

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида №19 п.Новый Надеждинского района»

**Согласовано**

на заседании педагогического  
совета Протокол  
педагогического совета № 1  
от «15» сентября 2016г.

**Утверждено**

Заведующий  
МБДОУ ДСОВ №19  
«Солнышко»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физической культуре**  
составлена на основе образовательной программы МБДОУ ДСОВ №19  
«Солнышко»

Разработала: Афанасьева Олеся Анатольевна  
инструктор по физической культуре

2016год

## Содержание образовательной программы

<b>1 раздел – Целевой</b>	3
Пояснительная записка	3
Цели и задачи деятельности по реализации программы	4
Принципы и подходы к формированию программы	4
Принципы физического воспитания	6
Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста	7
Целевые ориентиры освоения программы по физическому развитию детьми разных возрастов	10
<b>2 раздел - Содержательный</b>	14
Основные цели и задачи	14
«Физическая культура»	19
«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»	20
Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию второй группы раннего возраста на 2015-2016 учебный год	21
Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию младшей группы на 2015-2016 учебный год	28
Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе на 2015-2016 учебный год	33
Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе на 2015-2016 учебный год	40
Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе на 2015-2016 учебный год	48
Циклограмма проведения спортивных праздников и развлечений	50
Методы и приемы обучения	61
Реализация регионального компонента	61
Формы работы по образовательным областям	62
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений	63
Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом	74
Мониторинг	75
<b>3 раздел – организационный</b>	81
Организация режима пребывания детей в МБДОУ ДСОВ №19 «Солнышко»	81
Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья	85
Формы организации организованной образовательной деятельности	86
Циклограмма рабочего времени инструктора по физической культуре на 2015-2016 учебный год	88
График работы инструктора по физической культуре на 2015-2016 учебный год	90
График непосредственно – образовательной деятельности на 2015-2016 учебный год	91
График проведения утренней гимнастики на 2015-2016 учебный год	92
План работы с воспитателями на 2015 – 2016 учебный год	92
Перспективное планирование утренней гимнастики под музыку	93
Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников	99
Учебно-методическая и информационное обеспечение программы	103
Методическое обеспечение	103

## **Целевой раздел Пояснительная записка**

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ ДСОВ №19 «Солнышко» разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

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

**Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:**

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
  - ФГОС ДО
  - Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
  - Устав МБДОУ ДСОВ №19
  - Основная образовательная программа МБДОУ ДСОВ №19 «Солнышко»
  - Положение о рабочей программе педагога
  - Цели и задачи деятельности по реализации программы

### Цель

данной программы предполагает создание условий, которые помогут каждому ребенку стать телесно и психически здоровым, творчески активным, радостным, энергичным, деятельным.

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

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

Содержание образовательной области «Здоровье» направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья через решение следующих задач:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно - гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

### Принципы и подходы к формированию Программы

Начинать решать эти задачи надо в дошкольном возрасте. Известно, что дошкольный возраст — решающий в становлении физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте важно сформировать у детей знания и навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Оздоровление детей ведется в ходе непосредственно образовательной деятельности, во время игр, режимных моментов, взаимодействия с семьей.

Для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями используют различные варианты занятий: традиционные, игровые, сюжетные, занятия тематические с использованием музыкально-ритмических движений, занятия-путешествия.

Традиционное, классическое занятие физической культурой состоит из трех частей:

- вводная часть, включает упражнения, подготавливающие организм к физической нагрузке — различные виды ходьбы, бег, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки и т.д.;
- основная часть, целью которой является обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств; в основную часть входят: общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижная игра, способствующая закреплению двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный тонус детей;
- заключительная часть предполагает проведение упражнений, игр малой подвижности для приведения организма в спокойное состояние.

В работе используются нетрадиционные подходы к построению и содержанию занятий, позволяющие постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку, разумно распределять нагрузки, учитывая уровень двигательной активности и полу ролевой принцип подбора движений. Не традиционность в данном случае предполагает отличие от классической структуры занятия за счет использования новых способов организации детей, нестандартного оборудования, внесения некоторых изменений в традиционную форму построения занятия, оставив неизменным главное:

- на каждом занятии физической культурой должны реализовываться задачи обучения, воспитания и развития ребенка;
- обучение основным движениям должно осуществляться по трем этапам: обучение, закрепление, совершенствование;
- содержание и методика проведения занятия физической культурой должны способствовать достижению тренирующего эффекта, достаточной моторной плотности и развитию физических качеств.

В настоящее время в работе используются следующие варианты проведения занятий физической культурой:

*Занятие по единому сюжету*, построенному на сказочной или реальной основе. За основу берется классическая структура занятия физической культурой, содержание двигательной деятельности согласуется с сюжетом.

*Тренировочное занятие* — закрепление определенных видов движений. Оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения. Традиционная структура занятия физической культурой может быть несколько нарушена за счет исключения общеразвивающих упражнений и увеличения времени работы над основными движениями, элементами спортивных игр при обязательном обеспечении разумной и правильной физиологической нагрузки. Как вариант тренировочного занятия может быть использовано **занятие, построенное на одном движении**. Структура его построения аналогична предыдущему, но для упражнения в основных движениях отбирается только один из видов (например: лазанье), и дети упражняются в разных его видах: ползании по скамейке, лазании по гимнастической стенке, пролезании в обруч и т.д.

*Круговая тренировка*, принцип организации достаточно прост: вводная и заключительная часть занятия проводятся в традиционной форме. Во время, отведенное для общеразвивающих упражнений и основных движений, организуется собственно круговая тренировка. Для этого следует подготовить несколько групп с одинаковым спортивным инвентарем

в каждой, чтобы дети одной группы могли упражняться на них одновременно, и расположить их по кругу. Каждый ребенок встает к какому-либо пособию и упражняется на нем в течение 2-х минут. Затем по сигналу педагога дети переходят по кругу к следующему пособию и так далее, пока не замкнется круг. В зависимости от степени физической нагрузки, полученной детьми на круговой тренировке, выбирается подвижная игра. Такой способ организации занятия позволяет обеспечить высокую моторную плотность занятия, дает возможность детям проявить творчество и

инициативу. В основной части круговой тренировки могут быть использованы тренажеры и массажеры. Этот вид занятий условно можно назвать занятием на тренажерах.

*Занятие, построенное на подвижных играх*, целесообразно использовать для снятия напряжения после занятий с повышенной интеллектуальной нагрузкой, для закрепления движений в новых условиях, для обеспечения положительных эмоций. Вводная часть такого занятия может быть недолгой, т.к. подготовку организма к нагрузкам продолжит игра малой и средней подвижности. В основную часть могут быть включены игры высокой подвижности, совершенствующие виды движений. Заключительная часть такого занятия должна обеспечить снижение нагрузки.

*Занятия, построенные на музыкально-ритмических движениях*, нравятся детям и успешно применяются для создания бодрого настроения у детей. Вводная часть такого занятия, как правило, состоит из разного вида ходьбы и бега под музыкальное сопровождение, выполнения танцевальных движений. Общеразвивающие упражнения проводятся в виде ритмической гимнастики.

Контрольное обследование выполнения основных движений, которое проводится ежегодно в начале и в конце учебного года, проводится на диагностическом занятии. Оно построено в виде приема в школу космонавтов, спортивную школу и т. п., для чего дети проходят как бы проверку на силу, выносливость, умение выполнять основные движения.

Благодаря широкому использованию циклических движений (различные виды ходьбы и бега, упражнения в прыжках и др.) практически на каждом занятии отмечается высокая моторность плотности (80-90 %).

Главное - научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Триаду здоровья составляют рациональный режим, закаливание и движение. Для обеспечения воспитания здорового ребенка, работа в ДОУ должна строиться в следующих направлениях:

- создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей;
- повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей ДОУ;
- комплексное решение физкультурно-оздоровительных задач в контакте с медицинскими работниками;
- воспитание здорового ребенка усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности движения в ДОУ созданы условия организации предметно-пространственной среды, способствующей физическому развитию воспитанников.  
способствовать укреплению здоровья детей.

### **Принципы физического воспитания**

В физическом воспитании наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности, доступности и т.д.) имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

## **Возрастные особенности развития детей дошкольного возраста**

### **Младшая группа**

В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях.

Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми. Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж «Зайка серенький сидит».

Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

При обучении детей младшего дошкольного возраста плаванию большое внимание уделяется начальному этапу формирования правильных навыков. Это связано с тем, что первоначально созданные и закреплённые, они не разрушаются полностью и впоследствии могут снова проявиться. Обучение каждому новому плавательному упражнению (движению) требует от ребёнка определённой готовности, поэтому оно сводится к игре.

Эмоциональная насыщенность игры позволяет ребёнку активно двигаться в воде, помогает проявлять свои подражательные способности. Для освоения сложных плавательных упражнений подбираются такие игры, в которых ребёнок подготавливается к более сложным подвижным играм.

### **Средняя группа**

Этот возраст является периодом интенсивного роста и развития ребенка. В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и легкость их выполнения. На этом фоне особое внимание уделяется индивидуальным проявлениям детей к окружающей их действительности.

Воспитывается устойчивый интерес к различным видам движений, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия. Формируются обобщенные представления о возможностях основного движения для включения его в различные виды деятельности.

Особое значение приобретают совместные сюжетно - ролевые игры. Они становятся в этом возрасте ведущим видом деятельности. На пятом году жизни ребенок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге, пытается осваивать более сложные движения.

У детей 4-5 лет закрепляются умения и навыки плавания, приобретённые на занятиях в младшей группе.

Упражнения в воде и игры выполняются детьми на глубине 70 см. без поддержки взрослого. Детей среднего возраста учат выполнять упражнения сначала на суше, а затем повторяют их в воде.

Особенно важен показ упражнения в воде: дети воспринимают последовательность выполнения и понимают, что сделать его в воде вполне возможно. Краткое и доступное объяснение помогает ребёнку сознательно овладеть правильными движениями. В объяснении используются образные сравнения, так как мышление детей среднего возраста образное.

Образ должен быть понятен детям. Большое значение уделяется воспитанию у детей организованности и дисциплинированности.

В обучении используются разнообразные игровые упражнения и игры.

### **Старшая группа**

В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника.

Детям шестого года жизни доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

К шести годам дети владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль, совершенствуется техника выполнения ползания и лазания, бега, различных видов прыжков.

В группах детей старшего дошкольного возраста начинается новый этап в обучении плаванию: осваиваются умения и навыки определённых способов плавания, разучивается их техника. В старшей группе овладение техникой плавания предполагает использование подготовительных и подводящих упражнений, в том числе и на суше. Новые движения рук, ног, дыхания и их согласование сначала выполняется на суше, а затем переносятся в воду.

Дети продолжают разучивать скольжение на груди и на спине. В этом возрасте дети обращают больше внимания на качество движения рук и ног при плавании.

### **Подготовительная к школе группа**

К семи годам у детей увеличивается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости. В подготовительном возрасте дети способны достичь сравнительно высоких результатов в беге, прыжках, метании, бросании и ловле мяча, в лазанье, а также могут овладеть техникой простых элементов спортивных игр. Также отмечается значительный прирост физической работоспособности и выносливости.

Дошкольники способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности.

В обучении детей плаванию ставятся иные задачи: освоение спортивных способов плавания; изучение техники движения кролем на груди и на спине. В процессе овладения новыми упражнениями детьми подготовительной группы используются следующие методические приёмы: показ упражнений, средства наглядности, разучивание упражнений,



исправление ошибок, подвижные игры в воде, самооценка двигательных действий, межличностные отношения между инструктором и ребёнком, игры на внимание и память, соревновательный эффект, контрольные задания.

### **Целевые ориентиры освоения программы по физическому развитию детьми разных возрастов**

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

- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трёхколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

#### ***Младшая группа***

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Средняя группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### *Старшая группа*

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

#### ***Подготовительная к школе группа***

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега— не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

## Содержательный раздел

### Основные цели и задачи

- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.**

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

- **Физическая культура.** Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

- **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

### Вторая группа раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

### Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и

состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

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

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

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

#### **Физическая культура**

##### **Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)**

- Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

- Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

▪ **Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

▪ Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.)

▪ **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

▪ Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

▪ Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

▪ Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

▪ Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

▪ Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

▪ Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

▪ Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

▪ Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

▪ **Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

▪ **Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

▪ Формировать правильную осанку.

▪ Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

▪ Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

▪ Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

▪ Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

- **Подвижные игры.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

- Приучать к выполнению действий по сигналу.

- **Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

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

- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.



**Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

**Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию младшей группе на 2016-2017 учебный год.**

Дата	Тематика	Кол-во часов	Задачи
01.09.16 05.09.16	День знаний	2	Праздник «День знаний» Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.
08.09.16		1	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором
12.09.16 15.09.16	Мой город	2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямой направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.
16.09.16		1	Учить детей медленному бегу и прыжкам; развивать внимание; формировать умение выполнять упражнения вместе с инструктором
19.09.16 22.09.16	Мой любимый детский сад.	2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя: учить энергично, отталкивать мяч при прокатывании.
23.09.16		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; учить метанию на дальность.
26.09.16 29.09.16	Мониторинг	2	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу: группироваться при лазании под шнур.
30.09.16		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; учить метанию на дальность.
03.10.16 06.10.16	Овощи и фрукты.	2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.
07.10.16		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.
10.10.16 13.10.16	Я вырасту здоровым.	2	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг друга.
14.10.16		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором, ориентировке в пространстве; формировать умение бегать, не наталкиваясь друг на друга.
17.10.16 20.10.16	Золотая осень.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.
21.10.16		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах.
24.10.16 27.10.16	Домашние животные	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу

			воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
28.10.16		1	Учить детей ходьбе и бегу за инструктором; упражнять в прыжках на двух ногах.
03.11.16	Дикие животные	2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.
		1	
07.11.16 10.11.16	Моя страна.	2	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.
11.11.16		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором, упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах.
14.11.16 17.11.16	Дикие животные готовятся к зиме.	2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.
18.11.16		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу за инструктором, упражнять в прыжках; учить сохранять равновесие при прыжках на 2 ногах.
21.11.16 24.11.16	Спорт и здоровье.	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии
25.11.16		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании.
28.11.16 01.12.16	О любимых мамах.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.
02.12.16		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, упражнять в прыжках и метании.
05.12.16 08.12.16	Зима.	2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.
09.12.16		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и не отставали.

12.12.16 15.12.16	Зимняя одежда.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.
16.12.16		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, следя при этом, чтобы они не перегоняли друг друга и не отставали.
19.12.16 22.12.16	Знакомство со свойствами материала.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
23.12.16		1	Учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве.
26.12.16 29.12.16	Новый год.	2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.
30.12.16		1	Учить детей ходить и бегать по кругу, не наталкиваясь друг на друга, соблюдая дистанцию; ориентироваться в пространстве.
30.12.16 08.01.17	Каникулы	2	Подвижные игры и упражнения. Игры забавы.
09.01.17 12.01.17	Колядки. Рождество.		Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
13.01.17		1	Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
16.01.17 19.01.17	В гостях у сказки.	2	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторять упражнение в ползании, развивая координацию движений.
20.01.17		1	Учить детей ходьбе с высоким подниманием коленей; продолжать учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.
23.01.17 26.01.17	Транспорт.	2	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
27.01.17		1	Учить детей ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча.
30.01.17 02.02.17	Труд взрослых.	2	

03.02.17		1	Учить детей ходьбе мелким шагом; учить различать цвета; упражнять в бросании и ловле мяча.
06.02.17 09.02.17	Масленица.	2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.
10.02.17		1	Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге.
13.02.17 16.02.17	День защитника Отечества.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.
17.02.17		1	Учить бросать и ловить мяч; упражнять в беге.
20.02.17	Мониторинг	2	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.
24.02.17		1	Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора.
27.02.17 02.03.17	Вот какая мама.	2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
03.03.17		1	Учить ходить и бегать друг за другом, не наталкиваясь друг на друга; учить выполнять команды инструктора.
06.03.17	Кто живет рядом с нами.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.
10.03.17		1	Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание.
13.03.17 16.03.17	Народная традиция.	2	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.
17.03.17		1	Учить детей ходьбе и бегу друг за другом; учить ходьбе с заданиями для рук; развивать внимание.
20.03.17 23.03.17	Признаки Весны.	2	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.
24.03.17		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на двух ногах с продвижением вперед.
27.03.17 30.03.17	День смеха.	2	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
31.03.17		1	Продолжать учить детей ходьбе и бегу, прыжкам на

			двух ногах с продвижением вперёд.
03.04.17 06.04.17	Мир, космос.	2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
07.04.17		1	Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность.
10.04.17 13.04.17	Бытовая техника.	2	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом
14.04.17		1	Обучить разным способам ходьбы; тренировать в чередовании бега, ходьбы, в построении по команде инструктора; развивать двигательную активность, наблюдательность.
17.04.17 20.04.17	Мониторинг .	2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.
21.04.17		1	Учить детей ходьбе и бегу, чёткому выполнению упражнений; развивать внимание.
24.04.17 27.04.17	Весна.	2	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
28.04.17		1	Учить детей ходьбе и бегу, чёткому выполнению упражнений; развивать внимание.
04.05.17	День Победы.	2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.
05.05.17		1	Учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках
			Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.
11.05.17	Мир насекомых.	2	
12.05.17		1	Учить детей ходьбе и бегу; упражнять в прыжках
15.05.17 18.05.17	Мониторинг .	2	
19.05.17		1	Игры по желанию детей
22.05.17 25.05.17	Лето	3	Малые олимпийские игры (летние)
26.05.17		1	Игры по желанию детей

**Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в средней группе на 2016-2017 учебный год.**

Дата	Тематика	Кол-во часов	Задачи
01.09.16 05.09.16	День знаний	1	Праздник «День знаний»
08.09.16		2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу, развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.
12.09.16 15.09.16	Транспорт. ПДД	2	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.
16.09.16		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.
19.09.16 22.09.16	Мониторинг	2	Учить детей энергично отталкивать от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.
23.09.16		1	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.
26.09.16 29.09.16	Мониторинг. Золотая осень.	2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2 – 3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.
30.09.16		1	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.
03.10.16 06.10.16	Деревья и дары леса.	2	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
07.10.16		1	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении

			устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.
10.10.16 13.10.16	Овощи и фрукты.	2	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.
14.10.16		1	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.
17.10.16 20.10.16	Откуда хлеб пришёл?	2	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.
21.10.16		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.
24.10.16 27.10.16	Домашние животные	2	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.
28.10.16		1	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.
03.11.16	Дикие животные	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
		1	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.
07.11.16 10.11.16	Моя малая Родина.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
11.11.16		1	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и



			прокатывании мяча в прямом направлении.
14.11.16 17.11.16	Промышленность и хозяйство родного края.	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.
18.11.16		1	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.
21.11.16 24.11.16	Птицы.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.
25.11.16		1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.
28.11.16 01.12.16	Семья.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
02.12.16		1	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя.
05.12.16 08.12.16	Наш дом.	2	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.
09.12.16			1.П/И «Бездомный заяц». 2.Метание снежков в цель правой и левой рукой.
12.12.16 15.12.16	Зима в природе. Отражение в искусстве.	2	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.
16.12.16			Упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска; И/У «Снежная карусель»- ходьба и бег по кругу.
19.12.16 22.12.16	Я в мире человек	2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу ; повторить

			ползание на четвереньках.
23.12.16		1	1.ИУ «По снежному валу»- упражнение на равновесие. 2.метание снежков в вертикальную цель.
26.12.16 29.12.16	Самый весёлый праздник	2	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
30.12.16		1	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом по кругу и с метанием.
30.12.16 08.01.17	Каникулы	2	Подвижные игры и упражнения. Игры забавы.
09.01.17 12.01.17	Колядки. Рождество.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.
13.01.17		1	Упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.
16.01.17 19.01.17	Зима. Зимние виды спорта	2	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.
20.01.17		1	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
23.01.17 26.01.17	Разные страны и разные народы.	2	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.
27.01.17		1	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.
30.01.17 02.02.17		2	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
03.02.17			Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках
06.02.17 09.02.17	Труд взрослых	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.
10.02.17			Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.

13.02.17 16.02.17	Вода. Её свойства. Рыбы	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.
17.02.17			Упражнять детей в метании снежков не дальность, катании на санках с горки.
20.02.17	День рождения Российской армии.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.
24.02.17		1	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.
27.02.17 02.03.17	Мамин праздник.	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
03.03.17		1	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.
06.03.17	Народная культура и традиции.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
10.03.17		1	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.
13.03.17 16.03.17	Весна.	2	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.
17.03.17		1	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).
20.03.17 23.03.17	В мире русской литературы и театра.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.
24.03.17		1	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
27.03.17 30.03.17	Неживая природа.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную. с остановкой по сигналу воспитателя; повторить

			ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
31.03.17		1	Упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.
03.04.17 06.04.17	ОБЖ	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.
07.04.17			Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.
10.04.17 13.04.17	Покорение космоса.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.
14.04.17		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.
17.04.17 20.04.17	Разноцветный ковёр. Цветы.	2	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.
21.04.17		1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.
24.04.17 27.04.17	Весна. Мир. Труд. Май.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
28.04.17		1	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.
04.05.17	День Победы.	2	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.
05.05.17			Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.
	Мониторинг.	2	

11.05.17		1	Упражнять детей в ходьбе и бег парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.
12.05.17	Мониторинг.	2	
15.05.17 18.05.17		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения, в перебрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.
19.05.17		2	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.
22.05.17 25.05.17	Лето	1	Малые олимпийские игры (летние).
26.05.17		2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

**Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в старшей группе на 2016-2017 учебный год.**

Дата	Тематика	Кол-во часов	Задачи
01.09.16 05.09.16	День знаний	2	Праздник «День знаний» Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.
08.09.16		1	Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
12.09.16 15.09.16	Транспорт. ПДД	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.
16.09.16			Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.
19.09.16 22.09.16	Мониторинг	2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
23.09.16		1	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.
26.09.16 29.09.16	Мониторинг. Золотая осень.	2	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
30.09.16		1	Повторить бег, продолжительность до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать

			ловкость и глазомер, координацию движений.
03.10.16 06.10.16	Деревья и дары леса.	2	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.
07.10.16		1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.
10.10.16 13.10.16	Овощи и фрукты.	2	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.
14.10.16			Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
17.10.16 20.10.16	Откуда хлеб пришёл?	2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.
21.10.16		1	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.
24.10.16 27.10.16	Домашние животные	2	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
28.10.16		1	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучит игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
03.11.16	Дикие животные	2	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.
		1	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
07.11.16 10.11.16	Моя малая Родина.	2	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; Упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча

			между предметами.
11.11.16		1	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.
14.11.16 17.11.16	Промышленность и хозяйство родного края.	2	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.
18.11.16		1	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.
21.11.16 24.11.16	Птицы.	2	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.
25.11.16		1	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
28.11.16 01.12.16	Семья.	2	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.
02.12.16		1	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.
05.12.16 08.12.16	Наш дом.	2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании переброске мяча.
09.12.16		1	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.
12.12.16 15.12.16	Зима в природе. Отражение в искусстве.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.
16.12.16		1	Упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.
19.12.16 22.12.16	Я в мире человек	2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
23.12.16		1	Развивать координацию движений и



			устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке; «Бег парами»- с одной стороны площадки на другую.
26.12.16 29.12.16	Самый весёлый праздник	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.
30.12.16		1	Повторить игровые упражнения. Катание друга на санках.
30.12.16 08.01.17	Каникулы	2	Подвижные игры. Игры забавы.
09.01.17 12.01.17	Мониторинг. Колядки. Рождество.	2	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.
13.01.17		1	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.
16.01.17 19.01.17	Зима. Зимние виды спорта	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.
20.01.17		1	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.
23.01.17 26.01.17	Разные страны и разные народы.	2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
27.01.17			Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
30.01.17 02.02.17		2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.
03.02.17			И/У «Кто быстрее до флажка». Скольжение по ледяной дорожке.
06.02.17 09.02.17	Труд взрослых	2	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча от пола.
10.02.17			Упражнять в метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.

13.02.17 16.02.17	Вода. Её свойства. Рыбы	2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.
17.02.17			Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель на дальность.
20.02.17	День рождения Российской армии.	2	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
24.02.17			Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий.
27.02.17 02.03.17	Мамин праздник.	2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату(шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.
03.03.17			Повторить игровые упражнения с прыжками и метанием.
06.03.17	Народная культура и традиции.	2	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.
10.03.17			Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.
13.03.17 16.03.17	Весна.	2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.
17.03.17			Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии. прыжках и с мячом.
20.03.17 23.03.17	В мире русской литературы и театра.	2	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по одному (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.
24.03.17			Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить

			игровые задания с прыжками.
27.03.17 30.03.17	Неживая природа.	2	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.
31.03.17			Упражнять детей в чередовании ходьбы и беге; повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.
03.04.17 06.04.17	ОБЖ	2	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с коротко скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.
07.04.17			Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.
10.04.17 13.04.17	Покорение космоса.	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
14.04.17		1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.
17.04.17 20.04.17	Разноцветный ковёр. Цветы.	2	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.
21.04.17		1	Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.
24.04.17 27.04.17	Весна. Мир. Труд. Май.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.
28.04.17		1	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом.
04.05.17	День Победы.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.

05.05.17		1	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.
	Мониторинг.	2	
11.05.17		1	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом и в прыжках.
12.05.17	Мониторинг.		
15.05.17 18.05.17		1	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.
19.05.17	Лето	2	Малые олимпийские игры (летние). Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения с в равновесии и с обручем.
22.05.17 25.05.17		1	Игры по желанию детей.

**Календарно-тематическое планирование непосредственно-образовательной деятельности по физическому развитию в подготовительной к школе группе на 2016-2017 учебный год.**

Дата	Тематика	Кол-во часов	Задачи
01.09.16	День знаний	1	Праздник «День знаний».
08.09.16		1	Учить сохранять правильную осанку при ходьбе и беге; упражнять в подбрасывании и ловле мяча двумя руками несколько раз подряд; учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности.
12.09.16 15.09.16	Транспорт. ПДД	2	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; упражнять в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
16.09.16		1	Упражнять в прыжках через скакалку; учить сохранять равновесие.
19.09.16 22.09.16	Мониторинг	2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
23.09.16		1	Учить быстрому разбегу в прыжках в длину; упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками.
26.09.16 29.09.16	Мониторинг. Золотая осень.	2	Упражнять детей в ходьбе и беге с чётким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.
30.09.16		1	Учить попаданию ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мячей снизу и от груди двумя руками.
03.10.16 06.10.16	Деревья и дары леса.	2	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
07.10.16		1	Учить мяч об землю несколько раз подряд, подбрасывать и ловить мяч после хлопка; упражнять в ходьбе и беге.
10.10.16 13.10.16	Овощи и фрукты.	2	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать

			ловкость в упражнении с мячом.
14.10.16		1	Учить прыжкам с разбега, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на две ноги; упражнять в метании правой и левой рукой способом «от плеча»; развивать глазомер.
17.10.16 20.10.16	Откуда хлеб пришёл?	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
21.10.16		1	Упражнять в пролезании между рейками гимнастической стенки без задержки, в попадании ногой в место отталкивания при прыжках в длину с разбега.
24.10.16 27.10.16	Домашние животные	2	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
28.10.16		1	Учить прыгать через скакалку на двух ногах с продвижением вперёд; упражнять в сохранении равновесия.
03.11.16	Дикие животные	2	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе на повышенной опоре.
		1	Учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в прыжках с разбега; учить попадать ногой в место отталкивания.
07.11.16 10.11.16	Моя малая Родина.	2	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
11.11.16		1	Учить метанию правой и левой рукой способом «стоя на коленях»; упражнять в прыжках на одной ноге с продвижением вперёд.
14.11.16 17.11.16	Промышленность и хозяйство родного края.	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
18.11.16		1	Учить передавать мяч над головой, стоя в колоннах; упражнять в метании шишек правой и левой рукой способом «стоя на коленях».
21.11.16 24.11.16	Птицы.	2	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с

			продвижением вперёд; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
25.11.16		1	Упражнять в прыжках в высоту на двух ногах через верёвку; в замахе и метании на дальность способом «снизу».
28.11.16 01.12.16	Семья.	2	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролёта на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
02.12.16		1	Учить перепрыгивать через препятствие; упражнять в лазании по гимнастической стенке, без пропуска реек.
05.12.16 08.12.16	Наш дом.	2	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложнённой ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
09.12.16		1	Учить пролезать через пролёты гимнастической стенки, не задевая за край; упражнять в прыжках с разбега, отталкивая одной ногой, приземляясь на обе ноги.
12.12.16 15.12.16	Зима в природе. Отражение в искусстве.	2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
16.12.16		1	Учить прыжкам в высоту с разбега со сгибанием ног во время прыжка; упражнять в перебрасывании мяча одной рукой способом «от плеча».
19.12.16 22.12.16	Я в мире человек	2	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; управлять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
23.12.16		1	Учить проводить эстафеты; бегать вперёд спиной; формировать командные качества, выносливость.
26.12.16 29.12.16	Самый весёлый праздник	2	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьей»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
30.12.16		1	Учить детей лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек;

			упражнять в бросании мяча из-за головы.
30.12.16 08.01.17	Каникулы.	2	Подвижные игры. Игры забавы.
09.01.17 12.01.17	Мониторинг. Колядки. Рождество	2	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
13.01.17		1	Упражнять в прыжках на одной ноге с сохранением равновесия; в лазании по гимнастической стенке, не пропуская реек.
16.01.17 19.01.17	Зима. Зимние виды спорта	2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
20.01.17	.	1	Учить прыжкам в длину с разбега, стараясь попасть в место отталкивания; упражнять в перебрасывании мяча друг другу способом «снизу»; формировать выносливость.
23.01.17 26.01.17	Разные страны и разные народы	2	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
27.01.17		1	Учить пролезать через пролёты гимнастической стенки, не задевая за край; упражнять в прыжках в длину с разбега.
30.01.17 02.02.17		2	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
03.02.17		1	Учить сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; упражнять в пролезании через пролёты гимнастической стенки, не задевая за край.
06.02.17 09.02.17	Труд взрослых	2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
10.02.17		1	Учить сохранять равновесие при прыжках на одной ноге и при ходьбе по ограниченной поверхности.
13.02.17 16.02.17	Вода. Её свойства. Рыбы	2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
17.02.17		1	Учить бросать мяч способом «от плеча» в парах и ловить его, не теряя; упражнять в лазании по



			гимнастической стенке, перелезая с пролёта на пролёт; формировать выносливость.
20.02.17	День рождения Российской армии.	2	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
24.02.17		1	Упражнять в прыжках в высоту с разбега со сгибанием ног в прыжке, в лазании по гимнастической стенке, чередующимся шагом, не пропуская реек.
27.02.17 02.03.17	Мамин праздник	2	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
03.03.17	Народная культура и традиции.	1	Упражнять в прыжках на двух ногах и метании; развивать глазомер.
06.03.17		2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
10.03.17		1	Учить прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд; упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге, с продвижением вперёд; формировать выносливость.
13.03.17 16.03.17	Весна.	2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
17.03.17		1	Учить прыжкам через скакалку на двух ногах на месте; упражнять в метании правой и левой рукой способом «из-за головы».
20.03.17 23.03.17	В мире русской литературы и театра.	2	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
24.03.17		1	Учить прыжкам через скакалку с ноги на ногу, с продвижением вперёд; упражнять в лазании по гимнастической стенке до верхней рейки, спуску вниз, без пропуска реек; формировать выносливость.
27.03.17 30.03.17	Неживая природа.	2	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжках.

31.03.17		1	Учить метанию способом «снизу» правой и левой рукой; развивать глазомер; упражнять в прыжках с разбега, мягко приземляясь на обе ноги.
03.04.17 06.04.17	ОБЖ	2	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
07.04.17		1	Учить подбрасывать мяч одной рукой и ловить его двумя руками; упражнять в лазании по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт, не пропуская реек.
10.04.17 13.04.17	Покорение космоса.	2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
14.04.17		1	Учить детей лазать по гимнастической стенке переменным шагом; упражнять в прыжках в длину с разбега с приземлением на две ноги.
17.04.17 20.04.17	Разноцветный ковёр. Цветы.	2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
21.04.17		1	Упражнять в метании правой и левой рукой, в подбрасывании и ловле мяча.
24.04.17 27.04.17	Весна. Мир. Труд. Май.	2	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнений в равновесии, в прыжках и с мячом.
28.04.17		1	Учить прыгать в высоту с разбега; упражнять в прыжках через вращающуюся скакалку друг за другом.
04.05.17	День Победы.	2	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперёд на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
05.05.17		1	
12.05.17	Мониторинг.	2	
15.05.17 18.05.17	Мониторинг.	2	
		1	
22.05.17 25.05.17 26.05.17	Лето	3	Малые олимпийские игры (летние). Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.

**Циклограмма проведения спортивных праздников и развлечений  
на 2016- 2017 учебный год**

<b>Месяц</b>	<b>Вторая группа раннего возраста</b>	<b>младшая группа</b>	<b>средняя группа</b>	<b>старшая группа</b>	<b>Подготовительная группа к школе</b>
<b>Сентябрь</b>			Праздник по ПДД «Красный, жёлтый, зелёный»		
			День здоровья		
<b>Октябрь</b>		«Курочка и цыплята»	Викторина «Дети – спорт — здоровье»		
<b>Ноябрь</b>	«Кот-Мурлыка весельчак пригласил к себе ребят»	Развлечение «Знатоки мяча»		Сказочные веселые старты	
<b>Декабрь</b>	«В гости к ёлке»			«Праздник скакалки»	
<b>Январь</b>	«Прогулка в зимний лес». Сюжетно-игровое	«Зимние забавы»			
<b>Февраль</b>		«В гости к Колобку»	«Самый ловкий, самый быстрый»»	Праздник к 23 февраля	
<b>Март</b>		Проводы зимы «Масленица»			
<b>Апрель</b>		«В гостях у мяча»	Спортивно-музыкальный праздник «1 апреля – никому не верю»		

<b>Май</b>	«Мы за солнышком шагаем»	«Малые олимпийские игры»
------------	--------------------------	--------------------------

**При работе используются следующие методы и приемы обучения:**

*Наглядные:*

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

*Словесные:*

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

*Практические:*

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**Реализация регионального компонента**

- Народные игры, рассказы о спортивных достижениях кузбассовцев
- Рассказы, беседы о лекарственных растениях, русская кухня.

### Формы работы по образовательным областям

Направления развития и образования детей (далее - образовательные области):	Формы работы	
	Младший дошкольный возраст	Старший дошкольный возраст
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Игровая беседа с элементами движений</li> <li>• Игра</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Упражнения</li> <li>• Экспериментирование</li> <li>• Ситуативный разговор</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурное занятие</li> <li>• Утренняя гимнастика</li> <li>• Игра</li> <li>• Беседа</li> <li>• Рассказ</li> <li>• Чтение</li> <li>• Рассматривание.</li> <li>• Интегративная деятельность</li> <li>• Контрольно-диагностическая деятельность</li> <li>• Спортивные и физкультурные досуги</li> <li>• Спортивные состязания</li> <li>• Совместная деятельность взрослого и детей тематического характера</li> <li>• Проектная деятельность</li> <li>• Проблемная ситуация</li> </ul>

## Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

### Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

#### Основные движения

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

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

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

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

**Прыжки.** прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10–30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10–15 см выше поднятой руки ребенка.

#### Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

#### Подвижные игры

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

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

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

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

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

### **Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

#### **Основные движения**

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

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

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

### **Спортивные игры и упражнения**

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

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

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

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

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

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

#### **Основные движения**

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



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

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

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за го-лову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); переключать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и переключать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Спортивные упражнения**

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

### **Подвижные игры**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Основные движения**

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

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

### **Спортивные упражнения**

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

### **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

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

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

### **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

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

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

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

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

#### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

## **Спортивные упражнения**

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой.

Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения.

Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

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

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

## **Спортивные игры**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## **Подвижные игры**

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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



## Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом.

### Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники.

Зачем нужна физкультурная форма в ДОУ Анкета « Условия здорового образа жизни в семье»	Сентябрь
Режим дня дошкольника в выходные и праздничные дни. Рекомендации для родителей.	Октябрь
«Массаж биологически активных зон», «Точечный массаж при ОРЗ	Ноябрь
Папка передвижка «Быстрее, Выше, Сильнее! «Какой вид спорта подойдет ребенку»	Декабрь
Свежий воздух основное условие крепкого здоровья.	Январь
Родительское собрание «Физическая готовность к школе» (подг.гр) Профилактика нарушения осанки у детей	Февраль
Родительское собрание «Движение и речь» (ср.гр). «Эмоциональное благополучие ребёнка – условие физического и душевного благополучия»	Март
Папка передвижка «Родителям о закаливании»	Апрель
Босиком по росе. Как закаливать ребёнка на даче. Папа, мама, я- спортивная семья. Старшая группа.	Май

## Мониторинг

Оценка физической подготовленности – важный компонент в системе физического воспитания дошкольников. Она направлена на изучение степени сформированности двигательных навыков и двигательных качеств. Необходимое условие для оценки физической подготовленности – динамичность наблюдения. Тестирование необходимо проводить, как минимум, дважды в год: в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май) (СанПиН 2.4.1.3049-13)

Полученные результаты позволяют:

- сформировать представление об уровне физической подготовленности каждого ребенка в группе;
- организовать индивидуальную работу по коррекции «западающих» физических качеств и двигательных умений
- сформировать представление об уровне физической подготовленности детей в группе
- увидеть развитие двигательных качеств в процессе физического воспитания в динамике года.

Однако статистический анализ требует от инструктора больших затрат времени и усилий. С целью оптимизировать процесс изучения (оценки) физической подготовленности дошкольников была разработана Таблица для оценки физ.подготовленности детей 4-7 лет

## 1. Структура таблицы

По структуре Таблица представляет собой электронный аналог журнала диагностики инструктора по физической культуре, куда из протоколов тестирования вносятся результаты диагностики всех воспитанников группы по 4-м тестовым испытаниям:

- Челночный бег (3 на 10 м.);
  - Бег на 30 м;
  - Прыжок в длину с места
  - Метание набивного мяча (1 кг)
- Таблица содержит 4 листа (закладки на экране внизу, слева):
- 4 года
  - 5 лет
  - 6 лет
  - 7 лет

Несмотря на то, что набор тестовых испытаний одинаков на каждом листе, примерные нормативы различны и соответствуют указанному на листе возрасту.

## 2. Оценочный аппарат

Результаты тестовых испытаний автоматически соотносятся с примерными нормативами для данного возраста и определяются, как *низкий*, *средний* или *высокий*. В качестве примерных нормативов использованы данные Л.В. Яковлевой, Р.А. Юдиной (2004), Л.И. Пензулаевой (2005) и других авторов.

Уровень результата определяется после каждого теста и появляется автоматически в столбце «Уровень», в виде числовых значений:

- 1 – низкий уровень (ниже возрастной нормы);
- 2 – средний уровень (соответствует возрастной норме);
- 3 – высокий уровень (выше возрастной нормы).

После того как введены данные в столбце «Тест 2», рассчитывается прирост показателя за год по формуле В.И. Усакова. Значение прироста появляется в столбце «Прирост» и выражается в процентах. В столбце «Оценка» в виде числовых значений приводятся темпы прироста по шкале оценок В.И. Усакова:

Значение в столбце «Оценка»	Темпы прироста	Оценка	За счет чего достигнут прирост
1	До 8 %	неудовлетворительно	За счет естественного роста
2	8 – 10 %	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
3	10 – 15 %	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
4	Свыше 15 %	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

### ***Внимание!***

В столбце «Прирост» возможно отрицательное значение. Причина в том, что результаты повторного тестового испытания (в конце года) у ребенка оказались хуже первого (в начале года).

### **3. Работа с Таблицей**

В Таблице (на каждом листе) заполняются следующие столбцы:

«ФИО» – вносится фамилия ребенка

«пол» - с помощью числовых значений вносится информация о половой принадлежности:

1 – мальчик

2 – девочка

«Тест 1» - вносятся р

«Тест 2» - вносятся р

***Внимание!*** Если Вы не ввели данные в столбец «пол», либо ввели неправильно (например: М Д), расчётных данных в колонках «Уровень», «Оценка» и «Прирост» не появится!

Столбцы «Тест 1» и «Тест 2» встречаются в каждом тестовом испытании на каждом листе. На основании значений, внесенных в эти столбцы производится автоматический расчет уровня подготовленности и темпов прироста.

## Организационный раздел

### Организация режима пребывания детей в МБДОУ ДСОВ№19 «Солнышко»

#### Режим дня младшей группе

##### *Холодный период года*

<b>Элементы режима</b>	<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, самостоятельная деятельность, ежедневная утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.15 9.40 – 9.55
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.55 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.10 – 11.25
Возвращение с прогулки, игры, самостоятельная деятельность	11.25 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50
Игры, самостоятельная деятельность	15.50 – 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность,	16.10 – 16.45
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.45 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.25 – 19.30

##### *Теплый период года*

<b>Элементы режима</b>	<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.50
Подготовка к прогулке, прогулка	8.50 – 11.45
Игры, самостоятельная деятельность	8.50 – 9.10
Занятие на участке	9.10 – 9.50
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.50 – 10.10
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.10 – 11.20
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.20 – 11.45
Подготовка к обеду, обед	11.45 – 12.25
Подготовка ко сну, дневной сон	12.25 – 15.10
Подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.10 – 15.30
Подготовка к полднику, полдник	15.30 – 15.50
Подготовка к прогулке, прогулка	15.50 – 17.00
Игры, наблюдения, самостоятельная деятельность	15.50 – 16.45
Возвращение с прогулки, игры	16.45 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.25 – 19.30

**Режим дня в средней группе*****Холодный период года***

<b>Элементы режима</b>	<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, ежедневная утренняя гимнастика, дежурство, самостоятельная деятельность	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.20 9.40 – 10.00
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.00 – 10.10
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.10 – 11.50
Возвращение с прогулки, игры	11.50 – 12.10
Подготовка к обеду, обед	12.10 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.50
Игры, самостоятельная деятельность	15.50 – 16.15
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность,	16.15 – 16.50
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.50 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.25 – 19.30

***Теплый период года***

<b>Элементы режима</b>	<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, дежурства, утренняя гимнастика	7.30 - 8.25
Подготовка к завтраку, завтрак	8.25 – 8.55
Подготовка к прогулке, прогулка	8.55 – 12.00
Игры, самостоятельная деятельность	8.55 – 9.20
Непосредственно образовательная деятельность на участке, игры	9.20 – 9.55
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.55 – 10.10
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.10 – 11.35
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	11.35 – 12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.45
Подготовка к прогулке, прогулка,	15.45 – 17.00
Игры на участке, наблюдения, самостоятельная художественная деятельность	15.45 – 16.45
Возвращение с прогулки, игры	16.45 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.25 – 19.30

## Режим дня в старшей группе

### *Холодный период года*

Элементы режима	Время
Прием и осмотр, игры, дежурство, ежедневная утренняя гимнастика, самостоятельная деятельность	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.55
Подготовка к образовательной деятельности	8.55 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.23 9.40 – 10.02
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.02 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	10.55 – 12.00
Возвращение с прогулки, игры	12.00 – 12.20
Подготовка к обеду, обед	12.20 – 12.50
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 – 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность,	16.10 – 16.55
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.55 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.25 – 19.30

### *Теплый период года*

Элементы режима	Время
Прием, осмотр, игры, дежурства, утренняя гимнастика	7.30 - 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 12.15
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность на участке, игры	9.15 – 9.55
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.55 – 10.10
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.10 – 12.00
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	12.00 – 12.15
Подготовка к обеду, обед	12.15 – 12.30
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30 – 15.00
Подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.45
Подготовка к прогулке, прогулка,	15.45 – 17.00
Игры на участке, самостоятельная художественная деятельность	15.45 – 16.45
Возвращение с прогулки, игры	16.45 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.30 – 19.30

**Режим дня в подготовительной к школе группе**

*Холодный период года*

<b>Элементы режима</b>	<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, дежурство, ежедневная утренняя гимнастика	7.30 - 8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 – 8.50
Подготовка к образовательной деятельности	8.50 – 9.00
Образовательная деятельность	9.00 – 9.30 9.40 – 10.10 10.20 – 11.00
Подготовка к завтраку, второй завтрак	10.10 – 10.20
Подготовка к прогулке, прогулка (игры, наблюдения, труд, самостоятельная деятельность)	11.00 – 12.05
Возвращение с прогулки, игры	12.05 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.55
Подготовка ко сну, дневной сон	12.55 – 15.00
Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.40
Игры, самостоятельная деятельность	15.40 – 16.10
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность,	16.10 – 16.55
Возвращение с прогулки, подготовка к ужину	16.55 – 17.00
Ужин	17.00 – 17.25
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	17.25 – 19.30

*Теплый период года*

<b>Элементы режима</b>	<b>Время</b>
Прием, осмотр, игры, дежурства, утренняя гимнастика	7.30 - 8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35 – 9.00
Подготовка к прогулке, прогулка	9.00 – 12.25
Игры, самостоятельная деятельность	9.00 – 9.15
Непосредственно образовательная деятельность на участке, игры	9.15 – 9.55
Подготовка к завтраку, второй завтрак	9.55 – 10.10
Игры, наблюдения, воздушные и солнечные процедуры	10.10 – 12.10
Возвращение с прогулки, игры, водные процедуры	12.10 – 12.25
Подготовка к обеду, обед	12.25 – 12.40
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00
Подъем, игры, самостоятельная деятельность	15.00 – 15.25
Подготовка к полднику, полдник	15.25 – 15.45
Подготовка к прогулке, прогулка,	15.45 – 17.00
Игры на участке, самостоятельная художественная деятельность	15.45 – 16.45
Возвращение с прогулки, игры	16.45 – 17.00
Подготовка к ужину, ужин	17.00 – 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка, игры, уход детей домой	17.30 – 19.30



## **Проектирование образовательного процесса в соответствии с контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья**

Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной, регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов деятельности:

Возраст детей	Регламентируемая деятельность (НОД)	Нерегламентированная деятельность, час	
		совместная деятельность	самостоятельная деятельность
2-3 г	2 по 10мин	7-7,5	3-4
3-4 года	2 по 15 мин	7- 7,5	3-4
4-5 лет	2 по 20 мин	7	3-3,5
5 – 6 лет	2-3 по 20- 25 мин	6 – 6,5	2,5 – 3,5
6-7 лет	3 по 30 мин.	5,5 - 6	2,5 - 3

### **Формы организации организованной образовательной деятельности:**

- для детей с 1 года до 3 лет – подгрупповая;
- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно - эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет образовательная деятельность составляет не более 1,5 часа в неделю (игровая, музыкальная деятельность, общение, развитие движений).

Продолжительность организованной образовательной деятельности не более 10 минут в первую и вторую половину дня.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ, для детей дошкольного возраста составляет:

- в младшей группе (дети четвертого года жизни) - 2 часа 45 мин.,
- в средней группе (дети пятого года жизни) - 4 часа,
- в старшей группе (дети шестого года жизни) - 6 часов 15 минут,
- в подготовительной (дети седьмого года жизни) - 8 часов 30 минут

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности

- для детей 4-го года жизни - не более 15 минут,
- для детей 5-го года жизни - не более 20 минут,
- для детей 6-го года жизни - не более 25 минут
- для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня

- в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно,
- в старшей и подготовительной 45 минут и 1, 5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультминутку. Перерывы между периодами организованной образовательной деятельности - не менее 10 минут

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

Организованная образовательная деятельность физкультурно-оздоровительного и эстетического цикла занимает не менее 50% общего времени, отведенного на образовательную деятельность.

Организованная образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводится в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности (вторник, среда), сочетается с физкультурными и музыкальными занятиями.

В соответствии с Законом «Об образовании в РФ» для воспитанников ДОО предлагаются дополнительные образовательные услуги, которые организуются в вечернее время 2-3 раза в неделю продолжительностью 25-30 минут (старший возраст).

## График непосредственно – образовательной деятельности

	Младшей группы «Лучики»	Средняя группа «Капельки»	Старшая группа «Вишенки»
Понедельник	9.00-9.15 Физическая культура	9.30-9.50 Физическая культура	10.10-10.35 Физическая культура
Вторник		9.00-9.20 9.30-9.50 Физическая культура	
Среда	музыка	музыка	музыка
Четверг	9.00-9.15 Физическая культура		10.10-10.35 Физическая культура
Пятница	музыка	музыка	музыка

**График проведения утренней гимнастики на  
2016-2017 учебный год.**

<b>Группа</b>	<b>Время</b>
Младшая группа «Лучики»	8.00- 8.15
Средняя группа «Капельки»	8.20– 8.30
Старшая группа «Вишенки»	8.35-8.45

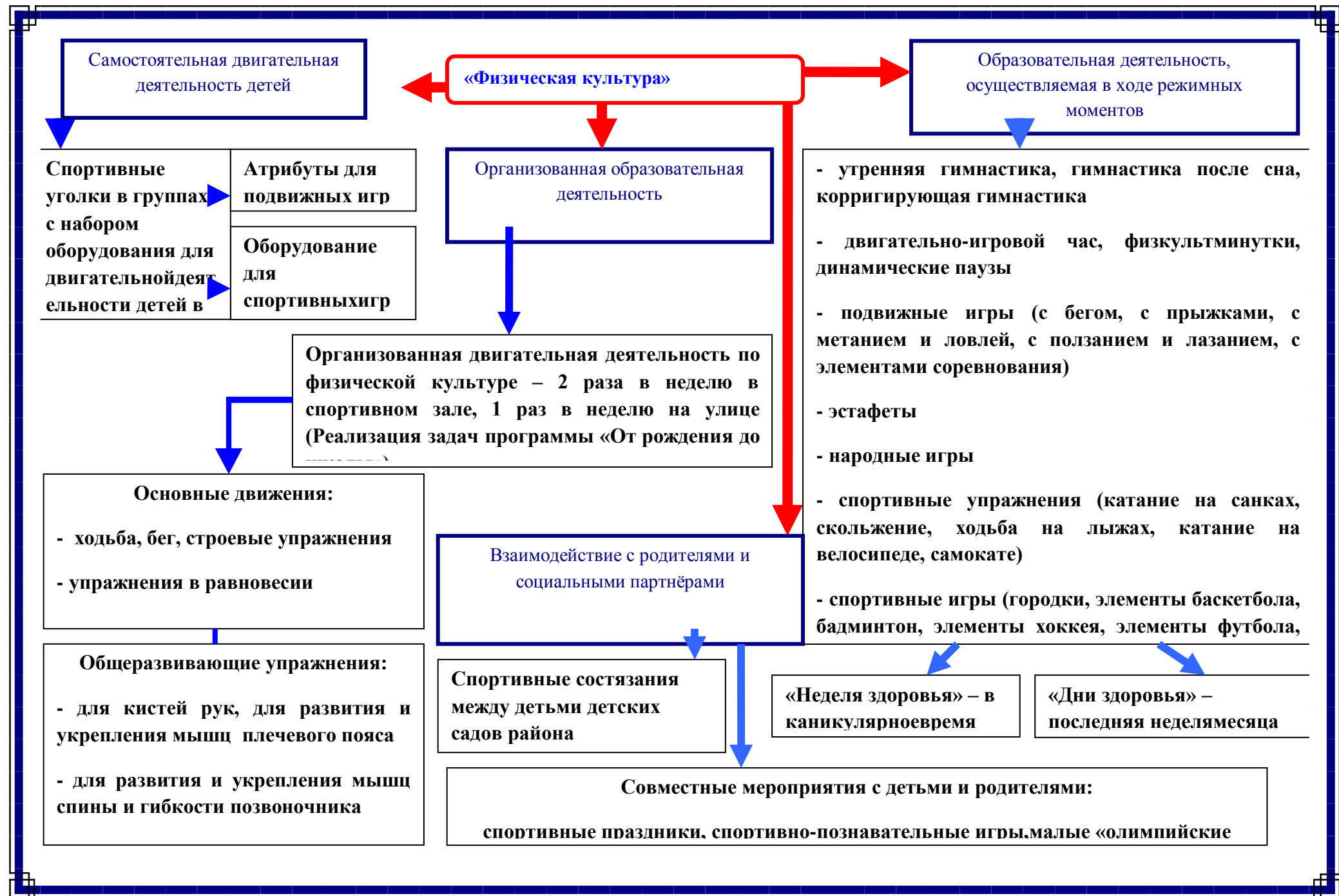
**План работы с воспитателями на  
2016 – 2017 учебный год**

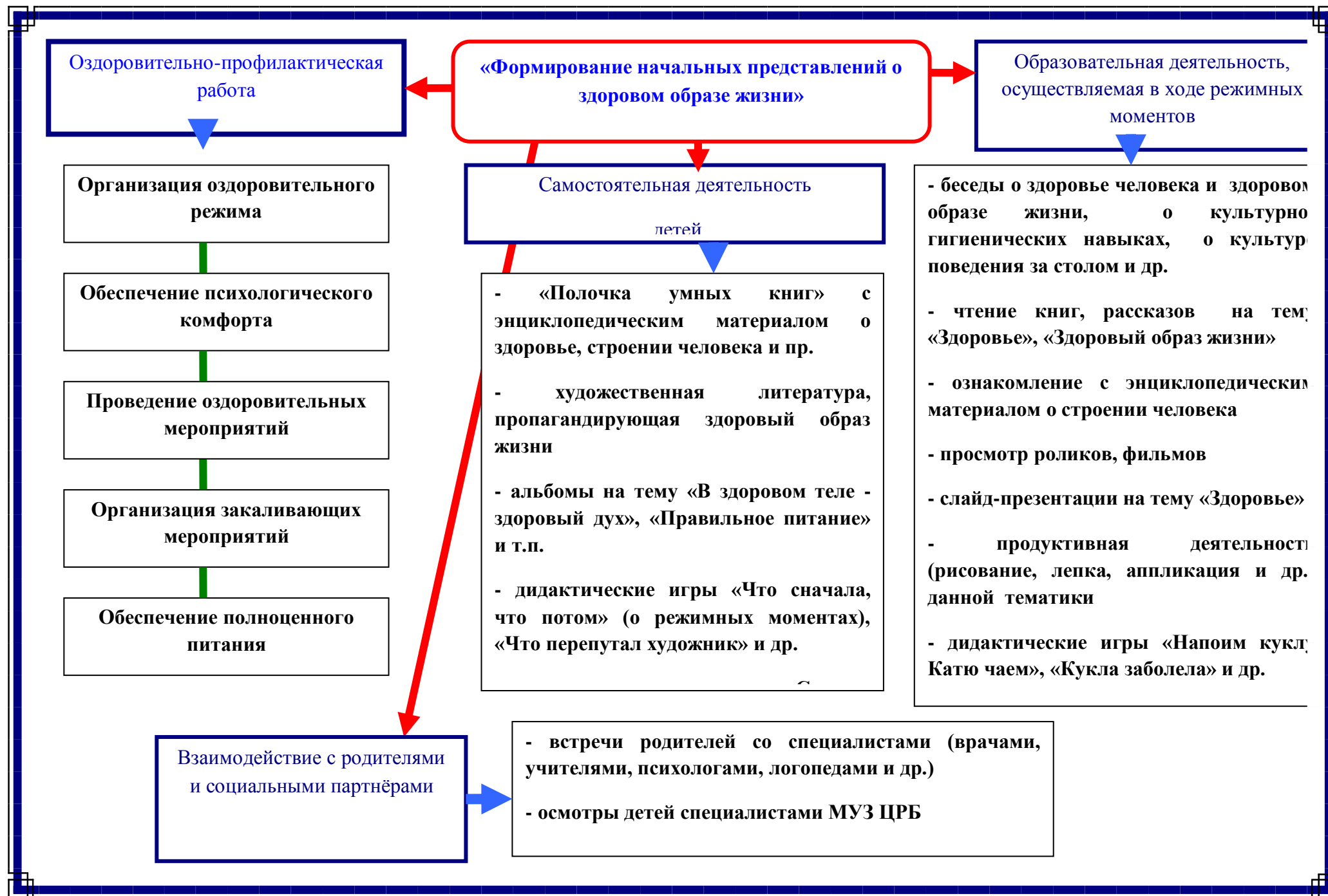
Развитие психофизических качеств дошкольников.	сентябрь
Использование элементов зимних спортивных игр на прогулке в самостоятельной деятельности детей. Зимние игры и забавы на улице.	декабрь
Релаксация для детей.	Май

**Перспективное планирование утренней гимнастики под музыку**

<b>Месяц</b>	<b>Группа</b>	<b>Название комплекса</b>	<b>№ диска</b>
Сентябрь	Младшая группа «Лучики»	Зарядка про зверей	2
	Средняя группа «Капельки»	Весёлая зарядка №3	1
	Старшая группа «Вишенки»	Весёлая зарядка №3	1
Октябрь	Младшая группа «Лучики», средняя группа «Капельки»	«Солнышко и дождик»	2
	Старшая группа «Вишенки»	«Игровая»	2
Ноябрь	Младшая группа «Лучики»	Комплекс без предметов 2	2
	Средняя группа «Капельки»		
	Старшая группа «Вишенки»	Комплекс без предметов 2	2
Декабрь	Младшая группа «Лучики»	Комплекс без предметов 3	2
	Средняя группа «Капельки»		
	Старшая группа «Вишенки»	Комплекс без предметов 3	2
Январь	Младшая группа «Лучики»	«Игрушки»	2
	Средняя группа «Капельки»		
	Старшая группа «Вишенки»	«Игрушки»	2
Февраль	Младшая группа «Лучики»	«Снежинки»	4
	Средняя группа «Капельки»		
	Старшая группа «Вишенки»	«Снежинки»	4

Март	Младшая группа «Лучики»	«Погремушки»	2
	Средняя группа «Капельки»		
	Старшая группа «Вишенки»	«Погремушки»	2
Апрель	Младшая группа «Лучики»	«Поездка в лес»	2
	Средняя группа «Капельки»		
	Старшая группа «Вишенки»	«Поездка в лес»	2
Май	Младшая группа «Лучики»	«Весёлый мячик»	4
	Средняя группа «Капельки»		
	Старшая группа «Вишенки»	«Весёлый мячик»	4





Оздоровительно-профилактическая работа

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов

Организация оздоровительного режима

Самостоятельная деятельность детей

Обеспечение психологического комфорта

Проведение оздоровительных мероприятий

Организация закаливающих мероприятий

Обеспечение полноценного питания

Взаимодействие с родителями и социальными партнёрами

- «Полочка умных книг» с энциклопедическим материалом о здоровье, строении человека и пр.
- художественная литература, пропагандирующая здоровый образ жизни
- альбомы на тему «В здоровом теле - здоровый дух», «Правильное питание» и т.п.
- дидактические игры «Что сначала, что потом» (о режимных моментах), «Что перепутал художник» и др.

- беседы о здоровье человека и здоровом образе жизни, о культурно гигиенических навыках, о культур поведения за столом и др.
- чтение книг, рассказов на тему «Здоровье», «Здоровый образ жизни»
- ознакомление с энциклопедическим материалом о строении человека
- просмотр роликов, фильмов
- слайд-презентации на тему «Здоровье»
- продуктивная деятельности (рисование, лепка, аппликация и др. данной тематики)
- дидактические игры «Напоим куклу Катю чаем», «Кукла заболела» и др.

- встречи родителей со специалистами (врачами, учителями, психологами, логопедами и др.)
- осмотры детей специалистами МУЗ ЦРБ

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ С 4 ДО 7 ЛЕТ.

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, годы	Результаты	
				мальчики	девочки
1	Скоростные	Бег 30 м., сек.	4.	9.8-7.9	10.2-7.9
			5.	8.5-8.1	8.5-8.2
			6.	8.0-6.5	8.1-6.5
			7.	7.3-6.2	7.5-6.4
2	Ловкость	Челночный бег 3*10м., сек.	4.	16.1-12.9	15.05-12.5
			5.	12.8-11.1	12.9-11.1
			6.	11.2-9.9	11.3-10.0
			7.	10.8-10.3	11.3-10.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	4.	64.0-91.5	60.0-88.0
			5.	85.0-130	85.0-125
			6.	100-135	90.0-130
			7.	115-140	110-135



4	Выносливость	Продолжительность бега: 5 лет.-3-5 мин.; 6 лет.-5-10мин.; 7-10 лет.-6мин Дистанция, м.	5.	500-750	500-750
			6.	750-1.500	750-1.500
			7.	750-900	600-800
5	Гибкость	Наклон вперед: 5-6лет - стоя на гимнастической скамейке, см.	5.	3-6	6-9
			6.	4-7	7-10

Показатели физической подготовленности М.А.Руновой, Г.Н.Сердюковской

**Система профилактической  
и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

**Профилактика**

1. Комплексы по профилактике плоскостопия
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек
3. Дыхательная гимнастика
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
5. Прогулки
6. Закаливание:
  - Сон без маек
  - Ходьба босиком
  - Обширное умывание
  - Мытьё ног прохладной водой
7. Оптимальный двигательный режим

**Коррекция**

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Упражнения на коррекцию осанки

**Перспективный план**

<b>октябрь</b>	
<b>1 часть</b>	Цель: упражнять в ходьбе и беге на пятках, переступая через кубики на полу, ходьбе по гимнастической палке вдоль и поперек
<b>2 часть</b>	Цель: учить подтягивать пальцами ног дорожку с грузом весом 500 г;  - упражнять в захватывании мяча и других предметов стопами ног и бросании  -учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место;  - упражнять в сгибании и разгибании ног в коленях с зажатым между стопами мячом;  - упражнять в ходьбе на четвереньках, подталкивая перед собой головой набивной мяч; лазанию по гимнастической лестнице
<b>3 часть</b>	Цель: упражнять в ходьбе по ребристой доске

**ноябрь**

<b>1 часть</b>	Цель: упражнять в ходьбе «гусиным шагом»;
----------------	---

	- учить массажу стопы
<b>2 часть</b>	Цель: учить ходьбе на месте, не отрывая носков от пола; <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в поднимании внутренних сводов стопы, опираясь при этом на нужные края стоп;</li> <li>-учить ползающим движением стоп вперед и назад с помощью пальцев;</li> <li>- упражнять в сведении и разведении пяток;</li> <li>- упражнять в разгибании и сгибании стоп (поочередно)</li> </ul>
<b>3 часть</b>	Подвижная игра «Полоса препятствий»  Спокойная ходьба

### декабрь

<b>1 часть</b>	Цель: упражнять ходьбе на наружном своде стопы; <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение ходить по гимнастической палке</li> </ul>
<b>2 часть</b>	Цель: закрепить умение ходьбы на месте с высоким подниманием бедра с «подошвенным сгибанием стопы». <ul style="list-style-type: none"> <li>- закреплять умение активного сгибания и разгибания стоп, катание подошвами округлого предмета;</li> <li>- упражнять прыжкам на месте и с небольшим продвижением вперед (на носках);</li> </ul>
<b>3 часть</b>	Цель: совершенствовать ходьбу по рейке гимнастической скамейки и ребристой доске.

### январь

<b>1 часть</b>	Цель: закрепление ходьбы по намеченной линии с приставлением пятки к носку; <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование ходьбы на наружных краях стоп</li> </ul>
<b>2 часть</b>	Цель: закреплять круговые вращения стопы влево - вправо; <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнять в собирании пальцами ног ткани, лежащей на полу</li> <li>- совершенствовать в захвате, приподнимании и удерживании пальцами одной ноги легкого предмета;</li> <li>- сгибание и разгибание ног в коленях с зажатым между стопами мячом</li> </ul>

<b>3 часть</b>	Цель: учить ходьбе на носках по наклонной плоскости, а также приставным шагом по рейке гимнастической скамейки (прямо и боком)
----------------	--

### Февраль

<b>1 часть</b>	Цель: закрепление ходьбы на наружных сводах стопы и на носках по наклонной плоскости
<b>2 часть</b>	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Матрешки», «Красивые сапожки, резвые ножки», «Танец каблучков»  -отработка общеразвивающих упражнений: «Гармошка», «Елочка»  - отработка общеразвивающих упражнений: «Присядка», «Шаг с припаданием»
<b>3 часть</b>	- спокойная ходьба;  - игра малой подвижности «Тик-так»

### Март

<b>1 часть</b>	Цель: совершенствование ходьбы на наружных краях стоп по канату боковым приставным шагом
<b>2 часть</b>	Цель: закреплять умение захватывать мелкие предметы пальцами ног;  - совершенствование круговых движений стопами по максимальной окружности
<b>3 часть</b>	Цель: учить балансированию на набивном мяче  - учить перепрыгиванию через скамейку с одной стороны на другую, опираясь обеими руками;  - отработывание ходьбы с постановкой ноги с носка на всю ступню

### апрель

<b>1 часть</b>	Цель: закрепление ходьбы на наружном своде стопы и с перекатом на носок;  - совершенствование ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
<b>2 часть</b>	Цель: отработка общеразвивающих упражнений: «Эквилибристы», «Цыплята»;  - отработка общеразвивающих упражнений: «Лыжные тренировки», «Разминка»;

	- отработка общеразвивающих упражнений: «Куры на месте», «Раскатаем тесто»
<b>3 часть</b>	Подвижные игры: захват пальцами ног мелких предметов и удерживание их; «Великаны и гномы»

### Май

<b>1 часть</b>	Цель: совершенствование ходьбы на носках с высоким подниманием бедра и ходьбы по гимнастической палке прямо и боком
<b>2 часть</b>	Цель: отработка общеразвивающих упражнений из положения сидя; - совершенствование поворотов голени внутрь и наружу; - отработка прыжков с небольшим продвижением вперед (на носках)
<b>3 часть</b>	Игра малой подвижности «Запрещенное движение»

## Учебно-методическая и информационное обеспечение программы

Название задачи	Материалы оборудования	Учебно-наглядные пособия	Информационные и технические средства
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Оборудование для ходьбы, бега, равновесия.</li> <li>2. Оборудование для прыжков.</li> <li>3. Оборудование для катания, бросания, ловли.</li> <li>4. Оборудование для ползания и лазанья.</li> <li>5. Оборудование для упражнений общеразвивающего воздействия.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доска с ребристой поверхностью, доска с зацепами, коврик массажный, скамейка гимнастическая.</li> <li>2. Гимнастический набор: обручи, рейки, палки; мат гимнастический, скакалка.</li> <li>3. Кегли, мешочек с грузом, мишень навесная, мячи.</li> <li>4. Дуга, канат, лестница с зацепами, гимнастическая стенка.</li> <li>5. Тренажеры простейшего типа, кольцо плоское, лента короткая, мяч набивной, обруч.</li> </ol>	<p>Наглядно - дидактический материал;</p> <p>Игровые атрибуты; «Живые игрушки» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы); Считалки, загадки;</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Магнитофон;</li> <li>2. CD и аудио материал Екатерина и Сергей Железновых, И. Каплуновой, И. Новоскольцевой.</li> <li>3. Слайды</li> <li>4. Дидактические игры</li> </ol>

## Методическое обеспечение

1. Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
2. Бабенкова Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку лёгкой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
3. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007.
4. Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
5. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. Ростов н/Д: Феникс, 2008.
6. Необычные физкультурные занятия для дошкольников/авт.- сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: учитель, 2010.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Вторая младшая группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2014.
9. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. Конспекты занятий. - М.: Мозаика-Синтез, 2009.
10. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
12. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет/ авт. – сост. Е.И. Подольская. – 2-е изд.- Волгоград: Учитель, 2011.