сидя на полу, ноги широко расставлены. 1- наклон вперед, положить палку, 2- и.п., 3- наклон вперед, взять палку, 4- и.п. 5.Подними палку. И.п. сидя, упор руками сзади, палка на туловище. 1- поднять таз, сделать ровный «стол», 2- и.п. и т.д. 6. Достань палку ногами. И.п. лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1- поднять прямые ноги и постараться коснуться ногами палки. 2- и.п. и т.д. 7. Прыжки боком через палку.	Наклоны вперед-назад, ноги стараться не сгибать в коленях. 3. Лодочка. И.п. лежа на животе лицом друг к другу, руки вытянуты вперед. 1- поднять палку вверх, 2- и.п. и т.д. 4. Помоги встать. И.п. сидя лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуты, палка в руках. 1- одновременно встать, 2- и.п. и т.д. 5.Наклоны в сторону. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх, 1- наклон вправо, 2- и.п. и т.д. 6.Приседание. И.п. пятки вместе, носки врозь, паку держать перед собой в опущенных руках. 1- одновременно присесть, руки с палкой вверх, 2- и.п. и т.д. 7. Прыжки боком	дорожке, руки на поясе. 1- махом поднять прямую ногу, согнуть в колене, 2- и.п. и т.д. 4.«Неваляшка». И.п. сидя, ноги скрестно, руки сцеплены Зв головой. 1- наклон вперед, коснуться правым локтем левого колена, 2- и.п. т т.д. 5.Выпрямление ног. И.п. сидя, ноги скрестно.1- выпрямить ноги вперед- вверх, 2- и.п. и т.д. 6.Прыжки из глубокого приседа вверх.	назад, ноги стараться не сгибать в коленях. 3. Лодочка. И.п. лежа на животе лицом друг к другу, руки вытянуты вперед. 1- поднять палку вверх, 2- и.п. и т.д. 4. Помоги встать. И.п. сидя лицом друг к другу, на расстоянии вытянутых рук, ноги согнуты, палка в руках. 1- одновременно встать, 2- и.п. и т.д. 5.Наклоны в сторону. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх, 1- наклон вправо, 2- и.п. и т.д. 6.Приседание. И.п. пятки вместе, носки врозь, паку держать перед собой в опущенных руках. 1- одновременно присесть, руки с палкой вверх, 2- и.п. и т.д. 7. Прыжки боком через палку.
--	---	---	--	---

		через палку.		
2-я часть Основные движения	1. Метание мешочка вдаль, способом одной рукой снизу. 2. Подлезание под перекладину высотой 40см. 3. Бег из и.п. стоя спиной к направлению движения. 4. Подлезание под перекладину на ладонях и стопах, под дугу на предплечьях и коленях. 5 Учить детей управлять санками (улица)	1. Спрыгивание со скамейке в обруч на расстоянии 50 см. 2. Пролезание в обруч боком. 3. Метание мешочка одной рукой снизу. 4. Спрыгивание до черты. 5. Подтягивание на скамейке лежа на животе. 6.Лазанье по гимнастической стенке. 7.Ходьба скользящим шагом по учебному кругу (улица).	1.Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук. 2.Ходьба по набивным мячам. 3.Лазание по гимнастической стенке. 4.Ходьба по набивным мячам. 5.Лазание по гимн-кой стенке, с переходом с пролета на пролет. 6. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу. Спуск с пологого склона (улица).	1. Подтягивание на скамейке, лежа на животе с помощью рук, подтягивание по скамейке лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 2. Лазание по гимнастической стенке, с переходом с пролета на пролет. 3. Занятие в тренажерном зале. 4.Ходьба скользящим шагом по учебному кругу. Спуск с пологого склона и подъем на него.
3-я часть Подвижные игры	«Мы – веселые ребята», гимнастика, точечный массаж.	«Найди себе пару», гимнастика, точечный массаж.	«Поменяй предмет», гимнастика, точечный массаж.	

Январь

Задачи

Учить:

- вести мяч правой и левой рукой;
- прыгать с зажатым мячом между колен;
- перебрасывать мяч в парах сидя, стоя;

Упражнять:

- в ползании по скамейке;
- в прыжках в длину с места;

- в занятиях на тренажерах;

Закреплять:

- лазание по гимнастической стенке;

- метание одной рукой;

- прыжки в длину с места;

- ходить скользящим шагом по учебному кругу, спускаться со склона.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

владеют соответствующими возрасту основными движениями : перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с различными заданиями, бег врассыпную, лазать по гимнастической стенке; отбивать мяч в движении; перебрасывать мяч в парах сидя, стоя; метать мешочек с песком одной рукой способом снизу; ползать по скамейке; прыгать с зажатым между колен мячом; заниматься на тренажерах, ходить на лыжах скользящим шагом, спускаться с пологого склона на лыжах (*физическое развитие*), формировать у детей представления о том, что быть чистым-красиво и полезно для здоровья, а грязь способствует заболеваниям, поощрять проявление смелости, находчивость, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений, учить следить за чистотой спортивного инвентаря, формировать навыки дисциплинированности и сознательного выполнения правил безопасности, развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время бросания мяча, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека, проводить игры и упражнения под музыку (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно-эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба по кругу в колонне по одному, ходьба по сенсорной дорожке, ходьба с перекатом с пятки на носок, ходьба спиной вперед, прыжки «как лягушки». Бег по кругу. Построение в шеренгу, перестроение в две колонны. Ходьба двумя колоннами в разных направлениях, с высоким подниманием бедра, на носках, на ягодицах, ползание на четвереньках. Бег в среднем темпе.			
Общеразвивающие упражнения		ОРУ проводится по желанию ребенка	ОРУ б/п 1. «Подсолнух тянется к солнцу». И.п. ноги вместе, руки опущены вниз. 1- поднять руки вверх, подняться на носки, 2- присесть, спрятав голову, обхватить ладонями	ОРУ с большим мячом. 1. Мяч вверх. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с мячом опущены. 1- мяч вверх, подняться на носки, 2- и.п. и т.д. 2. Повороты в сторону.

			колени. 2- и.п. и т.д. 2. «Ветер раскачивает головку подсолнуха» И. п. ноги на узкой дорожке, руки на поясе. Полуприседания с наклонами головы вправо- влево. 3. «Подсолнух поворачивается за солнышком». И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- перенести тяжесть тела на правую ногу, повернуть туловище вправо, руки поднять вверх, потянуться, 2- то же в левую сторону и т.д. 4. «Подсолнух растет». И.п. сидя, руки в упоре, ноги согнуты. 1- приподнять ноги, медленно выпрямлять, оттягивая носки, 2- и.п. и т.д. 5. «Налетел сильный ветер». И.п. сидя, руки на поясе, ноги врозь. Наклоны вправо, влево, вперед, назад.	И.п. ноги на ширине плеч. 1- поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол, 2- поймать мяч, и т.д. 3. И.п. ноги на узкой дорожке, мяч на полу. Катать мяч правой и левой ногой. Сохранять правильную осанку. 4. И.п. сидя на полу, ноги врозь, мяч в руках вверх. 1- пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом около ступни, 2- и.п. и т.д. 5. И.п. ноги расставлены. Присесть, отбивая мяч о пол, встать, поймать мяч. 6. И.п. ноги на узкой дорожке, отбивать мяч правой и левой рукой. 7. Прыжки на месте с зажатым мячом между колен.
--	--	--	---	---

			6. «Барахтающийся жучок» 7. Потягивание. И.п. лежа на спине, руки вверх. 1- потянуться, 2- расслабиться. 8. Прыжки на месте на двух ногах.	
2-я часть Основные движения		ОВД проводятся по плану детей. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу, спуск со склона.	1. Ведение мяча правой и левой рукой. 2. Подтягивание на скамейке, руки скрестно. 3. Прыжки с зажатым мячом, между колен. 4. Прыжок в длину с места. 5. Лазанье по гимнастической лестнице. 6. Метание вдаль одной рукой снизу. 7. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу, спуск со склона.	1. Прыжок в длину с места. 2. Ведение мяча по прямой правой и левой рукой. 3. Перебрасывание мяча в парах стоя и сидя. 4. Занятие в тренажерном зале. 5. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу, спуск со склона.
3-я часть Подвижные игры		проводится по желанию ребенка.	«Собери венок», гимнастика, точечный массаж.	«Два Мороза», гимнастика, точечный массаж.
Февраль				
Задачи Учить: - бросать мяч из-за головы двумя руками вдаль;				

- держать равновесие при езде на самокате;
- учить прыгать на мяче – прыгуне;
- лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией;
- в прыжках в высоту с разбега учить детей отталкиваться одной, ногой приземляться на две, сохранять равновесие;
- в прыжках в высоту с разбега слитно выполнять разбег и толчок одной ногой;

Упражнять:

- в умении находить место для отталкивания при подпрыгивании с доставанием до предмета;
- в выполнении прыжков на одной ноге с продвижением вперед;
- в энергичном отталкивании набивного мяча при бросании вдаль.

Закреплять:

- навыки скольжения на лыжах со спуска; по учебному кругу;
- энергично отталкивать предмет от груди при метании двумя руками, согласовывать движения рук и ног;
- выполнять энергичный толчок при спрыгивании с поворотом на 90 градусов.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

владеют соответствующими возрасту основными движениями : ходьба, бег с различными заданиями ; прыгают в высоту с разбега; прыгают на одной ноге с продвижением вперед; лазают по гимнастической стенке перекрестной координацией; бросают набивной мяч из-за головы в даль; катаются на самокате; прыгают на мяче; катаются на лыжах скользящим шагом и спускаются со склона; занимаются на тренажерах; (*физическое развитие*);расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух) ; создать педагогическую ситуацию, при которой дети могут проявить свои нравственные качества (доброту, отзывчивость, терпение, дружелюбие); формировать навыки безопасного поведения при выполнении прыжков в высоту с разбега, лазания по гимнастической стенке, приезде на самокате, прыжках на мяче; учить следить за чистотой спортивного инвентаря; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий: поощрять проговаривание действий и названия упражнений в процессе двигательной деятельности, обсуждать влияние прогулок на свежем воздухе на здоровье человека, проводить игры и упражнения под музыку (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне на носках, пятках, как коровы с опорой на стопы и ладони, ходьба на ягодицах, бег по кругу врассыпную, бег с высоким подниманием колен, с захлестом голени, , перестроение в пары, тройки, бег по кругу парами, тройками.			
Общеразвивающие	ОРУ б\п 1. И.п. ноги на узкой	ОРУ б/п 1. «Сильные». И.п.	ОРУ б/п 1. «Сильные». И.п.	ОРУ со скакалкой. 1.И.п. ноги на узкой

упражнения	дорожке, руки в стороны. 1- руки за голову, 2- и.п. и т.д. 2. И.п. сидя. ноги скрестно, руки за голову. 1- наклон к правому колену, коснуться левым локтем, 2- и.п. т.д. 3.И.п. сидя, ноги прямые вытянуты вперед, упор руками сзади. 1- поднять прямые ноги вверх, 2- опустить и т.д. 4. И.п. лежа на спине. Из положения лежа, перейти в положение сидя. 5. И.п. стоя, руки на поясе.1-2-3- поднять прямую правую ногу вперед и махом отвести назад и снова вперед, 4- и.п. 6. Приседания руки вверх. 7. Прыжки на правой и левой ноге.	ноги на узкой дорожке, руки в стороны. 1- руки к плечам, 2- и.п. и т.д. 2. Хлопки по полу. И.п. ноги на ширине плеч. 1- наклон к правому носку, хлопок по полу, 2- и.п. и т.д. 3. «Спрятались». И.п. ноги на узкой дорожке. 1- присесть, голову прижать к коленям, 2- и.п. и т.д. 4. И.п. лежа на спине, руки вверх. 1- обхватить колени руками, голову прижать к коленям, 3- и.п. и т.д. 5. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1- правая рука в сторону, 2- левая, 3- правая вверх, 4- левая, 5- правая в сторону, 6- левая, 7- правая вниз, 8- левая. 6. Прыжки на одной ноге.	ноги на узкой дорожке, руки в стороны, руки к плечам кисть в кулак, и.п. и т.д. 2. И.п. ноги на узкой дорожке, присесть, колени в стороны, пятки оторвать от пола, руками коснуться пяток. 3. И.п. лежа на спине, руки за голову, ноги согнуть в коленях, подтянуть к груди, обхватить руками. 4. И.п. ноги на ширине плеч. Наклон вправо (влево), руки вверх, ладони прижать друг к другу. 5. Отжимание. 6. Наклоны вперед. И.п. ноги на узкой дорожке, наклон вперед, руками коснуться пальцев ног, выпрямиться с поворотом налево (направо). 7. Прыжки на одной ноге.	дорожке, руки со скакалкой опущены, руки со скакалкой вверх, подняться на носки, прогнуться. 2.И.п. стоя, прыжки через скакалку, лежащую на полу на одной ноге. 3.И.п.ноги врозь, ступни на скакалке, лежащей на полу, концы скакалки в руках, наклон вперед – руки назад . 4. И.п. сидя, ноги широко разведены, скакалка в руках, поставить ее вертикально, дотронуться правой (левой) рукой до левого (правого) носка. 5. И.п. ноги на узкой дорожке, выпад правой (левой) ногой, руки со скакалкой за головой. 6.И.п. лежа на спине, руки со скакалкой за головой, подтянуть ноги к груди, скакалку
--------------------------	--	---	---	--

				перенести под колени. 7. Прыжки через скакалку вперед – назад.
2-я часть Основные движения	1.Подпрыгивание с доставанием предмета. 2. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 3. Занятие в тренажерном зале 4.Пыжки на одной ноге с одной стороны площадки на другую. 5. Бросок большого мяча вдаль. 6. Ходьба на лыжах скользящим шагом по учебному кругу, спуск со склона (улица)	1.Проехать на самокате. 2. пролезть сквозь тоннель. 3. Прыжки на мяче прыгуне. 4.Закреплять навыки скольжения на лыжах со спуска, упражнять в поворотах на месте переступанием вправо и влево (улица).	1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Спрыгивание с гимнастической скамейке с поворотом на 90 градусов. 3. Бросок набивного мяча вдаль. 4. Закреплять навыки скользящего шага на лыжах, закреплять навыки скольжения со спуска, упражнять в поворотах на месте переступанием вправо и влево (улица).	1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Прыжок в высоту с разбега. 3. Занятие в тренажерном зале. 4. Ходьба скользящим шагом на лыжах по учебному кругу, спуск со склона(улица)
3-я часть Подвижные игры	«Чья команда быстрее перенесет кубики», гимнастика, точечный массаж.	«Чья команда быстрее перенесет кубики», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с ленточками», гимнастика, точечный массаж.	Игра - эстафета «Кенгуру», гимнастика, точечный массаж.
Март				
Задачи Учить: - метать в вертикальную цель; - держать равновесие, стоя на одной ноге с выполнением движения; - в согласовании движений рук, ног и туловища в броске большого мяча из - за головы двумя руками; - воспринимать показанное движение и точно передавать его при исполнении; Упражнять:				

- в длину с разбега в умении отталкиваться одной ногой, а приземляться на две;
- в ползании на предплечьях с мешочком на спине;
- выполнять бросок двумя руками в баскетбольное кольцо с ходу;
- в правильном выполнении прыжка в высоту и длину с места;
- в занятиях на тренажерах;

Закреплять:

- умение метать большой набивной мяч вдаль;
- навыки скользящего шага на лыжах по учебному кругу;
- энергичное отталкивание в прыжках в длину с места;
- умение пользоваться перекрестной координацией в ползании по-пластунски,
- умение группироваться и выпрямляться в разных фазах прыжка в длину и высоту с места.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

владеют соответствующими возрасту основными движениями : ходьба, бег с различными заданиями ; прыгают в высоту с разбега; прыгают в длину и высоту с места; ползают по – пластунски перекрестной координацией; бросают набивной мяч из-за головы в даль; метают в вертикальную цель; держат равновесие при ходьбе по скамейке,; выполняют бросок мяча с ходу в баскетбольное кольцо; катаются на лыжах скользящим шагом и спускаются со склона; занимаются на тренажерах; (*физическое развитие*); проводить комплекс закаливающих процедур (прогулка на свежем воздухе); формировать гигиенические навыки: мыть руки прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; следить за осанкой при ходьбе: поощрять проявление смелости, находчивость, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить правилам использования спортивного инвентаря; учить следить за чистотой спортивного инвентаря ; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий ; обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания ,проводить игры и упражнения под музыку (*социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне на носках, пятках, ходьба парами, бег парами, ходьба тройками, бег тройками, ходьба двумя колоннами, со сменой темпа, ходьба широким шагом, семенящим, бег со сменой направления, ходьба в полуприседе, бег со сменой ведущего.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с большим мячом. 1. И.п. ноги на узкой дорожке, поднять мяч вверх, отвести назад и	ОРУ б/п 1. «Опусти колено». И.п. ноги на узкой дорожке, поднять одновременно	ОРУ б/п 1. И.п. ноги на узкой дорожке, правая рука вверх, левая внизу, резким движением	ОРУ с мешочком. 1. Поочередное поднятие рук вверх. И.п. ноги на узкой дорожке, мешочек в

	сделать одновременно неглубокий присед. 2. И.п. ноги вместе, мяч в опущенных руках, наклон вперед, положить мяч около носков, выпрямиться.. 3. И.п.ноги врозь, повороты вправо - влево, руки вытянуты с мячом вперед. 4. И.п. сидя, ноги широко разведены, наклоны к правой (левой) ноге. 5. И.п. лежа на спине, мяч зажат между стоп. Поднимать и опускать прямые ноги с мячом вверх. 6. Приседания мяч вверх над головой. 7. Прыжки вокруг мяча на одной ноге.	согнутую правую (левую) руку, левую (правую) ногу, опустить ладонью колено 2. «Достань лбом до колена».И.п. ноги на узкой дорожке, руки на пояс, поднять согнутую ногу в колене ногу, коснуться лбом. 3.Отжимание. И. п. стоя на коленях и ладонях, отжимание от пола. 4. Поднимание ног. И.п. лежа на спине, поднять и удерживать ноги под углом 45 градусов. 5. «Замочек – колечко – замочек» 6. «Факир». И.п. сидя, ноги скрестно, встать – сесть. 7. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	менять руки местами. 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны; поворот вправо (влево), левая (правая) рука на правое (левое) плечо, правая (левая) рука за спину. 3. И. п. стоя на ширине плеч, махи ногой вперед назад. 4. И. п. сидя, ноги скрестно, упор руками сзади, выпрямить ноги вперед, вернуть в и.п. 5. И.п. стоя на коленях, руки вверх; сесть на пятки с глубоким наклоном вперед, одновременно опуская руки отвести их назад. 6. И.п. лежа на животе, руки под подбородком; поднять правую (левую) ногу вверх, вернуться в и.п. 7. Прыжки на двух ногах.	правой руке, поднять руки вверх и переложить мешочек из правой руки в левую и т.д. 2. Наклоны вперед. И.п. сидя, ноги разведены, наклон вперед, положить мешочек правой рукой, выпрямиться, наклониться взять мешочек левой рукой и т.д. 3. Повороты туловища в сторону. И.п. сидя, повернуться вправо переложить мешочек из левой руки в правую и т.д. 4. И.п. лежа на спине, мешочек зажат между стопами, поднять прямые ноги вверх, опустить. 5. Лодочка. 6. Факир. И.п. сидя, ноги скрестно, мешочек на голове, встать стараясь, не уронить мешочек. 7.Прыжки на двух ногах, мешочек зажат
--	---	--	--	---

				между стопами.
2-я часть Основные движения	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Ползание на предплечьях между предметами с мешочком на спине. 3. Метание в горизонтальную цель. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выносом прямой ноги вперед. 3. Метание большого мяча из - за головы двумя руками вдаль. 4. Закреплять навыки скользящего шага на лыжах, закреплять навыки скольжения со спуска, упражнять в поворотах на месте переступанием вправо и влево (улица).	1. Прыжок в длину с разбега. 2. Ходьба по скамейке. 3. Бросок большого мяча из – за головы двумя руками. 4. Прыжок в длину с места. 5. Ведение мяча с забрасыванием его в баскетбольное кольцо. 6. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу, спуск со склона.	1. Прыжок в длину с места. 2. Ползание по-пластунски. 3. Занятие в тренажерном зале. 4. Прыжок в высоту с места. 5. Ходьба скользящим шагом по учебному кругу, спуск со склона (улица).	1. Прыжок в высоту с места 2. Метание мешочка правой и левой рукой. 3. Лазанье по гимнастической стенке перекрестной координацией. 4. Прыжок в высоту с места. 5. Прыжок в длину с места. 6. Занятие в тренажерном зале. 7. Закреплять навыки скользящего шага, закреплять навыки скольжения со спуска, упражнять в поворотах на месте переступанием вправо и влево.
3-я часть Подвижные игры	«Не оставайся на полу», гимнастика, точечный массаж.	«Охотник и обезьяны», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с хвостиком», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с мячом», гимнастика, точечный массаж.
Апрель				
Задачи Учить: - бегать в заданном темпе; Упражнять:				

- в выполнении прыжка в длину с места; - в выполнении прыжка в высоту с места; - в беге на короткую дистанцию; Закреплять: - подбрасывать и ловить мяч; - отбивать мяч от пола удобной рукой; - закреплять умение у детей в беге с различными заданиями; - умение метать мешочек.				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) владеют соответствующими возрасту основными движениями : ходьба, бег с различными заданиями ; прыгают в высоту и длину с места, подбрасывают и ловят мяч, отбивают мяч от пола, бегают на короткую дистанцию, выполняют специальные беговые упражнения (<i>физическое развитие</i>); расширять представление о важных компонентах ЗОЖ (движение, солнце, воздух): побуждать детей оценить свои действия и поведение по отношению к другим участникам игры; формировать навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений; учить следить за чистотой спортивного инвентаря; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий; обсуждать пользу проведения ежедневной утренней гимнастики, зависимость здоровья от правильного питания, проводить игры и упражнения под музыку (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне на носках, пятках, бег врассыпную, бег с остановкой на сигнал, пятках, прыжки как зайки, как белочки, как кенгуру, подскоки с ноги на ногу, бег по кругу с высоким подниманием колен, с захлестом голени назад, обычный бег, ползание с опорой на предплечья и колени, на ладонях и коленях, на ладонях и стопах, бег по кругу.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с обручем: 1. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с обручем опущены. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носки, сохраняя равновесие,			ОРУ с мешочком. 1.И. п. стоя ноги на узкой дорожке, переключивание мешочка из руки в руку над головой, встать на носки. 2.И.п. ноги на ширине

	опуститься в и.п. 2. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с обручем внизу, наклон вперед, положить обруч на пол, выпрямиться и т.д 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуты вперед, повороты вправо и влево 4. И. п . Сидя на пятках. встать на колени руки с обручем вверх, и в и.п. 5. И.п. лежа на животе, поднять прямые руки вверх и одновременно поднять прямые ноги, обруч в вытянутых руках впереди. 6. Приседание руки с обручем вверх. 7. Прыжки из обруча в обруч.			плеч, повороты с перекладыванием мешочка из руки в руку. 3. И.п. лежа на спине, руки с мешочком вверх, поднять прямые ноги и коснуться мешочком колен. 4. И.п. сидя, ноги разведены, наклон вперед положить мешочек, как можно дальше от себя и т.д. 5. Приседания, мешочек перекладывать перед собой. 6. Прыжки с зажатым мешочком между стоп.
2-я часть Основные движения	1Прыжок в высоту с места. 2. Прыжки в длину с места. 3. Подвижные игры на участке.	Диагностика: 1.Прыжок в высоту с места. 2. Прыжки в длину с места. 3. Подвижные игры на	Диагностика: 1. Подбрасывание и ловля мяча. 2. Отбивание мяча от пола удобной рукой. 3. Из положения лежа	Диагностика 1.Метания мешочка. 2.Бег на 30 м 3.Закреплять умение у детей в беге с различными

		участке.	прийти в положение ,сидя за 30секунд. 4. Подвижные игры на участке.	заданиями
3-я часть Подвижные игры	«Пожарные на ученьях», «Чучело», «Третий лишний», «Хитрая лиса» гимнастика, точечный массаж.	«Карусель», «Пустое место», «Найди себе пару», «Чучело» гимнастика, точечный массаж.	«Чучело», «Пустое место», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с мячом», гимнастика, точечный массаж.
Май				
Задачи Учить: - передавать эстафетную палочку; - регулировать силу броска при сбивании предметов; - энергично выполнять толчок с использованием взмаха руками при запрыгивании; - сочетать вращение короткой скакалки с прыжком; - перебрасывать большой мяч через сетку; - выполнять круговой замах при метании малого предмета вдаль; Упражнять: - правильно выполнять прыжки в длину с разбега; - входить в прыжках в глубоком приседе; - в пролезании в обруч разными способами; - функцию равновесия при ходьбе по скамейке; - умение энергично отталкиваться при подпрыгивании на месте на двух ногах; Закреплять: - сохранение равновесия при перемещении по узкой рейке, соблюдая правильную осанку; - самостоятельность в действии с мячом; - прыжки на мяче прыгуне				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) владеют соответствующими возрасту основными движениями : ходьба, бег с различными заданиями ; прыгают в высоту с разбега; прыгают через скакалку; запрыгивают и спрыгивают со скамейки; перебрасывают мяч через сетку; пролезают в обруч правым и левым				

боком; прыгают на мяче прыгуне; ходят по узкой рейке гимнастической скамейке; бегают на короткую дистанцию с передачей эстафетной палочки (<i>физическое развитие</i>); рассказывать о режиме дня и о влиянии его на здоровье человека, приучать детей к мытью рук прохладной водой после окончания физических упражнений и игр; проводить комплекс закаливающих процедур, аккуратно одеваться и раздеваться; соблюдать порядок в своем шкафу; поощрять проявление смелости, находчивость, взаимовыручки во время выполнения физических упражнений; учить правилам использования спортивного инвентаря; учить следить за чистотой спортивного инвентаря; развивать восприятие предметов по расположению в пространстве во время игровых заданий, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, обсуждать пользу закаливания и занятий физической культурой, проводить игры и упражнения под музыку (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно - эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне, ходьба как цапли на болоте, прыжки на одной ноге с продвижением вперед, бег по кругу с изменением направления, ходьба змейкой, по диагонали, в полуприседе, обычным шагом, бег с захлестом голени, обычный бег, ходьба скрестным шагом, в приседе, широким шагом, прыжки из обруча в обруч, ходьба с притопами, прыжки на одной ноге с продвижением вперед, ходьба и бег спиной вперед, обычный бег.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ: 1. И.п. ноги на узкой дорожке. Руки в стороны, вверх, вперед, опустить. 2. И.п. ноги на ширине плеч, поворот вправо – влево за рукой. 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх, прогнуться, наклон вперед, руки назад махом, ноги не сгибать, руки вверх, прогнуться. 4. И.п. сидя, упор на предплечья, поднять прямые ноги вверх, развести в стороны,	ОРУ с малым мячом. 1. И.п. ноги на узкой дорожке. Переключать мяч перед собой и за спиной. 2. И.п. ноги на ширине плеч, махом правую (левую) ногу вперед, переложить мяч из руки в руку. 3. И.п. ноги на ширине плеч, подбросить мяч правой (левой) рукой, поймать левой (правой). 4. И.п. ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке, наклон	ОРУ с обручем. 1. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с обручем опущены, обруч вверх, опустить на плечи, вверх, и в и.п. 2. И.п. ноги на ширине плеч, руки с обручем впереди, повороты обруча вправо – влево, руки вытянуты. 3. И.п. лежа на спине, обруч за головой. Перенести ноги за голову и коснуться носками ног обруча, вернуться в и.п. 4. И.п. сидя на пятках,	ОРУ с гимнастической палкой в парах. 1. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке, поднять палку вперед, вверх, вперед, опустить. 2. И.п. ноги на ширине плеч, наклон вперед, ноги не сгибать, спина прямая. 3. И.п. сидя, друг напротив друга, держаться руками за палку, ноги разведены, наклон вперед – назад. 4. И.п. лежа на спине, головой друг к другу,

	соединить, опустить. 5. И.п. упор присев, встать руки в стороны, правую (левую) ногу вперед на пятку. 6. И.п. лежа на животе, руки под подбородком, поднять правую ногу вверх, присоединить левую, опустить правую, опустить левую. 7. Прыжки с поворотом стоп.	вперед – вниз, переложить мяч за левой (правой) ногой у самой пятки. 5. И.п. сидя, ноги разведены. Наклон к правой (левой) ноге, колени не сгибать, мячом коснуться пальцев ног. 6. И.п. лежа на животе, «лодочка» 7. Прыжки вокруг мяча на одной ноге.	обруч на бедрах, встать на правое (левое) колено, левую (правую) ногу вытянуть в сторону, обруч вперед. 5. И.п. лежа на животе, «лодочка» 6. Прыжки из обруча в обруч	палка в вытянутых руках вверх, поднять прямые ноги вверх и коснуться палки, опустить. 5. И.п. лежа на животе, лицом друг к другу, палка в вытянутых руках перед собой, «лодочка». 6. И.п. стоя, сидя, стопы одного ребенка упираются в стопы другого ребенка, палку держат руками перед собой, встать и сесть. 6. Прыжки через палку боком справа и слева.
2-я часть Основные движения	1. Подлезание под перекладины по -пластунски высота 30см. 2. Запрыгивание на скамейку высота 25см и спрыгивание с нее. 3. Сбивание кубиков малым мячом. 4. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. 2. Пролезание в обручи прямо, боком. 3. Действия с мячом: подбрасывание и ловля, отбивание. 4. Прыжки через короткую скакалку. 5. Занятие в тренажерном зале. 6. Упражнять детей в	1. Перебрасывание большого мяча от головы и из- за головы, двумя руками через сетку или шнур на высоте 120см. 2. Прыжки на мяче прыгуне. 3. Метание мешочка вдаль из- за плеча. 4. Прыжки в высоту с места. Достать головой флажок, который находится над головой, на высоте	1. Прыжки в высоту с разбега (высота 30,35,40 см) 2.Лазание по лестнице – стремянке. 3. Прыжки в длину с разбега. 4. Ходьба по наклонной доске с опорой на ладони и стопы, переход на лестницу – стремянку и спуск с нее. 5. Лазать по лестнице стремянке, учить детей ходьбе по рукоходу

	6.Учить детей передавать эстафетную палочку (улица).	ходьбе и прыжках в глубоком приседе (улица).	10см от головы ребенка. 5. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед (улица).	(улица)
3-я часть Подвижные игры	«Пожарные на ученьях», гимнастика, точечный массаж.	«Поменяться местами», «Гусиная прогулка», «Дедушка водяной», гимнастика, точечный массаж.	«Бездомный заяц», «Третий лишний», «Улитка», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с хвостиком», «Хитрая лиса», «Разверни кружок», гимнастика, точечный массаж

Задачи

Упражнять:

- в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов;
- в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу;

Развивать:

- точность при переброске мяча;
- координацию движений в прыжках;

Повторить упражнения:

- в беге с различными заданиями;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят и бегают в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук; правильно выполняют все виды основных движений; прыгают в длину с места; прыгают в высоту с мест; подбрасывают мяч и ловят его; отбивают мяч одной рукой, метают мешочек с песком правой и левой рукой, лазают по лестнице – стремянке, проходят рукоход (*физическое развитие*); переживают состояние эмоционального комфорта от собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; самостоятельны в организации собственной оптимальной двигательной деятельности и двигательной деятельности сверстников, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их (*социально - личностное*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Бег по кругу 250м, перестроение в колонну по три.			
Общеразв-	О Р У в движении: 1.Правая рука вверх,	О Р У в движении: 1.Правая рука вверх,	О Р У в движении: 1.Правая рука вверх,	О Р У в движении: 1.Правая рука вверх,

вающие упражнения	левая внизу. Меняем руки местами на каждый шаг. 2.Руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 руки в стороны, поворот влево (вправо). 3.Вращение прямыми руками вперед с легкими подскоками. 4.Вращение руками назад с легкими подскоками. 5.Наклоны вперед (правая нога на пятке, левая чуть согнута. 1-наклон вперед, 2-прогнуться назад и т.д. 6.И.п. сидя в глубоком приседе, руки на коленях, ходьба гусиным шагом.	левая внизу. Меняем руки местами на каждый шаг. 2.Руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 руки в стороны, поворот влево (вправо). 3.Вращение прямыми руками вперед с легкими подскоками. 4.Вращение руками назад с легкими подскоками. 5.Наклоны вперед (правая нога на пятке, левая чуть согнута. 1-наклон вперед, 2-прогнуться назад и т.д. 6.И.п. сидя в глубоком приседе, руки на коленях, ходьба гусиным шагом.	левая внизу. Меняем руки местами на каждый шаг. 2.Руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 руки в стороны, поворот влево (вправо). 3.Вращение прямыми руками вперед с легкими подскоками. 4.Вращение руками назад с легкими подскоками. 5.Наклоны вперед (правая нога на пятке, левая чуть согнута. 1-наклон вперед, 2-прогнуться назад и т.д. 6.И.п. сидя в глубоком приседе, руки на коленях, ходьба гусиным шагом.	левая внизу. Меняем руки местами на каждый шаг. 2.Руки перед грудью. 1-2 рывки руками перед грудью, 3-4 руки в стороны, поворот влево (вправо). 3.Вращение прямыми руками вперед с легкими подскоками. 4.Вращение руками назад с легкими подскоками. 5.Наклоны вперед (правая нога на пятке, левая чуть согнута. 1-наклон вперед, 2-прогнуться назад и т.д. 6.И.п. сидя в глубоком приседе, руки на коленях, ходьба гусиным шагом.
2-я часть Основные	1 Бег с высоким подниманием колен. 2.Бег с захлестом	1. Диагностика - бег 30м 2.Диагностика-метания мешочка с	1. Прыжки в длину с места на мат. 2. Прыжки в высоту с	1. Диагностика – прыжки в высоту с места 2.Подбрасывать мяч

движения	голени. 3.Подскоки с ноги на ногу. 4.Ускорение парами. 5.Метание мешочка с песком правой рукой и левой рукой 6. Бегать в заданном темпе 200-300метров (улица), подвижные игры.	песком. 3.Прыжки в длину с места. 4.Прыжки в длину с места с продвижением вперед, кто меньше сделает прыжков. 5. Бегать в заданном темпе 200-300метров (улица), подвижные игры.	места. 3.Прыжки в длину с места, с одной стороны площадки на другую, кто меньше сделает прыжков (улица). 4.Прыжки в глубоком приседе с продвижением вперед, выпрыгивание из глубокого приседа с продвижением вперед (улица).	двумя руками и ловить его. 3.Бросать мяч на пол и после отскока ловить. 4.Подбрасывать мяч вверх, упражнения с мячом пропустить его сквозь сцепленные руки и после отскока от пола поймать. 5.Отбивание мяча правой и левой рукой от пола. 6.Отбивание мяча поочередно правой и левой руками. 7.Лазание по лестнице-стремянке Ходьба по рукоходу (улица)
3-я часть Подвижные игры	«Пустое место», «Хитрая лиса», «Кукушка», «Удав», «Затейники», гимнастика, точечный	«Мышеловка», «Удав», «Чучело», «Мышеловка», гимнастика, точечный массаж,	«Медведь», «Мы-осенние листочки»	«Чучело», «Мы-осенние листочки»

	массаж,			
Октябрь				
Задачи Учить: -выполнять подлезания под дуги различной высоты, разными способами., - заниматься на тренажерах; - держать равновесие при ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейке; Закреплять: -навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменой темпа движения, бег «змейкой». Упражнять: - в прыжках в длину с места, в высоту; - перебрасывании мяча в парах, - ведении мяча на месте и с продвижением вперед между предметами; Развивать: - координацию движений; -выносливость и умение ориентироваться на местности.				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал;, водят мяч: по прямой, сбоку, между предметами, по полу, отбивают мяч от пола одной рукой; подлезают под перекладины и дуги различной высоты, прыгают в длину и высоту с места, ходят по узкой рейке гимнастической скамейке, занимаются на тренажерах <i>(физическое развитие)</i>; выполняют физические упражнения под музыку, согласуют ритм движения с музыкальным сопровождением; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; стремятся проявлять максимальные физические качества при выполнении движений, оценивают их выполнение, общий результат; испытывают интерес к физической культуре, участвуют в играх с элементами спорта <i>(социально-личностное, познавательно речевое, художественно эстетическое)</i>				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», высоко поднимая колени, боковой галоп, бег со сменой темпа. Бег в среднем темпе до 1,5 минут			

Общеразвивающие упражнения		ОРУ с малым мячом 1.Отведение рук назад. и. п. пятки вместе, носки врозь, руки вперед, мяч в правой руке. 1 - руки назад, правую ногу вперед,. мяч переложить в левую руку., 2- и .п. и т.д. 2. Наклоны вперед. и. п. ноги слегка расставлены, мяч в правой руке, 1- наклониться переложить мяч у пяток в другую руку, 2-и.п. и т.д. 3. Приседания. И .п. пятки вместе, носки врозь. 1- присесть, руки вперед, переложить мяч из руки в руку, 2 –и .п. и т.д. 4. Наклоны в стороны. И. п. ноги на ширине плеч, руки сзади держат мяч. 1- наклон вправо, 2- и. п. и т.д. 5. «Сесть – встать». И .п. стоя на коленях, мяч в руках внизу. 1-	ОРУб/п 1. «Ножницы». И .п. стоя, руки вытянуты вперед, скрестные движения руками. 2. Наклоны в сторону. И .п. стоя, ноги на ширине плеч, Руки на поясе.1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и. п. и т.д. 3. Выпады вперед. и. п. стоя, ноги на узкой дорожке, 1- выпад правой ногой вперед, руки на коленях, 2- и. п. и т.д. 4. 4.«Сесть- лечь». И .п. лежа на спине, руки вытянуты за голову. 1- сесть без помощи рук, 2- лечь и т.д. 5. 5.«Замочек-колечко». И. п. лежа на животе, ноги, согнутые в коленях, держать руками. 1- подняться и стараться выпрямлять ноги, 2 – и. п. 6. 6.Наклоны вперед. И .п. сидя, ноги вытянуты вперед, 1- наклон к правой ноге,	ОРУ с большим мячом в парах. 1. Поднимание рук вверх. И. п. стоя спиной друг к другу, мяч у одного ребенка. 1- поднять руки вверх, передать мяч партнеру. 2. Повороты в сторону. И п. стоя спиной друг к другу, на расстоянии одного шага.1- поворот вправо, передать мяч партнеру, 2- и. п. и т.д. 3. Наклоны вперед. И .п. сидя друг напротив друга, ноги врозь. 1- наклон вперед, передать мяч партнеру, и т.д. 4 .Подними мяч. И .п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, мяч в руках у обоих детей. 1- «лодочка», 2- и .п. и т.д. 5. Приседания. И. п. стоя лицом друг к другу на расстоянии, одного шага. 1 – присесть, передать мяч
--	--	---	---	---

		сесть между пятками, руки вперед, 2- и п. и т.д. 6. «Лодочка» 7. Прыжки вокруг мяча на одной ноге	2- выпрямиться, 3- наклон к левой ноге, 4- выпрямиться. 7. 7.Приседания, руки вверх. 8. 8.Прыжки ноги врозь, ноги скрестно	партнеру, 2- и п. и т.д. 6. Прыжки вокруг мяча друг за другом на одной ноге.
2-я часть Основные движения	Диагностика: 1.Подбрасывание и ловля мяча; 2.Отбивание мяча одной рукой: 3.Упражнение на пресс - подъем туловища из положения лежа в положение сидя за 30секунд. 4. Бегать в заданном темпе. Лазание по лестнице-стремянке Ходьба по рукоходу (улица)	1.Подлезание под дугу высотой 60 см, прыжки через набивные мячи 4 штуки. 2.Подлезание под дугу высотой 50 см, прыжки из обруча в обруч. 3.Подбрасывание и ловля мяча с отскоком о пол, без отскока, с хлопками. 4.Поход в лесную зону. Ходьба 1,5 – 2 км.	- 11.Подлезание под дугами на четвереньках, с опорой на ладони и колени, под стойки с опорой на предплечья и колени. 2.Прыжки через перекладины вверх. 3.Прыжки в длину с места с продвижением вперед. О-4.Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение мяча вокруг себя и с продвижением вперед. 5.Прыжки в длину с места, ходьба по узкой рейке по скамейке. 6.Поход в лесную зону. Кросс - ходьба, в гору быстрым шагом, по равнине и со спуска легкий бег. 2км.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча между предметами, обратно бегом по прямой с ведением мяча. 4.Перебрасывание мяча в парах друг другу; 5.Занятия в тренажерном зале.
3-я часть	«Чучело», «Баба яга», «Хитрая лиса»,	«Баба яга» гимнастика, точечный	«Поменяться местами» гимнастика, точечный	«Чучело» гимнастика, точечный массаж

Подвижные игры	«Кукушка», «Удав», гимнастика, точечный массаж	массаж.	массаж	
Ноябрь				
Задачи Учить: - ведению мяча правой и левой рукой, в парах; - забрасыванию мяча в баскетбольное кольцо; - прыжкам в высоту с разбега; - запрыгивать на скамейку спрыгивать со скамейке с поворотом на 90 градусов; - передвижению на лыжах скользящим шагом; Упражнять: - в умении лазать по гимнастической стенке перекрестной координацией, переходя с одного пролета на другой; - ползании по скамейке лежа на животе; - подлезанию под перекладины различной высоты; пролезанию в обруч; - в занятиях на тренажерах. Закреплять: -навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», - навыки ползания по – пластунски.				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гимнастической стенке со сменой темпа в разных направлениях (в том числе по диагонали), перелезают с одного пролета на другой в любую сторону на разных уровнях; подлезают под перекладины различной высоты, пролезают в обруч правым и левым боком; ведут баскетбольный мяч и забрасывают его в баскетбольное кольцо; запрыгивают на гимнастическую скамейку и спрыгивают с нее; ползают по-пластунски; занимаются на тренажерах, передвигаются на лыжах скользящим шагом (<i>физическое развитие</i>); выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следят за правильной осанкой; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно используют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; достигают успеха в установлении вербальных и невербальных контактов с взрослыми и детьми в различных видах деятельности и общении; участвуют в играх с элементами спорта (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12

				занятие
1-я часть	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», бег спиной вперед.			
Вводная	Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ в парах. 1. Поднимание рук вверх. И .п. стоя спиной друг к другу, руки соединены. 1- руки вверх, 2 – и .п. и т.д. 2. Наклоны вперед. И .п. сидя, ноги врозь, ступни в упоре, руки сцеплены. 1- один ребенок ложится на спину, другой выполняет наклон вперед, 2- и .п. и т.д. 3.3.Поднимане ног. И. п. сидя спиной, друг к другу.1- один ребенок поднимает ноги, 2- другой и т.д. 4.Отведение ног в сторону. И .п. лежа на спине, руки в стороны и соединены. 1- поднять прямые ноги вверх, 2- положить вправо, 3- вверх, 4 – положить влево. 5. «Сесть – встать». И	ОРУ с гимнастической палкой. 1.Поднимание палки вверх. И. п. ноги на узкой дорожке, палкаверху. 1- поднять прямую ногу вверх, руки опустить на колено, 2- и .п. и т.д. 2. «Положи палку дальше». И .п. сидя на полу, ноги разведены как можно шире. 1- наклон вперед, положить палку, 2- выпрямиться и т.д. 3. «Сесть – встать». И. п. стоя, ноги скрестно 1- сесть, 2- встать и т.д. 4. наклоны в сторону. И .п. ноги на ширине плеч, палка на лопатках. 1- наклон вправо, - и .п. т.д. 5. Махи прямой ногой. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед вместе с палкой. 1-	ОРУ: 1. Поднимание рук вверх. И. п. ноги на узкой дорожке. 1- поднять руки вперед, 2- вверх, подняться на носки, 3- слегка присесть, руки вперед, 4-и.п. 2. Наклоны вперед. И. п. сидя, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1- наклон вперед, достать руками до носков, 2- и .п. и т.д. 3. Поднимание ног. И. п. лежа на правом боку, правая ладонь под щекой, левая рука на поясе. 1- поднять прямую ногу, как можно выше, 2- опустить в и. п. и т.д. 4. «Лягушка» 5. «Достань коленями до лба». И. п. лежа на спине. 1- согнуть ноги в коленях, головой коснуться колен, 2- и.	ОРУ с гимнастической палкой. 1. Поднимание палки вверх. И. п. ноги на узкой дорожке, руки с палкой опущены вниз. 1- руки с палкой вверх, правую ногу на носок назад, 2- и. п. и т.д. 2.Наклоны вперед. И. п. сидя, ноги широко расставлены. 1- наклон вперед, положить палку, как можно дальше, 2- и. п. и т.д. 3.«Сесть- встать». И .п. стоя на коленях. 1- сесть справа от пяток, руки с палкой вперед, 2- и. п. и т.д. 4.Прогибание. И. п. лежа на животе, палка сзади, согнуть ноги, зацепить голень за палку, 1- поднять палку, 2- и. п. 5.«Сесть–лечь» .И. п. лежа на спине, палка

	.п. пятки вместе. Носки врозь, руки сцеплены. 1- присесть, 2- встать. 6. «Лодочка». И .п. лежа на животе, руки вытянуты вперед и сцеплены. 7. Прыжки И .п. стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Прыжки ноги вместе - ноги врозь.	мах правой ногой, коснуться палки, 2- и.п. и т.д. 6. Перешагивание через палку. И. п. стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед. 1, 2, 3, 4,- перешагиваем через палку вперед и назад. 7. Приседания, палку вверх. 8. Прыжки через палку вперед и назад.	п. и т.д. 6. «Сесть- лечь» .И .п. лежа на спине, руки вверх. 1- сесть, 2- лечь и т.д. 7. Отжимание. И. п. стоя на четвереньках. 1- отжаться, 2- и. п. 8. Прыжки на одной ноге.	над головой. 1- сесть, сгруппироваться, зацепить палкой колени, 2- и .п. и т.д. 6.Прыжки через палку вперед – назад.
2-я часть Основные движения	1.Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо. 2. Подлезание в обруч правым и левым боком. 3.Ведение мяча правой и левой рукой, двигаясь бегом, шагом. 4.Поход в лесную зону. Кросс - ходьба, в гору быстрым шагом, по равнине и со спуска бегом. Пройти по полосе препятствия: Перелезть через перекладины; бег	1. Ведение и передача мяча в парах. 2.Прыжки в высоту с разбега. 3.Прыжки в высоту с разбега, через высоту 30 см 4.Подлезание под перекладину высотой 60 см - пролезание в обруч - подлезание под перекладину высотой 40см. 5. Занятие в тренажерном зале. 6.Поход в лесную зону. Кросс - ходьба, в гору быстрым шагом, по равнине и со	1. Ведение и передача мяча, передвигаясь парами. 2.Запрыгивание на скамейку высотой - 20см. спрыгивание с поворотом на 90 градусов 3.Ползание по - пластунски. 4.Ведение мяча между предметами и забрасывание его в кольцо. 5.Занятие в тренажерном зале. 6.Ходьба на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.	1.Лазание по гимнастической стенке. 2. Прыжки в длину с места, 3.Подтягивание по скамейке, лежа на животе. 4.Занятие в тренажерном зале. 5.Ходьба на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.

	змейкой по лабиринту, прыжки через шины (улица).	спуска бегом. Пройти по полосе препятствия: перелезания через перекладины; бег змейкой по лабиринту, прыжки через шины (улица)		
3-я часть Подвижные игры	«Ловишка-бери ленту», гимнастика, точечный массаж.	«Замри и отомри», гимнастика, точечный массаж.	«Медведь», гимнастика, точечный массаж.	«Медведь», гимнастика, точечный массаж

Декабрь

Задачи

Учить:

- бегу из разных положений;
- ползанию по скамейке различными способами и спрыгивание с нее с поворотом на 180 градусов;
- соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие;- управлять санками;

Развивать:

- координацию движения при ходьбе по ограниченной площади.
- способность сохранить равновесие на гимнастической скамейке, выполняя приседание и поворот на 90 градусов;
- способность выполнять круговой замах, при метании малого набивного мяча вдаль из- за плеча одной рукой;

Упражнять:

- в прыжках в высоту с разбега;
- в умении вести мяч правой и левой рукой и забрасывать его в баскетбольное кольцо;
- лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;
- ходьбе на лыжах по учебному кругу.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят по гимнастической скамейке, приседая и делают поворот на 90градусов, отбивают мяч в движении и забрасывают его в баскетбольное кольцо;, лазают по гимнастической стенке с пролета на пролет, прыгают в высоту с разбега; подлезают под перекладины различной высоты, метают мешочек с песком, ползают по скамейке различными способами, умеют управлять санками с различными заданиями; передвигаются на лыжах по учебному кругу на лыжах (*физическое развитие*); имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используя форму речи-доказательства (*социально-личностное, познавательно речевое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба с различными заданиями, ходьба с крестным шагом, по сенсорной дорожке, по ребристой дорожке, бег парами, бег враспынную, бег с изменением темпа, прыжки «как лягушки», перестроение в колонну по два, по три.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ: 1. Поднимание рук вверх. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке. 1-поднять руки вверх, встать на носки, 2- и.п. и т.д. 2. Перекат боком. И.п. сесть, сгруппироваться, перекатиться на спину, продолжая перекат, встать на колени, то же в другую сторону. 3. Наклоны вперед. И.п. сидя, упор сзади. 1-наклон вперед, руки как можно дальше вперед. 2- и.п. и т.д. 4. Поднимание ног вверх. И.п. сидя, упор на предплечья. 1-поднять ноги и развести их в стороны, 2- и.п. и т.д. 5. Качели. И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, приподнимая поочередно руки и ноги раскачиваться. 6. Повороты в сторону. И.п. стоя,	ОРУ с лентами. 1. Сделай круг. И.п. ноги на узкой дорожке. Руки внизу. 1- подняться на носки, руки через стороны вверх, 2- и.п. и т.д. 2. Наклоны вперед. И.п. сидя. Руки вверх. 1- наклон вперед, руками с лентами коснуться стоп, 2- и.п. и т.д. 3. Взмахи руками. И.п. сидя на пятках, руки опущены. 1- встать на колени, руки с лентами вверх, 2- и.п. и т.д. 4. Сесть – встать. И.п. стоя на коленях. 1-сесть справа от пятки, 2- и.п. и т.д. 5. Достать руками до коленей. И.п. лежа на спине, руки вверх. 1-поднять прямые ноги и руки, коснуться руками колен, 2- и.п. и т.д. 6. Приседания. 7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь,	ОРУ: 1. «Замок». И.п. пятки вместе, носки врозь, руки сзади в замке. 1-подняться на носки, руки рывком отвести назад . голову отклонить назад, 2- и.п. и т.д. 2. «Дровосек». И.п. ноги на ширине плеч, руки в замке вверх. 1 – резкий наклон вперед, руки с замком опустить между колен, 2- и.п. 3. Махи прямой ногой. И.п. ноги на узкой дорожке. 1- поднять прямую ногу вперед вверх, хлопок под ногой, 2- и.п. т.д. 4. «Неваляшка». И.п. сидя, ноги скрестно, руки на затылке. 1-наклон вперед, коснуться левым локтем правого колена, 2- и.п. и т.д. 5. Выпрямление ног. И.п. сидя, ноги скрестно, упор руками сзади. 1- поднять	ОРУ с обручем. 1. Поднимание обруча вверх назад. И.п. ноги на узкой дорожке. 1-ногу отставить назад на носок, руки с обручем вверх, 2- и.п. и т.д. 2. «Пружинки». И.п. ноги на узкой дорожке, обруч вверх. 1- подняться на носки, обруч вперед, присесть, 2- и.п. и т.д. 3. Наклоны вперед. И.п. сидя, ноги вместе. 1- обруч вверх, потянуться, стараться грудью коснуться колен, ноги не сгибать, носки оттянуть, 2- и.п. и т.д. 4. «Лодочка» 5. «Обруч вверх». И.п. сидя на коленях, 1- встать на колени, руки с обручем вверх, 2- и.п. и т.д. 6. Повороты. И.п. ноги на ширине плеч. 1- поворот вправо, 2- и.п. и т.д.

	руки опущены. 1- правую руку вперед, 2- отвести назад, 3- вперед, 4 – и.п. и т.д. 7. Прыжки с поворотом стоп вправо – влево.	руки с лентами поднимаем и опускаем.	прямые ноги, 2- и.п. и т.д. 6. «Лягушка» 7. Поднимание рук вперед и в стороны. И.п. ноги на узкой дорожке. 1- правая рука вперед, 2- левая вперед. 3- развести руки в стороны и подняться на носки, 4- и.п. 8. Прыжки. Выпрыгивание из глубокого приседа.	8. Прыжки из обруча в обруч.
2-я часть Основные движения	1.Лазанье по гимнастической стенке. 2.Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейке. 3. Бег из разных исходных положений 4.Лазанье по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет. 5. Прыжки в высоту с разбега. 6. Занятия с санками.	1.Бег из положения лежа на животе. 2. Прыжки в высоту с разбега, 3. Подлезание под перекладины разной высоты. 4. Ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину. 5. Ходьба по скамейке, на середине присесть. Дойти до конца в полуприседе, в конце спрыгнуть с поворотом на 90 градусов. 6. Прыжки через набивные мячи. 7. Занятия с санками.	1. Ведение мяча правой и левой рукой и забрасывание его в корзину, с расстояния 2 и 3 метра. 2. Ползание по полу вдоль стены на предплечьях и коленях, ползание по скамейке, спрыгивание в обруч вправо, влево, прямо. 3.Метание вдаль малого набивного мяча. 4. Ползание на предплечьях и коленях по скамейке, в конце скамейки встать на ноги и спрыгнуть с поворотом на 180 градусов. 5.Хожение на лыжах	1.Метание вдаль мешочка с песком. 2. Спрыгивание со скамейки до определенной черты, постепенно увеличивая расстояние от скамейки. 3.Занятие в тренажерном зале. 4.Ходьба на лыжах скользящим шагом по учебному кругу.

			скользящим шагом, спуск с пологого склона.	
3-я часть Подвижные игры	«Белочки - собачки», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с мячом», гимнастика, точечный массаж.	«Ловля обезьян», гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с ленточкой», гимнастика, точечный массаж.

Январь

Задачи

Учить:

- ходьбе приставным шагом;
- прыжкам на мягком покрытии;
- метанию набивного мяча.
- умению выполнять подлезание с ходу под дуги, выбирать способ подлезания с учетом их роста.

Закреплять:

- перестроение из одной колонны в две по ходу движения;
- правильную ловлю мяча захватом с боков
- отталкивание одной ногой, приземление одновременно на две ноги.

Развивать:

- ловкость и координацию в упражнениях с мячом;
- навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу;
- умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.

Повторить:

- упражнения на тренажерах;
- прыжки в длину с места:
- ходьба на лыжах по учебному кругу.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Ходят приставными шагами вперед и назад, в колонне по одному, перестраиваются в колонну по двое в разных направлениях: по прямой с поворотами; «змейкой» и враспынную; метают набивной мяч вдаль круговым замахом; перебрасывают мяч в парах; прыгают в длину с места и разбега; подлезают под препятствия различной высоты; ползают по гимнастической скамейке различными способами; занимаются на тренажерах; ходят скользящим шагом на лыжах по учебному кругу; выполняют правильно все виды

основных движений (<i>физическое развитие</i>); проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; придумывают собственные игры; участвуют в играх с элементами спорта; самостоятельно действуют в повседневной жизни (<i>социально-личностное, познавательно речевое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспынную. Бег «змейкой» с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, . Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения		ОРУ проводятся по желанию детей.	ОРУ на скамейке. 1. Поднимание рук вверх. И.п. встать правым боком к скамейке – шаг правой ногой на скамейку, 2-приставить левую, руки вверх, подняться на носки, 3- правую ногу на пол, 4-приставить левую. 2. Наклоны вперед. И.п. сидя поперек скамейки, руки на поясе.1- наклон к правой ноге, 2- и.п. и т.д. 3. Сесть – встать. И.п. сидя спиной к скамейке, руки в упоре сзади на скамейке. 1-выпрямить руки, приподняться,	ОРУ с большим мячом: 1. Поднимание и подбрасывание мяча вверх. И.п. ноги на узкой дорожке, мяч внизу. 1- поднять мяч вверх, подняться на носки, 2- присесть мяч вниз и т.д. 2. Отбивание и ловля мяча. И.п. сидя на полу, ноги разведены. 1- наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол. 3. Отбивание мяча с боку. И.п. стоя, ноги на ширине плеч. 1- поворот вправо ударить мячом о пол, 2- поймать его и т.д. 4. Катание мяча ногой.

			туловище и ноги составляют одну прямую. 2- и.п. и т.д. 4. Уголок. И.п. сидя лицом к скамейке, ноги прямые на скамейке, упор руками сзади. 1- поднять ноги сделать маленький уголок, 2- и.п. и т.д. 5. Выпады ногой поочередно. И.п. стоя лицом к скамейке в шаге от нее. 1- выпад правой ногой, 2- и.п. и т.д. 6. Запрыгивание и спрыгивание на скамейку.	И. п. стоя, ноги на узкой дорожке, катать мяч правой и левой ногой. 5. Удержи мяч. И.п. сидя, упор на предплечья, мяч зажат между стоп. 1- поднять прямые ноги, 2- и.п. и т.д. 6. «Лодочка» 7. Приседание мяч вверху. 8. Прыжки через мяч.
2-я часть Основные движения		ОВД проводятся по желанию детей. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1. Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом. 2. Прыжки в длину с разбега – последовательное подлезание под три препятствия разной высоты. 3. Прыжки в длину с разбега – ходьба на ладонях и ступнях спиной вперед.	1. Перебрасывание мяча и ловля его в парах; с отскоком о пол, без отскока. 2. Прыжки в длину с места(на мат 60,70, 80, 100, 120см) 3. Подтягивание на скамейке, лежа на животе(способ ребенок выбирает по своему усмотрению). 4. Перебрасывание

			4.Ходьба на лыжах по учебному кругу.	мяча и ловля его в парах; с изменением расстояния. 5. Занятия в тренажерном зале. 6. Ходьба по учебному кругу.
3-я часть Подвижные игры		Подвижные игры проводятся по желанию детей.	«Два мороза», гимнастика, точечный массаж.	«Ловля обезьян», гимнастика, точечный массаж.
Февраль				
Задачи Упражнять: - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - прыжках с разбега, - ходьбе и беге с изменением направления; - ходьбе и беге между предметами; - в занятии на тренажерах; Учить: - перекрестной координации при влезании на гимнастическую стенку; - при прыжках в длину с разбега, уметь отталкиваться одной ногой, приземляться на две, - выполнять кувырок вперед; - запрыгивать на скамейку с разбега; Закреплять: - пролезание в обруч правым и левым боком; - пролезание сквозь тоннель, прыжки на мяче прыгуне, езду на самокате; - умение ходить на лыжах скользящим шагом.				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Ходят с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, враспынную; перестраиваются в колонны по двое и по трое, ходят с различными заданиями, в сочетании с другими видами движений; прыгают на скамейку с разбега, отталкиваясь одной				

ногой приземляясь на две; прыгают в высоту и длину с разбега; лазают по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет; метают мяч в горизонтальную цель, занимаются на тренажерах, ходят скользящим шагом на лыжах; умеют кататься на самокате, выполняют кувырок вперед; прыгают на мяче прыгуне (<i>физическое развитие</i>); сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения (<i>социально-личностное, познавательно речевое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба различными заданиями. Бег змейкой, бег врассыпную, бег по диагонали ,в умеренном темпе до 1,5 мин. Боковой галоп. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Перестроение в колонны по два и по три.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ в четверках. 1. «Цветок распустился». И. п. стоя на коленях, лицом в круг, руки сцеплены. 1- поднять руки вверх, прогнуться, 2- сесть на колени, голову опустить и т.д. 2. Наклоны вперед. Сидя спиной в круг, касаясь плечами друг друга, ноги широко расставлены.1- наклон вперед, коснуться грудью пола, 2- и.п. и т.д. 3. Отведение ног за голову. И.п. лежа на спине, ноги в центре круга, руки в упоре вдоль туловища.1-	ОРУ с малым мячом. 1. «Переложить мяч вверх». И. п. ноги на узкой дорожке, мяч сзади в опущенных руках. 1- руки вверх, переложить мяч, 2- и. п. и т.д. 2. «Переложить мяч за ногой». И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- наклон к левой ноге переложить мяч в левую руку, 2- и.п. и т.д. 3. Переложить мяч под ногой. И.п. ноги на узкой дорожке, мяч в правой руке. 1- поднять левую ногу, согнутую в колене и	ОРУ 1. «Мельница». И. п. ноги на узкой дорожке, руки опущены, круговые движения прямыми руками вперед. 2. «Перекаты». И.п. сидя, упор руками сзади, подтянуть ноги к груди, захватить руками голень, голову подтянуть к груди, перекатиться на спину и обратно. 3. «Приседание - наклон». И.п. ноги на ширине плеч, согнуть ноги в коленях, упор руками о пол, выпрямить ноги, согнуть. 4. Махи прямой ногой.	ОРУ: 1. «Мельница». И. п. ноги на ширине плеч, правая рука вверх, круговые движения руками одна рука движется вверх, другая вниз. 2. «Плуг». И.п. лежа на спине, перенести прямые ноги за голову, спину поддерживать руками. 3. И.п. сидя на полу, руки на предплечьях, поднять прямые ноги вверх, разводить сводить ноги. 4. И.п. стоя на коленях, садиться справа и слева от пяток. 5. И.п. сидя, ноги

	поднять ноги вверх и перенести их за голову, коснуться пола. 2- и.п. и т.д. 4. «Лодочка». И.п. лежа на животе, лицом в круг, руки сцеплены. 1- «лодочка», 2- и.п. и т.д. 5. Повороты в сторону. И.п. сидя по-турецки, руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку поставить в середину круга, 2- и.п. и т.д. 6. Приседания. лицом в круг, руки сцеплены. 7. Прыжки на одной ноге.	переложить мяч под коленом, 2- и.п. и т.д. 4. Положи мяч между стоп. И.п. стоя на коленях, ноги слегка расставлены, руки в стороны, мяч в правой руке. 1- поворот вправо, положить мяч между стоп, 2- и.п. и т.д. 5. Сесть – встать. И.п. ноги скрестно, правая рука на поясе, левая вытянута вперед, мяч на ладони. 1- встать, переложить мяч, 2- сесть и т.д. 6. «Лодочка» 7. Приседания, перекладывать мяч вверх. 8. Прыжки с зажатым мячом между стоп.	И.п. опора на правую ногу, левую отставить назад на носок, мах левой ногой, руки вперед, достать ногой до рук. 5. Наклоны в стороны. И.п. ноги на ширине плеч, руки сзади согнуты в локтях, захватить пальцами локоть противоположной руки, наклон вправо (влево). 6. «Качели». И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, прямые ноги приподняты, качаться на животе вперед – назад. 7. Поочередное поднятие рук, вперед, вверх и в и.п. 8. Прыжки на одной ноге.	скрестно, встать – сесть. 6. Приседания, руки вверх. 8. Прыжки ноги врозь – ноги скрестно.
2-я часть Основные движения	1. Прыжки на скамейку высотой 25-30 см с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две. 2. Пролезание в	1. Проехать на самокате. 2. Пролететь сквозь тоннель. 3. Прыжки на мяче прыгуне	1. Метание малого мяча в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 2,5-3 м. 2. Прыжок в высоту с разбега.	1. Метание малого мяча в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 м. 2. Прыжок в высоту с

	обруч, влезание на гимнастическую лестницу. 3.Прыжки на мат с разбега, отталкиваясь одной ногой, приземляясь на две. 4. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет. 5.Ходьба на лыжах скользящим шагом.	4. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	3. Кувырок вперед. 4. Ходьба на лыжах скользящим шагом.	разбега. 3. Кувырок вперед 4. Прыжок в длину с разбега. 5. Занятие в тренажерном зале. 6. Ходьба на лыжах скользящим шагом.
3-я часть Подвижные игры	«Чья команда быстрее», гимнастика, точечный массаж.	«Чья команда быстрее», гимнастика, точечный массаж.	«Кот и мыши», гимнастика, точечный массаж.	«Наседка и цыплята», гимнастика, точечный массаж.

Март

Задачи

Закреплять:

- навыки ходьбы и бега в чередовании;
- перестроение в колонну по одному и по два в движении;
- умение слитного выполнения разбега и толчка при прыжках в длину;
- умение бросать мяч от головы двумя руками;
- умение ведения мяча и забрасывать его в кольцо;
- в умении ходьбе на лыжах скользящим шагом;

Упражнять:

- в умении выбирать способ для быстрого подлезания препятствия разной высоты;
- детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку; ползанию по скамейке на животе с различными положениями рук и ног;
- быстром переходе к подлезанию разными способами; в пролезании в обруч правым и левым боком;

- в ведении и передачи мяча партнеру;
 - в занятии на тренажерах;
- Развивать:
- умение сохранять равновесие при прыгивании с поворотом на 90 и 180 градусов;
 - способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой;
- Учить:
- выполнять кувырок вперед в группировке.

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей)

Выполняют правильно все виды основных движений: ходят в сочетании с другими видами движений, прыгают в длину с места, с разбега, пролезают в обруч разными способами, метают и лазают; активно двигают кистями рук при броске; соблюдают заданный темп в ходьбе и беге; 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; запрыгивают на гимнастическую скамейку и прыгают с нее с поворотами, подлезают под дуги различной высоты, метают набивной мяч, занимаются на тренажерах, ползают по скамейке с различными заданиями, ориентируются в пространстве (*физическое развитие, познавательное - речевое*); сохраняют равновесие, следят за осанкой; самостоятельны в организации всех видов игр; выполняют правила и нормы поведения; испытывают интерес к народным играм, умеют договариваться, планировать и обсуждать действия всех играющих, справедливо оценивают результаты игры; имеют представление о значении двигательной активности в жизни человека (*социально-личностное, познавательное речевое*)

	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -10 м, бег - 20 м), врассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с палкой парами. 1. Поднимание палки вверх. И.п. ноги на узкой дорожке, палка в опущенных руках, одновременно поднять палку вверх, опустить. 2. Наклоны вперед. Встать лицом друг к	ОРУ с большим мячом. 1. Поднимание мяча вверх. И.п. мяч вверх, правую ногу назад. 2. Наклоны вперед. И. п. ноги на узкой дорожке, наклониться вперед вниз, положить	ОРУ с султанчиками. 1. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с султанчиками опущены. Поднять руки вверх, скрестить над головой, опустить в и.п. 2. И.п. ноги на узкой	ОРУ: 1. «Мельница». И.п. ноги на узкой дорожке, вращение прямыми руками вперед-вверх, назад – вверх. 2.«Шалаш». И.п. упор на коленях и ладонях;

	другу, палка внизу, наклон вперед палка перед собой. 3. Гребцы. И.п. сидя лицом друг к другу, ноги разведены в стороны, палка перед собой, наклон вперед, один тянет другого. 4. Поднимание ног. И.п. лежа на спине, палка в вытянутых руках вверх, поднять одновременно прямые ноги и коснуться ими палки. 5. «Лодочка» 6. Приседание палка вверх. 7. Прыжки через палку вперед – назад	мяч, выпрямиться. 3. Поднимание ног. И.п. сидя, мяч зажат между стоп, поднять прямые ноги, опустить. 4. «Лодочка» 5. И.п. лежа на спине, руки с мячом вверх, одновременно поднять прямые руки и ноги вверх, мяч встречается с ногами. 6. Приседание мяч вверх. 7. Прыжки на двух ногах, мяч между колен.	дорожке, правая рука вверх, левая внизу, смена рук. 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью, повороты вправо и влево с разведением рук. 4. И.п. Сидя на пятках. встать на колени руки в стороны, и в и.п. 5. И.п. лежа на спине, руки с султанчиками вверх. Поднять прямые ноги и руки, коснуться султанчиками ног. 6. Приседание руки с султанчиками вверх. 7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь, с руками.	выпрямить ноги, переходя на носки, не сгибая руки, выгнуть спину. 3. «Футбол в воздухе» И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, колени подтянуть к животу; бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу. 4. Отжимание от пола. 5. «Достань рукой до пятки». И.п. стоя на коленях, руки на пояс; повернуться вправо (Влево) коснуться рукой до левой (правой) пятки. 6. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. И.п. ноги на ширине плеч, присесть на одной ноге, другую ногу, выставить в сторону, руки вперед. перенести вес тела с одной ноги на другую. 7. «Качели» И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, качаться на животе
--	--	--	---	--

				вперед – назад. 8. Прыжки на правой и левой ноге.
2-я часть Основные движения	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Подлезание под последовательный ряд дуг, обручей, разной высоты. 3. Подтягивание на скамейке лежа на животе с различным положением ног. 4..Прыжки на гимнастическую скамейку высотой 40см, спрыгивание с поворотом на 90, 180-градусов. 5. Подлезание под последовательный ряд дуг, обручей, разной высоты. 6. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1. Кувырок - лазание по гимнастической стенке с переходом с пролета на пролет. 2. Ведение мяча и забрасывание его в корзину. 3. Ведение и передача мяча партнеру в парах. 4. Занятие в тренажерном зале. 5. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1.Прыжки в длину с места, пролезть правым и левым боком в обруч. 2. Занятие в тренажерном зале. 3..Прыжки в длину с места, подтягивание на скамейке с разным положением рук и ног. 4. Ходьба на лыжах по учебному кругу.	1.Прыжки в высоту с места 2. Занятие в тренажерном зале 3.Метание набивного мяча вдаль, до отметки. 4.Ходьба по учебному кругу на лыжах или пеший поход по глубокому снегу.
3-я часть Подвижные игры	«Ловишка с мячом», гимнастика, точечный массаж.	«Не оставайся на полу», гимнастика, точечный массаж.	«Пожарные на учении», «Поменяться местами», гимнастика, точечный массаж.	«Поменяться местами», гимнастика, точечный массаж.
Апрель				
Задачи				

Учить: - ходьбе парами - по ограниченной площади опоры; - ходьбе по кругу во встречном направлении - «улитка». Закреплять: - прыжки в длину и высоту с места; - метание мешочка с песком правой и левой рукой; - подбрасывание и ловля мяча, отбивание мяча от пола; Совершенствовать: - бег на короткую дистанцию.				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Могут метать мешочек правой и левой рукой на расстояние 5—12 м, выполняют физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; прыгают в длину и высоту с места; подбрасывают и ловят мяч, отбивают мяч от пола, совершенствуют технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения (<i>физическое развитие, художественно - эстетическое</i>); следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными достижениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках (<i>социально-личностное, познавательно речевое, художественно- эстетическое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; ползание на предплечьях, на четвереньках, с опорой на ладони и стопы,; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение под счет «раз-два»			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с обручем. 1. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с обручем опущены. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носки, сохраняя равновесие,			

	опуститься в и.п. 2. И.п. ноги на узкой дорожке, руки с обручем внизу, наклон вперед, положить обруч на пол, выпрямиться и т.д 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки с обручем вытянуты вперед, повороты вправо и влево 4. И. п . Сидя на пятках. встать на колени руки с обручем вверх, и в и.п. 5. И.п. лежа на животе, поднять прямые руки вверх и одновременно поднять прямые ноги, обруч в вытянутых руках впереди. 6. Приседание руки с обручем вверх. 7. Прыжки из обруча в обруч.			
2-я часть Основные движения	1.Прыжки в длину с места. 2. Прыжки в высоту с места. 3.Подвижные игры	1. Диагностика прыжка в длину с места, 2 попытки. 2. Диагностика прыжка в высоту с	Диагностика: 1. Подбрасывание и ловля мяча. 2. Отбивание мяча от пола удобной рукой.	Диагностика. 1.Метание мешочка с песком правой и левой рукой. 2. Бег на 30 метров.

	(улица).	места. 3.Бег 300-400м, подвижные игры (улица)	3. Диагностика - из положения лежа прийти в положение, сидя за 30секунд. 4.Бег по кругу 200м, бег ускорения на коротких отрезках 20м -2 раза (улица)	3.Бег с различными заданиями (улица).
3-я часть Подвижные игры	«Ловишка с ленточкой», «Пустое место», «Найди себе пару», «Чучело», гимнастика, точечный массаж.	«Медведь», «Бездомный заяц», гимнастика, точечный массаж.«Хитрая лиса», «Поменяться местами», «Третий лишний»	«Чучело», «Белочки- собачки», «Пустое место». гимнастика, точечный массаж.	«Ловишка с мячом», «Улитка» «Самолетики и тучки».

Май

Задачи

Закреплять:

- навыки ходьбы и бега в чередовании;
- перестроение в колонну по одному и по два в движении;
- умение слитного выполнения разбега и толчка при прыжках в длину;
- умение бросать мяч от головы двумя руками;
- умение ведения мяча и забрасывать его в кольцо;

Упражнять:

- ; ползанию по скамейке на животе с различными положениями рук и ног;
- детей в выполнении группировки при запрыгивании на скамейку;
- в занятии на тренажерах;

Развивать:

- умение сохранять равновесие при спрыгивании с поворотом на 90 и 180 градусов;
- способность лазать с использованием перекрестной координации, переходя с одного пролета на другой;

Учить:

- лазанию по лестнице – стремянке;

- бегу на короткую дистанцию с передачей эстафетной палочки.				
Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей) Согласуют ритм движений с музыкальным сопровождением; бегают со средней скоростью и на скорость; прыгают в длину с разбега; лазают по гимнастической стенке чередуясь шагом, умеют вести мяч и передавать его в парах, забрасывают мяч в баскетбольное кольцо, лазают по лестнице - стремянке, катаются на самокате, занимаются на тренажерах, упражняются в статическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений; участвуют в играх с элементами спорта (<i>физическое развитие, художественно - эстетическое</i>); сочувствуют спортивным поражениям и радуются спортивным победам; испытывают потребность в ежедневной двигательной активности; имеют представление о правилах и видах закаливания, пользе пребывания на свежем воздухе; развивают физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость (<i>социально-личностное, познавательное речевое</i>)				
	1неделя 1-2-3занятие	2неделя 4-5-6 занятие	3неделя 7-8-9 занятие	4неделя 10-11 -12 занятие
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне, по сигналу перестроение в пары, в колонну по одному, бег парами и по одному, ходьба спиной вперед, бег со сменой ведущего.			
Общеразвивающие упражнения	ОРУ с обручем. 1.И. п .стоя ноги на узкой дорожке, обруч вертикально, хват с боков. Обруч вперед, вверх подняться на носки, и.п. 2.И.п. ноги на ширине плеч, повороты вправо и влево, обруч в вытянутых руках. 3. И.п. ноги на узкой дорожке. Наклониться вперед вниз, обруч перед собой, шагнуть в обруч правой, левой	ОРУ б/п 1.И. п. стоя ноги на узкой дорожке, руки за головой, подняться на носки, руки вверх, опуститься в и.п. 2.И.п. ноги на узкой дорожке, присесть, опираясь руками о пол, выпрямить ноги и посмотреть между ногами, и.п. 3. И.п. лежа на правом боку, правую руку поставить на локоть, голову положить на	ОРУ с гимнастической палкой в парах. 1. И.п. стоя, ноги на узкой дорожке, поднять палку вперед, вверх, вперед, опустить. 2. И.п. ноги на ширине плеч, наклон вперед, ноги не сгибать, спина прямая. 3. И.п. сидя, друг напротив друга, держаться руками за палку, ноги разведены, наклон вперед – назад.	ОРУ: 1. И.п. ноги на узкой дорожке. Руки в стороны, вверх, вперед, опустить. 2. И.п. ноги на ширине плеч, поворот вправо – влево за рукой. 3. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх, прогнуться, наклон вперед, руки назад махом, ноги не сгибать, руки вверх, прогнуться. 4. И.п. сидя, упор на

	ногами и вернуться обратно. 4. И.п. лежа на животе «лодочка». 5. Приседания, руки с обручем вверх. 6. Прыжки из обруча в обруч.	ладонь, а левую руку в упор около груди, поднять левую ногу вверх, опустить в и.п. 4. И.п. лежа на спине, прогнуться в груди, поставить голову на темечко и опуститься в и.п. 5. Приседания руки назад. 6. Прыжки ноги врозь – ноги скрестно.	4. И.п. лежа на спине, головой друг к другу, палка в вытянутых руках вверх, поднять прямые ноги вверх и коснуться палки, опустить. 5. И.п. лежа на животе, лицом друг к другу, палка в вытянутых руках перед собой, «лодочка». 6. И.п. стоя, сидя, стопы одного ребенка упираются в стопы другого ребенка, палку держат руками перед собой, встать и сесть. 6. Прыжки через палку боком справа и слева.	предплечья, поднять прямые ноги вверх, развести в стороны, соединить, опустить. 5. И.п. упор присев, встать руки в стороны, правую (левую) ногу вперед на пятку. 6. И.п. лежа на животе, руки под подбородком, поднять правую ногу вверх, присоединить левую, опустить правую, опустить левую. 7. Прыжки с поворотом стоп.
2-я часть Основные движения	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Метание мешочка в горизонтальную цель 3.Лазание по гимнастической лестнице. Чередующимся шагом, переход с пролета на пролет. 4. Прыжки из обруча в обруч. Положенные на расстоянии 45 см друг	1.Запрыгивание на скамейку высотой 30см и спрыгивание с нее, с поворотом на 180 градусов. 2. Ползание по скамейке лежа на животе, на спине. 3. Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо. 4. Ходьба в глубоком	1.Ведение мяча в парах, передача, ловля и забрасывание в баскетбольное кольцо. 2. Занятие в тренажерном зале. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо, педагог бросает ребенку мяч и ребенок сразу же бросает его в корзину, после отскока ловит и снова бросает	1.Прыжки в длину с разбега. 2. Занятие в тренажерном зале. 3. Лазание по лестнице – стремянке. 4. Прыжки на мяче прыгуне, активно отталкиваться ногами от пола. 5.Проехать на самокате. 6. Бег 300-400метров.

	от друга. 5. занятие в тренажерном зале. 6. Бег на короткую дистанцию с передачей эстафетной палочки (улица)	приседе, выпрыгивание из глубокого приседа вверх (улица)	в корзину. 4. Прыжки в длину с места до черты. 5. Прыжки на одной ноге, на двух с продвижением вперед (улица)	Лазание по лестнице – стремянке и хождение по рукоходу (улица)
3-я часть Подвижные игры	«Ловишка с ленточками», «Самолетики и тучки», «Ежик», гимнастика, точечный массаж.	«Пожарные на ученьях», «Гусиная прогулка», «Дедушка водяной», гимнастика, точечный массаж.	«Поменяться местами», «Третий лишний», «Улитка», гимнастика, точечный массаж.	«Найди себе пару», «Хитрая лиса», «Улитка», гимнастика, точечный массаж.

Малоподвижные игры

«Пузырь»

Цель : Научить детей становиться в круг, делать его по шире, по уже, приучать согласовывать свои движения с произносимыми словами.

Дети становятся в круг и произносят слова:

Раздувайся пузырь,

Раздувайся большой,

Да не лопайся.

Играющие отходят назад, держатся за руки и начинают движение по кругу.

Он летел, летел,

И на елочку присел, Хлоп!

Дети идут в середину круга и произносят звук ПШ-ПШ-ПШ.

«Часики».

Дети становятся в круг, они – «Цифры», выбирается водящий он - «Стрелка часов», ему завязывают глаза, он находится в середине круга.. Играющие хором произносят слова и выполняют движения:

Тик-так, тик- так.

Мы всегда шагаем так:

Шаг влево, шаг вправо

Тик-так!

Стрелка, стрелка покружись -

Час который, покажи

Руки на поясе, наклоны вправо-влево.

Шаг влево, шаг вправо.

Водящий вытягивает руку вперед,
Поворачивается на месте вокруг себя.

Тот ребенок, на которого указывает рука водящего, произносит «Тик-так!», водящий должен угадать имя ребенка.

«Затейники»

Дети идут по кругу, в середине круга водящий.

Ровным кругом, друг за другом,

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!

Водящий показывает движение, все дети его повторяют. Водящий выбирает самого лучшего и он становится водящим.

«Кукушка»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, в середине стоит водящий.

Вот кукушка в огород залетела и поет,

Ты кукушка не зевай, кто скукует отгадай!

Один ребенок произносит «ку-ку», водящий угадывает по голосу.

«Море волнуется»

Дети стоят в кругу и произносят:

Море волнуется -1,

Море волнуется -2,

Море волнуется – 3,

Морская фигура на месте замри!

Играющие изображают жителей моря и не двигаются.

«Удав»

Дети присели в круг, произносят слова.

Удав полз, полз, полз,	
Удав под шкаф заполз.	(медленно дети поднимаются)
Там он растянулся,	(потянулись, руки вверх)
А потом опять в клубок свернулся.	(дети приседают)

«Узнай, кто позвал?»

Дети идут по кругу, держась за руки, и произносят текст:

Ты загадку отгадай, кто позвал тебя - узнай?

В центре находится ребенок, с завязанными глазами. Дети останавливаются, инструктор показывает рукой на кого-либо из них, и он произносит имя водящего. Водящий должен угадать кто его позвал.

«Лягушка»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, в середине стоит водящий.

Вот лягушка по дорожке скачет вытянувши ножки,

Увидала комара и сказала

Один ребенок произносит , «ква- ква – ква», водящий угадывает кто его позвал.

«Разверни круг»

Дети идут по кругу, взявшись за руки, со словами:

Круг- кружочек, аленький цветочек.

Раз, два, три – разверни-ка, Оля ты!

Названный ребенок отпускает руку и начинает вести спиной всех детей, чтобы соединиться рукой с тем ребенком, с кем держался за руки в начале игры.

«Улитка»

Играющие становятся в круг, взявшись за руки, выбирается водящий. Он опускает руку и ведет детей внутрь круга по спирали на первые две строчки. Затем водящий останавливается и делает себе рожки.

Далее, последний из играющих (он хвостик улитки) разворачивается в противоположную сторону, вытягивает руку вперед и выводит детей из спирали в большой круг на вторые две строчки.

Улитка, улитка, выстави рога.

Дам тебе хлеба, дам пирога. 2 раза

Улитка, улитка, убери рога.

Не дам тебе хлеба, на дам пирога. 2 раза.

«Кто ушел»

Дети стоят по кругу, ведущий становится в центр, он старается запомнить всех детей, затем, ему завязывают глаза и один из детей прячется, ведущему развязывают глаза, он должен угадать кто ушел.

«Иголка, нитка и узелок»

Дети стоят по кругу, взявшись за руки, в середине круга находятся три ребенка – «иголка» - «нитка»- «узелок». По сигналу, «иголка» начинает движения. За ней «нитка» и «узелок», стараются не отстать.

«Съедобное, не съедобное»

Дети стоят по кругу, в центре находится инструктор с мячом, он поочередно бросает детям мяч, если он называет съедобное, дети мяч ловят, а если не съедобное, то они отбивают мяч.

Водяной»

Дети стоят по кругу, в центре водящий, у него завязаны глаза, дети говорят:

Дедушка – водяной, что сидишь ты под водой,
Выйди хоть на чуточку, на одну минуточку,
Выйди хоть на час, угадай кого-нибудь из нас.

Водящий подходит к ребенку и на ощупь должен угадать кто перед ним.

«Буратино»

Дети стоят в кругу и выполняют движения согласно тексту.

Буратино потянулся, раз согнулся, два согнулся,
Руки в стороны развел, видно ключик не нашел,
Чтобы ключик нам достать, на носочки нужно встать.

«Земля, воздух, вода»

Играющие стоят по кругу, в середине инструктор с мячом, он поочередно бросает мяч детям и если он скажет «земля» - нужно назвать животное, «вода»- рыбу, «воздух» - птицу.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ (вторая младшая, средняя группы)

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС:

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Нажимать указательным пальцем точку под носом.
3. Указательным и большим пальцем лепить уши.
4. Прижать уши к голове.

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС:

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.

3. Указательными пальцами массировать ноздри носа.
4. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами.

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС:

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки.
3. «Лебединая шея», легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку.
4. Растираем и лепим уши.

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ (старшая и подготовительные группы)

ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС:

1. Соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева.
2. Указательными пальцами нажимать точки около ноздрей.
3. «Уколоть» указательным и большим пальцами, как «клешней», перегородку носа.
4. Указательным и большим пальцами рисуем с нажимом брови.
5. Указательным и большим пальцами «лепим» уши снизу вверх.

ВТОРОЙ КОМПЛЕКС:

1. Соединить ладони вместе и потереть ими поперек до нагрева.
2. Слегка подергать кончик носа.
3. Указательным пальцем массировать точку под носом.
4. Указательными пальцами нажимать точки у рта, в местах соединения губ.
5. Растирать за ушами: «примазывать уши, чтобы не отклеились».

ТРЕТИЙ КОМПЛЕКС:

1. «Моем» кисти рук.
2. Указательным и большим пальцем нажимаем на ноготь каждого пальца другой руки.
3. Поглаживаем нос от ноздрей к переносице.
4. Средними пальцами нажимаем на ушные козелки.
5. Поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку.

ГИМНАСТИКА

«УЛИТКА» И. п. лежа на животе, руки в упоре перед грудью, выпрямить руки в локтях, прогнуться назад, опуститься.

«ЗАМОЧЕК-КОЛЕЧКО» И. п. лежа на животе, ноги согнуть в коленях, руками держаться за стопы, приподнять верхнюю часть туловища, ноги стараться выпрямлять, опуститься.

«ЛЯГУШКА» И. п. лежа на животе, руки в упоре перед грудью, ноги согнуть в коленях и тянуться ими до головы, руки выпрямить в локтях.

«КУЗНЕЧИК» И. п. лежа на животе, руки в упоре перед грудью, ноги согнуть в коленях и тянуться ими до головы, руки выпрямить в локтях, поочередно опускать одну ногу на пол, а другая у головы.

«КОШКА СЕРДИТСЯ-ЛАСКАЕТСЯ» И. п. стоя на четвереньках, прижать голову к груди, округлить спину, прогнуться в спине и голову отвести назад.

«ВЕРБЛЮД» И. п. стоя на коленях, руками коснуться пяток, прогнуться назад.

«ПЛУГ» И. п. лежа на спине, перенести прямые ноги назад, за голову и коснуться пола, спину контролировать руками.

«МОСТИК» И. п. лежа на спине, подняться с опорой на стопы и руки, животом вверх.

«ПОЗА ВОИНА» И. п. сидя, ноги согнуты в коленях и находятся одна на другой, руки сцепить в замок за спиной.

«РЫБКА» И. п. стоя на коленях, сесть на пол между пятками и лечь на спину.

«ПЕРЕКАТЫ» И. п. сидя, руками обхватить колени, перекаты по спине вперед – назад.

«БЕРЕЗКА» И. п. лежа на спине, руки подставить под спину, поднять ноги вверх, встать на лопатки.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«САМОЛЕТЫ»

Цель: Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Дети приседают, накачивают шасси, делают резкий, короткий выдох и произносят звук Ш-Ш-Ш, наливают бензин и произносят протяжный звук С-С-С, заводят моторы и произносят звук Р-Р-Р, расправляют «крылья» и летят по всему залу. На сигнал «На посадку!» дети приседают.

«ГУСИ - ЛЕБЕДИ»

На одном краю площадки обозначается дом, в котором находятся гуси. На противоположном стоит – пастух. Сбоку находится логово, где стоит – волк.

Пастух: Гуси, гуси!

Гуси: Га-га-га!
Пастух: есть хотите?
Гуси: Да-да-да!
Пастух: Так летите же домой!
Гуси: Нам нельзя, серый волк под горой не пускает нас домой. Зубы точит, съесть нас хочет!
Пастух: Ну, летите как хотите, только крылья берегите!
Гуси бегут, а волк их старается поймать, кого волк задевает тот пойман.

«ГУСИНАЯ ПРОГУЛКА»

Дети - гуси, выполняют движения, соответственно с текстом.	
Гуси - вид домашней птицы,	<i>В приседе ходьба друг за другом.</i>
Ходят дружной вереницей.	
Гуси, гуси!	<i>Произносят га-га-га.</i>
Хорошо вам?	<i>Произносят да-да-да.</i>
Ну, летите поскорей	<i>Бег по площадке</i>
На лужочек веселей.	
Гуси важно зашагали,	<i>Ходьба по площадке.</i>
Травку быстро пощипали.	<i>Наклоны вперед - вниз.</i>
Лапочки почистили,	<i>Поднимать колени.</i>
Перышки стряхнули.	<i>Махи кистями рук.</i>
Сделали все дела	
И присели до утра.	<i>Присесть на корточки.</i>
Гуси, гуси!	<i>Произносят га-га-га.</i>
Хорошо вам?	<i>Произносят да-да-да.</i>
Ну летите все домой.	<i>Бег в домик.</i>

«КОТ ВАСЬКА»

Дети идут по кругу, в центре ведущий, и произносят слова.
Мыши водят хоровод,
На лежанке дремлет кот,
Тише мыши не шумите,
Кота Ваську не будите!
Вот проснется Васька кот,
Разобьет ваш хоровод!
Дети бегают по площадке, ведущий их осаливает.

«ЧУЧЕЛО»

Дети идут по кругу и произносят:

Надоело чучело просто так стоять,
Захотело чучело с нами поиграть.
Как услышит чучело песни, шум да смех,
Крутится, волнуется на глазах у всех.
Очень хочет чучело с нами поиграть,
А ему приходится воробьев гонять!

Дети разбегаются, ловишка их ловит.

«ПУСТОЕ МЕСТО»

Дети стоят в кругу, руки на поясе, один ребенок идет вокруг детей и произносит:

Вокруг домика хожу и в окошечко гляжу,
К одному я подойду и тихонько постучу,
Тук-тук!
Кто там?

(спрашивает ребенок, около которого остановился ведущий)

Это я(называет имя)
Зачем пришел?
Давай наперегонки?
Давай?

Ведущий и выбранный ребенок бегут вокруг детей навстречу друг другу, кто быстрее займет пустое место.

«ХИТРАЯ ЛИСА»

Дети присели и говорят слова:

Хитрая лиса где ты?

Хитрая лиса где ты?

Хитрая лиса где ты?

Один ребенок произносит:

Вот я!

Все дети разбегаются, а лиса начинает их ловить.

«ЛОХМАТЫЙ ПЕС»

Дети идут по кругу, взявшись за руки:

Вот лежит лохматый пес,

В лапы свой уткнувши нос

Тихо смирно он лежит

Не то дремлет, не то спит,

Подойдем его разбудим
И посмотрим, что же будет!

Мы- листочки, мы- листочки.
Мы- осенние листочки.

Мы- на веточках сидели,
Ветер дунул – полетели.
Мы летали, мы летали,
А потом летать устали.
Перестал дуть ветерок-
Мы присели все в кружок.
Ветер снова подул,
И листочки быстро сдул.
Все листочки полетели
И на землю тихо сели.

«МЫ - ОСЕННИЕ ЛИСТОЧКИ»

*Стоя, поднять руки вверх,
Покачивание туловища из стороны в
сторону.*

Присесть на корточки.

Бег в разных направлениях.

Присесть на корточки.

Бег, медленно кружась на месте.

Присесть на корточки.

«МЫШЕЛОВКА»

Играющие делятся на две группы. Дети одной группы организуют круг- «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети , изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу и говорить слова:

Ах, как мыши надоели!
Развелось их - просто страсть,
Все погрызли, все поели,
Всюду лезут - вот напасть!

Берегитесь же, плутовки,
Доберемся мы до вас,
Вот поставим мышеловки-
Переловим всех сейчас!

По окончании стихотворения дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из мышеловки. По сигналу «Хлоп», дети, стоящие в кругу приседают - мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Затем дети меняются местами.

«МЕДВЕДЬ»

Играющие идут по кругу, в кругу лежит «медведь», дети говорят.
Как-то мы в лесу гуляли и медведя повстречали,
Он под елочкой лежит, растянулся и храпит.
Мы вокруг него ходили косолапого будили,
Ну- ка Мишенька вставай, поскорей нас догоняй!
Дети разбегаются, а медведь их ловит.

«ТРЕТИЙ ЛИШНИЙ»

Дети стоят по кругу парами, в затылок друг другу. Одна пара начинает движение, один ребенок убегает, другой догоняет. Убегающий встает перед одной парой, сзади стоящий ребенок убегает. Если убегающего ребенка задела, то они меняются ролями.

«НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ»

Дети бегают по площадке, по сигнал встают парами.

«ПОМЕНЯТЬСЯ МЕСТАМИ»

Дети находятся друг напротив друга.

Скучно, скучно так сидеть, друг на друг а все смотреть,

Не пора ли пробежаться и местами поменяться.

Дети бегают по площадке и по сигналу меняются местами.

«МЫ – ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Мы веселые ребята, любим бегать и скакать,

Ну, попробуй нас догнать, 1,2,3- лови!

Дети разбегаются, ловишка старается осалить убегающих.

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

По площадке разложены обручи, в каждом стоит ребенок. Два ребенка изображают зайца и охотника. Заяц убегает от охотника и становится к кому-нибудь в обруч, к кому встал «заяц», ребенок, стоящий в обруче выбегает из своего обруча.

«ОДУВАНЧИКИ»

Одуванчик, одуванчик!

Стебель тоненький, как пальчик.

Голова, как шар пушистый. *головой, не разъединяя пальцев.*

Если ветер быстрый-быстрый,

На полянку налетит,

Все вдруг сразу запестрит.

Одуванчики- тычинки

Разлетятся хороводом

И сольются с небосводом.

Присесть, пальцы в замок на голове.

Медленно встать, руки вверх над

Бег в разных направлениях.

Взявшись за руки ходьба по кругу.

«СНЕЖИНКИ И ВЕТЕР»

Выполняются движения в соответствии с текстом.

Снежинки, снежинки по ветру летят.

Снежинки, снежинки на землю хотят.

А ветер дует все сильнее и сильнее,

Снежинки кружатся быстрее и быстрее.

Вдруг ветер утих, стало тихо кругом,

Снежинки слепились в большой

Снежный ком.

Бег в разных направлениях.

Бег с поворотом вокруг себя.

Присесть в кучку.

«ЛЯГУШКИ»

Дети приседают и начинают движение вперед.

Вот лягушки по дорожке	
Скачут вытянувши ножки.	<i>(прыгают вперед в приседе)</i>
Ква-ква-ква, ква-ква-ква,	
Скачут вытянувши ножки	
Вот из лужицы на кочку,	<i>(влезают на скамейку)</i>
Да за мушкою вприскокку	
Ква-ква-ква, ква-ква-ква.	
Да за мушкою вприскокку	
Ква-ква-ква, ква-ква-ква.	
Есть им больше неохота,	
Прыг опять в свое болото.	<i>(спрыгивают на пол)</i>
Ква-ква-ква, ква-ква-ква.	
Прыг опять в свое болото.	

«ЦЫПЛЯТА НА ПОЛЯНКЕ»

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

С лучом света, спозаранку,	
Разбегутся по полянке	
Желто- яркие комочки,	<i>Бег на носочках, махая руками</i>
Разукрасят всю полянку,	
А, наткнувшись, на жестянку,	<i>Присесть, постучать пальцами по полу.</i>
Постучат по ней немножко,	
Словно летний дождь в окошко,	
И опять все в рассыпную!	<i>Бег в разных направлениях.</i>
Быстро весело снуют,	
Добывая корма крошки	<i>Присесть, постучать пальцами по полу.</i>
На земляных дорожках.	

«ЗАМРИ И ОТМРИ»

Дети бегают по площадке в разных направлениях, по сигналу – «Замри», дети останавливаются и не двигаются, пока не будет сигнала – «Отмри»

«ЁЖ С ЕЖАТАМИ»

Под огромною сосной,	<i>Бег за ведущим</i>
На полянке, на лесной,	
Еж с ежатами.	
Ну, вокруг все оглядим	
На пенечке посидим.	<i>Присесть, вытягивая шею вверх.</i>
А потом все дружно спляшем,	

А иголки все покажем
Показали, покружились
И домой заторопились.

Покружиться, раскрыв пальцы рук.

Убежать и сесть на скамейку.

«ЛОВИШКИ С ЛЕНТОЧКОЙ»

Играющие прикрепляют сзади цветные ленточки. Ловишка выхватывает ленточки, кто остался без ленточки считается пойманными.

«МОРОЗ - КРАСНЫЙ НОС»

Играющие стоят на одной стороне площадке, ведущий произносит слова.

Я- Мороз - Красный нос,
Кто из вас решится
В путь- дороженьку пуститься?
Дети отвечают.
Не боимся мы угроз,
И не страшен нам мороз.
После этих слов дети разбегаются. А ведущий их ловит.

« МОЙ ВЕСЕЛЫЙ ЗВОНКИЙ МЯЧ»

Инструктор отбивает мяч рукой и произносит слова.

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой!

Затем инструктор бросает мяч вперед и дети бегут за ним, кто вперед успеет поймать мяч.

«НАЙДИ СВОЕ МЕСТО»

Дети стоят в колонне друг за другом, по свистку, они разбегаются в разные стороны. По следующему свистку строятся каждый на свое место.

«МЫШИ И КОТ»

Дети находятся на одной стороне площадки, а «кот» на другой. Дети идут к «коту» и произносят слова.

Вышли мышки как – то раз, посмотреть который час,
Час, два, три, четыре, мышки дернули за гири,
Вдруг раздался страшный звон, разбежались мышки – вон!
Дети убегают, а «кот» их ловит.

«ОГУРЕЧИК»

Дети находятся на одной стороне площадки, а «мышка» на другой. Дети идут со словами.
Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик,
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

«НАЙДИ СВОЙ ДОМИК».

Дети встают в обручи разного цвета по 4-6 человек, по сигналу они разбегаются в разные стороны, по следующему сигналу, дети должны найти свой обруч.

«КУРОЧКА - ХОХЛАТАКА»

Инструктор с детьми идет с одной стороны площадки на другую, где находится один ребенок, изображающий кошку.

Вышла курочка – хохлатка, с нею желтые цыплятки,

Квохчет курочка: «КО-КО, не ходите далеко»

На скамейке у дорожки, улеглась и дремлет кошка.

Кошка глазки открывает и цыпляток догоняет.

«Кошка» старается догнать детей, кого она осалит тот считается пойманным.

«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Играющие располагаются на одной стороне площадки. На другой стороне – «медведь». Дети идут к нему и говорят:

У медведя во бору, грибы, ягоды беру.

Медведь рычит, он на нас сердит.

Дети убегают, а «медведь» их старается поймать.

«ГОРИ - ГОРИ ЯСНО»

Дети стоят в кругу, ведущий идет по кругу с платочком и говорит слова:

Гори- гори ясно, чтобы не погасло.

Глянь на небо – птички летят, колокольчики звенят.

(останавливается около детей, дети поворачиваются спинами друг к другу)

Раз, два, три – беги!.

(пара бежит в разные стороны, кто вперед успеет взять платочек)

«ЛОШАДКИ»

Дети скачут прямым галопом по площадке в разных направлениях.

Цок! Цок! Цок! Я лошадка серый бок.

Я копытцами стучу, если надо прокачу.

«ВОРОБУШКИ И КОТ»

Дети – « воробьи» стоят на скамейке, по сигналу они прыгивают, бегают, прыгают, ищут зернышки. По сигналу - «Кот», дети убегают на скамейки.

«КРОЛИКИ»

На одной стороне площадки находится «клетка» для кроликов. Граница клетки обозначена шнуром, на противоположной стороне находится домик «лисы». По сигналу дети – «кролики» пролезают под шнуром и бегают по площадке, по сигналу – «лиса» дети – «кролики»

возвращаются в клетку, а «лиса» старается их поймать.

«ЗАЙЦЫ И ВОЛК»

Дети – «зайцы» прыгают по площадке со словами:

Зайки скок – скок, на зеленый на лужок,
Травку щиплют, кушают, осторожно слушают,
Не идет ли волк!

«Волк» ловит «зайцев».

«ЛИСА И ГУСИ»

Дети находятся на одной стороне площадки, перед ними шнур, натянутый на высоте 70см, это дом для «гусей». По сигналу - «гуси», дети подлезают под шнур и бегут на лужок. По сигналу - «лиса», дети возвращаются домой, а «лиса» их ловит.

«САМОЛЕТКИ И ТУЧИ»

Дети делятся на две группы: самолетики и тучи, у всех медальоны с обозначением ролей. По команде:

Самолетики летят и на землю не хотят,

В небе весело несутся и друг с другом не столкнуться!

Дети «самолетики» бегают в рассыпную по залу. По сигналу – «Тучи», самолетики улетают в аэропорт, а те кого поймали «тучи» уходят из игры.

«ЛОВИШКА С МЯЧОМ»

У ведущего маленький набивной мяч, по сигналу дети бегают по площадке врассыпную, о ловишка старается в них попасть, в кого попал мяч тот считается пойманным.

«КОТЯТА И ЩЕНЯТА»

Дети делятся на две группы: «котят» и «щенят». «Котят» влезает на гимнастическую стенку, а «щенят» располагаются у стены. По сигналу «котят» спускаются со стенки и бегают по площадке, по сигналу «щенят», они на четвереньках пытаются поймать «котят» Затем дети меняются ролями.

«КТО БЫСТРЕЕ ДО ФЛАЖКА»

Дети делятся на две команды, на противоположной стороне находится флажок, по сигналу дети бегут до флажка возвращаются к своей команде, задевает следующего игрока и так пока вся команда не пробежит, чья команда быстрее закончит.

«КТО БЫСТРЕЕ ПРИНЕСЕТ КУБИК»

Дети делятся на две команды, на противоположной стороне находятся кубики, по сигналу дети бегут до кубиков, берут один и возвращаются к своей команде, задевает следующего игрока и так пока вся команда не пробежит, чья команда быстрее принесет все кубики.

«ОХОТНИК И ОБЕЗЬЯНЫ»

Дети «обезьяны» влезает на гимнастическую стенку, а «охотник» располагается у стены. По сигналу «обезьяны» спускаются со стенки и бегают по площадке, по сигналу «охотник», «обезьяны» убегают, а «охотник» их ловит.

«БАБА – ЯГА»

Дети идут с одной стороны площадки на другую со словами:

Баба – яга костяная нога, с печки упала, ногу сломала,

Пошла в огород, испугала народ, пошла в баньку испугала Ваньку!

Дети разбегаются, а «баба – яга» их ловит.

«МЫШИ В КЛАДОВОЙ»

Дети «мышки» идут на носочках со словами:

Мышка вылезла из норки, очень хочет мышка есть,
Нет – ли где засохшей корки, может корка в кухне есть?
А на кухне возле шкафа – видит мышка чья –то лапа,
Эй, мышка не зевай поскорее убегай!

«Кошка» старается догнать «мышек».

«БЫСТРО ВОЗЬМИ»

На полу рассыпаны кубики, на один меньше чем детей. По сигналу дети бегают по залу, по следующему сигналу берут кубик, кому не хватило тот выходит из игры. Убирается еще один кубик и игра продолжается и так пока не останется победитель.

«НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ»

Дети бегают по площадке в рассыпную, по сигналу дети должны встать парами.

«ДВА МОРОЗА»

Два ведущих находятся на одной стороне площадки, а дети на другой. Ведущие говорят слова:

Мы – морозы молодые, мы – два братца удалые,
Я – мороз Красный нос, Я – мороз – Синий нос,
Кто из вас решится в путь дороженьку пуститься?
(дети отвечают)

Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!.

Дети разбегаются, а два «мороза» стараются их поймать.

«НЕ ОСТАВАЙСЯ НА ПОЛУ»

Считалкой выбирается ловишка, по сигналу дети бегают по площадке, по второму сигналу, ловишка старается поймать детей, а они забираются на скамейки, лестницы, чтобы их ноги не касались пола.

«ПОЖАРНЫЕ НА УЧЕНЬЯХ»

Дети делятся на две команды и выстраиваются напротив гимнастической лестницы, по сигналу поочередно влезает на стенку, касаются потолка рукой и спускаются вниз, чья команда быстрее выполнит задание, те и победили.

«КАРУСЕЛЬ»

Дети образуют круг, идут по кругу сначала медленно, а потом быстрее и переходят на бег.

Еле- еле, еле – еле, закружились карусели,
А потом кругом, кругом, все бегом, бегом.
Тише – тише, не спешите, карусель остановите,
Раз – два, раз – два вот и кончилась игра.

«УДОЧКА»

Дети становятся в полукруг, в центре находится инструктор, у него в руках мягкий шнур. Инструктор вращает шнур, а дети перепрыгивают через него, чьих ног он коснется тот выходит из игры.

«СОБЕРИ ВЕНОК»

Дети делятся на команды и стоят около обручей разного цвета, по сигналу дети бегают свободно по залу, по второму сигналу дети бегут и встают вокруг обруча своего цвета.

«ПОМЕНЯЙ ПРЕДМЕТ»

Дети делятся на две команды и первого игрока в руках кегля, на противоположной площадке лежит обруч, а нем кубик, по сигналу первые игроки бегут до обруча, кладут кеглю и берут кубик, возвращаются к своей команде, передают следующему игроку кубик, то бежит, кладет кубик и берет кеглю и т.д.

«БЕЛОЧКА – СОБАЧКА»

Дети стоят в кругу, в середине находится ребенок - «собачка», дети – «белочки» перекидывают мяч друг другу, а «собачка» старается коснуться мяча, если он касается мяча, то «собачка» и «белочка» меняются местами.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Лещёва Анастасия Александровна

Действителен с 25.04.2022 по 25.04.2023