


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 94

Обсуждена
на педагогическом совете
Протокол №/от «27.06.2024»
Председатель педагогического совета
 М.В. Рыбкина

«Утверждаю»
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 94
О.А. Шевчук
Приказ № 176/от «25» *сентября* 2024 г.



Рабочая программа
образовательной программы дошкольного образования
по образовательной области «Физическое развитие»
Нормативный срок освоения – 5 лет

составитель программы:
инструктор по физической культуре
Федотов Игорь Николаевич

г. Калининград

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела рабочей программы	Страницы
I. Целевой раздел	3-9
1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Цели и задачи рабочей программы	4-5
1.3. Принципы и подходы к формированию программы	5-6
1.4. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы (планируемые результаты)	6-9
II. Содержательный раздел	9-118
2.1. Образовательная область «Физическое развитие»	
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 2-3 лет - Содержание работы по физическому развитию	9-23
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 3-4 лет - Содержание работы по физическому развитию	23-38
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 4-5 лет - Содержание работы по физическому развитию	38-55
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 5-6 лет - Содержание работы по физическому развитию	55-77
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 6-7 лет - Содержание работы по физическому развитию	77-97
- Календарный учебный график группы для детей с ЗПР - Календарно-тематическое планирование 5-8 лет - Содержание работы по физическому развитию	98-118
III. Организационный раздел	118-119
3.1. Программно-методическое обеспечение	118-119

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательной программы дошкольного образования по образовательной области «Физическое развитие» (далее – рабочая программа) разработана воспитателями для работы с детьми 2-7 лет.

Программа составлена в соответствии с образовательной программой дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 94 (далее – ДОУ) на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г. № 1028. Программа разработана с учётом нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 (с изменениями на 08 ноября 2022 г., приказ Министерства просвещения РФ от 08 ноября 2022 г. № 955);

- Указа Президента Российской Федерации от 09 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 01 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования

к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Методических рекомендаций Минпросвещения России от 03 марта 2023 г. по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования;

- Устава МАДОУ ЦРР д/с №94.

Нормативный срок освоения программы – 5 лет.

1.2. Цели и задачи рабочей программы

Цель рабочей программы по физическому развитию - формирование привычки к здоровому образу жизни.

Поставленная цель может реализоваться в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с детьми раннего и дошкольного возраста.

Рабочая программа направлена на **решение следующих задач:**

Оздоровительные задачи направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

Оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;

- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

Образовательные задачи предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Воспитательные задачи направлены на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим

упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);
- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека.

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход - все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного

подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения образовательной деятельности по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха лежат в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей предполагает единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, досугах и праздниках, походах.

1.4. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы (планируемые результаты):

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с ФГОС ДО через раскрытие динамики формирования уровня развития и образования воспитанников в данный возрастной период освоения программы по образовательной области «Физическое развитие».

2-3 года

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

Проявляет желание играть в подвижные игры.

Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

3-4 года

Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места. Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками.

4-5 лет

Выполняет ходьбу и бег, 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.

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).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

5-6 лет

Знает о важных и вредных факторах для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня.

Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике.

Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.

6-7 лет

Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать.

Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами.

Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног.

Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга, в 2 шеренги после перерасчета, соблюдает интервалы в передвижении.

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.

Целевые ориентиры освоения Программы воспитанниками группы для детей с ЗПР.

5-8 лет

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

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.

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.

II. Содержательный раздел

2.1. Образовательная область «Физическое развитие»

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития дошкольников **2-3 лет**:

- обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазание, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;
- развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве;
- поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах;
- формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

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

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

- *Основные движения:*
- бросание, катание, ловля: скатывание мяча по наклонной доске; прокатывание мяча педагогу и друг другу двумя руками стоя и сидя

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

- ползание и лазанье: ползание на животе, на четвереньках до погремушки (флажка) 3-4 м (взяв её, встать, выпрямиться), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20-30 см; по гимнастической скамейке; проползание под дугой (30-40 см); влезание на лесенку-стремянку и спуск с нее произвольным способом;
- ходьба: ходьба стайкой за педагогом с перешагиванием через линии, палки, кубы; на носках; с переходом на бег; на месте, приставным шагом вперед, в сторону, назад; с предметами в руке (флажок, платочек, ленточка и другие); в рассыпную и в заданном направлении; между предметами; по кругу по одному и парами, взявшись за руки;
- бег: бег стайкой за педагогом, в заданном направлении и в разных направлениях; между линиями (расстояние между линиями 40-30 см); за катящимся мячом; с переходом на ходьбу и обратно; непрерывный в течение 20-30-40 секунд; медленный бег на расстояние 40-80 м;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте (10-15 раз); с продвижением вперед, через 1-2 параллельные линии (расстояние 10-20 см); в длину с места как можно дальше, через 2 параллельные линии (20-30 см); вверх, касаясь предмета, находящегося выше поднятых рук ребёнка на 10-15 см;
- упражнения в равновесии: ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м); по наклонной доске, приподнятой одним концом на 20 см; по гимнастической скамейке; перешагивание линий и предметов (высота 10-15 см); ходьба по извилистой дорожке (2-3 м), между линиями; подъем без помощи рук на скамейку, удерживая равновесие с положением рук в стороны; кружение на месте.

В процессе обучения основным движениям педагог побуждает детей действовать сообща, двигаться не наталкиваясь друг на друга, придерживаться определенного направления движения, предлагает разнообразные упражнения.

• *Общеразвивающие упражнения:*

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления плечевого пояса: поднятие рук вперед, вверх, разведение в стороны, отведение назад, за спину, сгибание и разгибание, выполнение хлопков руками перед собой, над головой; махи руками вверх-вниз, вперед-назад;

- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты вправо-влево, с передачей предмета сидящему рядом ребёнку, наклоны вперед из исходного положения стоя и сидя; одновременное сгибание и разгибание ног из исходного положения сидя и лежа, поочередное поднимание рук и ног из исходного положения лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и гибкости позвоночника: сгибание и разгибание ног, держась за опору, приседание, потягивание с подниманием на носки и другое;
- музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, включаются в содержание подвижных игр и игровых упражнений; педагог показывает детям и выполняет вместе с ними: хлопки в ладоши под музыку, хлопки с одновременным притопыванием, приседание «пружинка», приставные шаги вперед-назад, кружение на носочках, имитационные упражнения.

Педагог предлагает образец для подражания и выполняет вместе с детьми упражнения с предметами: погремушками, платочками, малыми обручами, кубиками, флажками и другое, в том числе, сидя на стуле или на скамейке.

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

3) Формирование основ здорового образа жизни: педагог формирует у детей полезные привычки и элементарные культурно-гигиенические навыки при приеме пищи, уходе за собой (самостоятельно и правильно мыть руки перед едой, после прогулки и посещения туалета, чистить зубы, пользоваться предметами личной гигиены); поощряет умения замечать нарушения правил гигиены, оценивать свой внешний вид, приводить в порядок одежду; способствует формированию положительного отношения к закаливающим и гигиеническим процедурам, выполнению физических упражнений.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Основная форма реализации данной программы в I младшей группе по 10 минут 3 раза в неделю в процессе образовательной деятельности (ОД по физической культуре игрового типа – 2 раза в неделю, ОД на воздухе – 1 раз в неделю).

**Календарный учебный график
реализации образовательной области «Физическое развитие»
на 2024 – 2025 учебный год**

Содержание	Возраст 2-3 года
Количество групп	2
Начало учебного года	1 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Время занятий	9.00, 11.00
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	30
Объём годовой образовательной	1080 минут

нагрузки (минут)	
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь

Задачи: Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Ознакомить с прыжками на двух ногах на месте. Закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба на носках.</p> <p>-Бег по кругу.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба и бег между параллельными линиями.</p> <p>-Ходьба по мостику.</p> <p>Подвижная игра: «Беги ко мне».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и бег за инструктором «стайкой», в руках игрушка.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба на носках, -Бег по кругу.</p> <p>-Медленный бег.</p> <p>-Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №2</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>- Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>-Обычная ходьба.</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3</p> <p>ОВД</p> <p>-Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях.</p> <p>-Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p> <p>-Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Найди мяч».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>-Медленный бег.</p> <p>-Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4</p> <p>ОВД</p> <p>-Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>-Ходьба змейкой между предметами.</p> <p>Подвижная игра: «Догони мяч»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ходьба по мостику. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>Подвижная игра: «Беги ко мне».</p>	<p>-Построение в круг.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята».</p>	<p>Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий.</p> <p>Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка.</p> <p>Подвижная игра:</p>

			«Догони мяч».
Работа с родителями	Анкетирование родителей об организации двигательной активности детей дома.	Консультация на тему: «Здоровый образ жизни».	

Октябрь

Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги. Развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания.</p> <p>-Ходьба на носках, пятках.</p> <p>-Ходьба по одному.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5</p> <p>ОВД</p> <p>-</p> <p>Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги.</p> <p>- Прокатывание мяча в прямом направлении:</p> <p>- двумя руками,</p> <p>- до ориентира</p> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Птички и птенчики»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>«Петушок».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания.</p> <p>-Ходьба на носках, пятках.</p> <p>-Ходьба по одному.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6</p> <p>ОВД</p> <p>-</p> <p>Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>- Ползание на четвереньках:</p> <p>- прямо,</p> <p>- «змейкой»</p> <p>между предметами.</p> <p>Подвижная игра: «Поймай комара»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба по массирующим коврикам.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>-Ходьба в полном приседе.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7</p> <p>ОВД</p> <p>- Ползание на четвереньках под шнур.</p> <p>- Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.</p> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Попади в круг»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности:</p> <p>«Найди мяч».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в колонну.</p> <p>- Ходьба по канату, положенному на пол.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.</p> <p>-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5м.</p> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Беги ко мне»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>

Взаимодействие с воспитателем	Бег по начерченной дорожке. Сочетание бега в рассыпную и по кругу. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «Птички и птенчики».	Построение в круг, в колонну. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «Поймай комара».	Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Попади в круг».	Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см) Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу. Подвижная игра: «Беги ко мне».
Работа с родителями	Консультация на тему: «Доминирующее влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей».		Оформить информацию о зависимости «слоистости» одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности.	

Ноябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы. Упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>- Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>- В чередовании бег и ходьба.</p> <p>- Ходьба на пятках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.</p> <p>-Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>- Ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №10</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>-Прокатывание мячей в прямом направлении.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>-Ходьба на пятках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11</p> <p>ОВД</p> <p>-Ловить и бросать мяч друг другу</p> <p>-Ползание на четвереньках в прямом направлении.</p> <p>Игровое</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>- Ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12</p> <p>ОВД</p> <p>-Ползание под гимнастической скамейкой.</p> <p>-Ходьба между двумя линиями, руки на поясе.</p> <p>Подвижная игра: «Бегите ко мне».</p>

	Подвижная игра: «Мыши и кот» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятался мышонок?»	Подвижная игра: «Воробышки и кот» Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	задание «Кто быстрее?» Подвижная игра: «Мыши в кладовой» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Тишина».	Заключительная часть. Искусственная «Тропа здоровья».
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, до предмета. Ходьба приставным шагом пятка к носку.		Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах из круга в круг. Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку. Переброс мяча друг другу 2-мя руками.	
Работа с родителями	Провести консультацию на тему «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата».		Организовать совместные действия родителей и детей с мячом.	

Декабрь

Задачи: Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади, по кругу, между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать навык приземления на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча, подлезании под шнур, не задевая его.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, между предметами. - перестроение в пары на месте. - ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне.	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, между предметами. -перестроение в пары на месте. - ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне. -ходьба с разным положением рук и ног.	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики

	<p>-ходьба с разным положением рук и ног. Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-Прыжки со скамейки.</p> <p>- Прокатывание мячей между брусками.</p> <p>-Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз.</p> <p>Подвижная игра: «Котята и цыплята».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятано?»</p>	<p>плоскостопия)</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <p>- Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками снизу.</p> <p>- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, хват с боков.</p> <p>-Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>-Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>-Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижная игра: «Лошадки».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>плоскостопия).</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <p>- Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше.</p> <p>Подвижная игра: «Позвони в погремушку».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>плоскостопия)</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце</p> <p>-подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>-прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>Подвижная игра: «Кролики».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Бросание мяча вверх и ловля его захватом с боков. Упр. «Перепрыгни через ручей»</p>	<p>Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Отбивание мяча о землю, перепрыгивание через модуль. Прокатывание мяча в парах.</p>			
Работа с родителями	<p>Знакомство с консультацией на тему: «Профилактика и коррекция плоскостопия»</p>	<p>Привлечь внимание родителей к правильно подобранной одежде на физкультурное занятие.</p>			

Январь

Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета. Упражнять в подлезании под дугу. Развивать глазомер и ловкость. Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -прыжки со скамьи (мягко приземляться) -катание мячей в прямом направлении. -прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь. Подвижная игра: «Кролики». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Каравай» Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу, между предметами, в рассыпную. -построение в шеренгу, в колонну. -ходьба и бег в чередовании. -ходьба и бег в противоположные стороны. -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД -подлезание под дугу -ходьба по ограниченной площади, по скамейке руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют.</p> <p>Подвижная игра: «Кто бросит дальше мешочек». Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках. Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №10 ОВД -ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце -подлезание под шнур, не касаясь руками пола. -прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>Подвижная игра: «Кто бросит быстрее мешочек». Заключительная часть Ходьба обычным шагом и на носках. Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика в постели. Ползание на ладонях и ступнях. Подлезание под шнур в ограниченное пространство.	Ходьба на носках, широким и семенящим шагом. Подвижные игры на прогулке. Гимнастика в постели.	
Работа с родителями	Информация об использовании различных упражнений для развития мелкой моторики рук (действия с мячом, шнуровки).	Совместные действия родителей и детей с мячом.	
Февраль			

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков, энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы учить перебрасывать мячи через шнур. Закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули.</p> <p>-бег враспынную.</p> <p>- ходьба и бег в (по) кругу на носках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <p>-ходьба между модулями(4-5шт).</p> <p>-прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.</p> <p>-прокатывание мяча в прямом направлении 2-мя руками.</p> <p>Подвижная игра: «Трамвай»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули.</p> <p>-бег враспынную.</p> <p>- ходьба и бег в (по) кругу на носках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4 ОВД</p> <p>-прыжки со скамьи.</p> <p>-прокатывание мячей друг другу в положении сидя.</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.</p> <p>-подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Подвижная игра: «С кочки на кочку»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед и назад.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-ходьба вдоль границ зала.</p> <p>-бег мелким и коротким шагом.</p> <p>-прыжки с продвижением вперед.</p> <p>-ползание змейкой.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-перебрасывание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>-подлезание под шнур, держа мяч двумя руками.</p> <p>-подлезание на четвереньках, «как паучки».</p> <p>-ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>Подвижная игра: «Сбей свою кеглю»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Самолет».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-ходьба вдоль границ зала.</p> <p>-бег мелким и коротким шагом.</p> <p>-прыжки с продвижением вперед.</p> <p>-ползание змейкой.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-ходьба между модулями,руки на поясе.</p> <p>-ползание на четвереньках под шнуром.</p> <p>-ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>-прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед.</p> <p>Подвижная игра: «Мыши в кладовой».</p> <p>Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Трубач».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Использование подвижных игр на прогулке: «Трамвай», «С кочки на кочку». Гимнастика в постели. Пальчиковая гимнастика.</p>		<p>Подвижные игры на прогулке: «Сбей свою кеглю», «Мыши в кладовой». Гимнастика в постели. Точечный самомассаж.</p> <p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин. в чередовании с</p>	

		прыжками на двух ногах с продвижением вперед.
Работа с родителями	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Рассказать об эффективности использования физ. упр.	Познакомить родителей с возможностью детей осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физ. упр.

Март

Задачи: Учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге в рассыпную. Развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу. Разучить бросание мяча о землю и ловле его двумя руками. Упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному</p> <p>-ходьба и бег парами (лошадки)</p> <p>- ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12 ОВД</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-бросание мяча в корзину</p> <p>-прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).</p> <p>Подвижная игра: «Бездомный заяц»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Искусственная «тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-повороты на право, налево, кругом</p> <p>-ходьба с изменением направления</p> <p>-бег мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками</p> <p>- прокатывание мячей между предметами</p> <p>- перебрасывание мешочков через шнур</p> <p>Подвижная игра: «Прятки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Пальчиковая</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два</p> <p>-ходьба на наружных и внутренних сторонах стоп</p> <p>-бег на носочках</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11 ОВД</p> <p>-лазание по наклонной лестнице до 2-ой рейки шведской стенки</p> <p>-лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз</p> <p>-бросание мяча в корзину.</p> <p>Подвижная игра: «Ловишки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение</p> <p>«Дом большой</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-бег змейкой</p> <p>-обычный бег с соблюдением дистанции, с переменной темпа</p> <p>-равнение по ориентирам</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>перебрасывание мешочков через шнур</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Подвижная игра: «Мяч через сетку».</p> <p>Заключительная часть.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 2</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево)</p> <p>-ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ № 14 ОВД</p> <p>-прыжки через шнур (высота 25 см) на 2х ногах</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом</p> <p>перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.</p> <p>Подвижная игра: «Зайка серый умывается».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>

		гимнастика.	и дом маленький».	Искусственна я «тропа здоровья».	
Взаимодействие с воспитателем	Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед и ходьбой в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Прятки».			Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин. с преодолением естественных препятствий. Подвижные игры: «Ловишки», «Мяч через сетку».	
Работа с родителями и	Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях.			Рассмотреть полезность действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук.	

Апрель

Задачи: Учить приземляться на обе ноги. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку. Закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу -ходьба с разным положением рук и ног -перестроение в 2 колонны. Основная часть Комплекс ОРУ № 10 ОВД -прыжки в длину с места -бросание мешочка в цель -отбивание мяча об пол одной	Вводная часть -ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу -ходьба с разным положением рук и ног -перестроение в 2 колонны. Основная часть Комплекс ОРУ № 4 ОВД -метание мешочка на дальность -ползание по гимнастической скамье, опираясь на ступни и ладони	Вводная часть -размыкание и смыкание -ходьба в колонне по одному -ходьба приставным шагом в сторону -бег по диагонали -перестроение в колонну по 2 Основная часть Комплекс ОРУ № 11 ОВД -прыжки в длину с места -лазание по шведской стенке -ходьба по гимнастической скамье приставным шагом,	Вводная часть -размыкание и смыкание -ходьба в колонне по одному -ходьба приставным шагом в сторону -бег по диагонали -перестроение в колонну по 2 Основная часть Комплекс ОРУ № 16 ОВД -метание мяча в цель -ходьба по наклонной доске -перебрасывание мячей через шнур -прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.

	рукой. Подвижная игра: «Цветные автомобили» Заключительная часть. Малоподвижная игра «Великаны-гномики».	-прыжки на 2-х ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд. Подвижная игра: «Птичка и кошка» Заключительная часть. Малоподвижная игра «Птички».	посередине присесть, встать и идти дальше. Подвижная игра: «Лошадки» Заключительная часть. Ходьба и танцевальные упражнения.	Подвижная игра: «Найди себе пару». Заключительная часть Ходьба и танцевальные упражнения.
Взаимодействие с воспитателем	Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Великаны-гномики», «Птичка и кошка».	Ежедневно в конце прогулки проводить пробежку в течение 1 мин 45 с в умеренном темпе. Подвижные игры: «Лошадки», «Найди себе пару».		
Работа с родителями	Провести беседу о развитии двигательной активности малоподвижных детей.	Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности детей.		

Май

Задачи: учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени. Закреплять умение влезать на наклонную лестницу.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. -бег парами «лошадки» Основная часть Комплекс ОРУ № 7 ОВД -мониторинг (бег 30м) -прыжки в длину -перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу -лазание по шведской стенке вверх-вниз. Подвижная игра: «Прятки», «Пастух и стадо».	Вводная часть -построение в колонну по 2 -ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево) -ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок. Основная часть Комплекс ОРУ № 5 ОВД -мониторинг (бросание предмета) -метание в цель правой и левой рукой -ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков -прыжки через шнур (высота 20см) на 2х	Вводная часть -ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. -бег парами «лошадки» Основная часть Комплекс ОРУ № 11 ОВД -мониторинг (прыжки в длину с места) -метание мешочка на дальность правой и левой рукой -лазание по шведской стенке -ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше -прыжки на 2х ногах из

	Заключительная часть Малоподвижная игра «Узнай по голосу».	ногах. Подвижная игра: «Позвони в погремушку» Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Насос».	обруча в обруч. Подвижная игра: «Самолеты» Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Обними плечи».
Взаимодействие с воспитателем	Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин. 45 сек по разным грунтам. Подвижные игры: «Прятки», «Пастух и стадо», «Позвони в погремушку».		Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин. 50 сек с ускорением на 20 м. Подвижные игры: «Самолеты», «Зайка серый умывается».
Работа с родителями	Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни.		Провести консультацию о значении воздушно-солнечных ванн в процессе закаливания детей.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития дошкольников **3-4 лет**:

- обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре;
- развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;
- формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;
- укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;
- закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог

воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.

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

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

• *Основные движения:*

• бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку;

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

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

• бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в

чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50-60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120- 150 м;

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

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

- *Общеразвивающие упражнения:*

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;

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

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

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

- *Строевые упражнения:*

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

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

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

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

- Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.
- Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.
- Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.
- Плавание: погружение в воду, ходьба и бег в воде прямо и по кругу, игры с плавающими игрушками в воде.

4) Формирование основ здорового образа жизни: педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).

5) Активный отдых.

- *Физкультурные досуги*: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-

забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.

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

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Основная форма реализации данной программы во II младшей группе по 15 минут 3 раза в неделю в процессе образовательной деятельности (ОД по физической культуре игрового типа – 2 раза в неделю, ОД на воздухе – 1 раз в неделю).

**Календарный учебный график
реализации образовательной области «Физическое развитие»
на 2024 – 2025 учебный год**

Содержание	Возраст 3-4 года
Количество групп	2
Начало учебного года	1 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.
Продолжительность учебного года	
Всего ОД	108
1-е полугодие	51

2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Время занятий	9.00, 11.00
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	45
Объём годовой образовательной нагрузки (минут)	1620 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь

Задачи: Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Ознакомить с прыжками на двух ногах на месте. Закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба на носках.</p> <p>-Бег по кругу.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба и бег между параллельными линиями.</p> <p>-Ходьба по мостику.</p> <p>Подвижная игра: «Беги ко мне».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и бег за инструктором «стайкой», в руках игрушка.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба на носках,</p> <p>-Бег по кругу.</p> <p>-Медленный бег.</p> <p>-Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №2</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>- Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>-Обычная ходьба.</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3</p> <p>ОВД</p> <p>-Прокатывание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях.</p> <p>-Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p> <p>-Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности:</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>-Медленный бег.</p> <p>-Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4</p> <p>ОВД</p> <p>-Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>-Ходьба змейкой между предметами.</p> <p>Подвижная игра: «Догони мяч»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p>

			«Найди мяч».	
Взаимодействие с воспитателями	Ходьба по мостику. Ходьба по корректирующим дорожкам. Подвижная игра: «Беги ко мне».	Построение в круг. Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».	Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Наседка и цыплята».	Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий. Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Догони мяч».
Работа с родителями и	Анкетирование родителей об организации двигательной активности детей дома.		Консультация на тему: «Здоровый образ жизни».	

Октябрь

Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги. Развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания.</p> <p>-Ходьба на носках, пятках.</p> <p>-Ходьба по одному.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-Перепрыгивание через шнур положенный на пол с приземлением на согнутые ноги.</p> <p>-Прокатывание мяча в прямом направлении:</p> <p>-двумя руками -до ориентира</p> <p>Подвижная игра: «Птички и птенчики».</p> <p>Заключительная</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания.</p> <p>-Ходьба на носках, пятках.</p> <p>-Ходьба по одному.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <p>- Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>-Ползание на четвереньках: -прямо -«змейкой» между предметами</p> <p>Подвижная игра: «Поймай комара».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба по массирующим коврикам.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>-Ходьба в полном приседе.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <p>-Ползание на четвереньках под шнур</p> <p>-Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.</p> <p>Подвижная игра: «Попади в круг»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности: «Найди мяч».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в колонну.</p> <p>-Ходьба по канату, положенному на пол.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-Ходьба и бег между двумя параллельными линиями</p> <p>-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5м.</p> <p>Подвижная игра: «Беги ко мне»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>

	часть. Дыхательная гимнастика «Петушок».			
Взаимодействие с воспитателем	Бег по начерченной дорожке. Сочетание бега враспынную и по кругу. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «Птички и птенчики».	Построение в круг, в колонну. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «Поймай комара»	Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Попади в круг»	Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см) Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу. Подвижная игра: «Беги ко мне»
Работа с родителями	Консультация на тему: «Доминирующее влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей».		Оформить информацию о зависимости «слоистости» одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности.	

Ноябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы. Упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>-Ходьба на пятках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.</p> <p>-Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.</p> <p>Подвижная игра: «Мыши и кот».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятался мышонок?»</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>- Ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>-Прокатывание мячей в прямом направлении.</p> <p>Подвижная игра: «Воробышки и кот».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>-Ходьба на пятках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11 ОВД</p> <p>-Ловить и бросать мяч друг другу</p> <p>-Ползание на четвереньках в прямом направлении.</p> <p>Игровое задание «Кто быстрее?»</p> <p>Подвижная игра: «Мыши в кладовой»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>- Ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12 ОВД</p> <p>-Ползание под гимнастической скамейкой.</p> <p>-Ходьба между двумя линиями, руки на поясе.</p> <p>Подвижная игра: «Бегите ко мне».</p> <p>Заключительная</p>

		Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	подвижности: «Тишина».	часть Искусственная «Тропа здоровья».
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, до предмета. Ходьба приставным шагом пятка к носку.		Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах из круга в круг. Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку. Переброс мяча друг другу 2-мя руками.	
Работа с родителями	Провести консультацию на тему: «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата».		Организовать совместные действия родителей и детей с мячом.	

Декабрь

Задачи: Учить ходить и бегать в рассыпную с использованием всей площади, по кругу, между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать навык приземления на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча, подлезании под шнур, не задевая его.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, между предметами. -перестроение в пары на месте. - ходьба и бег в рассыпную, с нахождением своего места в колонне. -ходьба с разным положением рук и ног. Основная часть. Комплекс ОРУ №9 ОВД -Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между брусками. -Лазание по гимнастической лестнице	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег в рассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками снизу. - Ползание по	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, между предметами. -перестроение в пары на месте. - ходьба и бег в рассыпную, с нахождением своего места в колонне. -ходьба с разным положением рук и ног. Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ползание по наклонной доске на четвереньках. -Ходьба по скамейке, руки на поясе. -Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. Подвижная игра:	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег в рассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД Перепрыгивание через кубики на двух ногах. -Ходьба по гимнастической скамейке, на	Вводная часть -Построение в колонну. -Ходьба по канату, в положенном у на пол. Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ходьба и бег между двумя параллельными линиями -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5м. Подвижная игра: «Беги ко мне».

	<p>вверх и вниз. Подвижная игра: «Котята и цыплята» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятано?»</p>	<p>гимнастическо й скамейке на четвереньках, хват с боков. -Ходьба с перешагиванием через бруски. Подвижная игра: «Найди себе пару» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	<p>«Лошадки» Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>середине присесть, встать и пойти дальше. Подвижная игра: «Позвони в погремушку». Заключительная часть Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>Заключительная часть. Искусственная «Тропа здоровья».</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Бросание мяча вверх и ловля его захватом с боков. Упр. «Перепрыгни через ручей»</p>	<p>Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Отбивание мяча о землю, перепрыгивание через модуль. Прокатывание мяча в парах.</p>			
<p>Работа с родителями</p>	<p>Знакомство с консультацией на тему: «Профилактика и коррекция плоскостопия».</p>	<p>Привлечь внимание родителей к правильно подобранной одежде на физкультурное занятие.</p>			

Январь

Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета. Упражнять в подлезании под дугу. Развивать глазомер и ловкость. Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Содержание ОД</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу, между предметами, враспынную. -построение в шеренгу, в колонну. -ходьба и бег в чередовании. -ходьба и бег в противоположные стороны. -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД -подлезание под дугу</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег враспынную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №10 ОВД -ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце</p>

	<p>-прыжки со скамьи (мягко приземляться)</p> <p>-катание мячей в прямом направлении.</p> <p>-прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.</p> <p>Подвижная игра: «Кролики»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности: «Каравай».</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p>	<p>-ходьба по ограниченной площади, по скамейке руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют.</p> <p>Подвижная игра: «Кто бросит дальше мешочек»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>	<p>-подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>-прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>Подвижная игра: «Кто бросит быстрее мешочек».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>	
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика в постели. Ползание на ладонях и ступнях. Подлезание под шнур в ограниченное пространство.	Ходьба на носках, широким и семенящим шагом. Подвижные игры на прогулке. Гимнастика в постели.		
Работа с родителями	Информация об использовании различных упражнений для развития мелкой моторики рук (действия с мячом, шнуровки).	Совместные действия родителей и детей с мячом.		
Февраль				
<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков, энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы учить перебрасывать мячи через шнур. Закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы.</p>				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

Содержание ОД	<p>Вводная часть -ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули. -бег врассыпную. - ходьба и бег в (по) кругу на носках.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -ходьба между модулями(4-5шт). -прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. -прокатывание мяча в прямом направлении 2-мя руками. Подвижная игра: «Трамвай». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p>	<p>Вводная часть -ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули. -бег врассыпную. - ходьба и бег в (по) кругу на носках.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД -прыжки со скамьи. -прокатывание мячей друг другу в положении сидя. -перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. -подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «С кочки на кочку». Заключительная часть Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед и назад.</p>	<p>Вводная часть -построение в колонну по два. -ходьба вдоль границ зала. -бег мелким и коротким шагом. -прыжки с продвижением вперед. -ползание змейкой.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -перебрасывание мяча через шнур двумя руками. -подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. -подлезание на четвереньках, «как паучки». -ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе. Подвижная игра: «Сбей свою кеглю» Заключительная часть Дыхательная гимнастика «Самолет».</p>	<p>Вводная часть -построение в колонну по два. -ходьба вдоль границ зала. -бег мелким и коротким шагом. -прыжки с продвижением вперед. -ползание змейкой.</p> <p>Основная часть. Комплекс ОРУ №10 ОВД -ходьба между модулями, руки на поясе. -ползание на четвереньках под шнуром. -ходьба с перешагиванием через предметы. -прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. Подвижная игра: «Мыши в кладовой». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Трубач».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Использование подвижных игр на прогулке: «Трамвай», «С кочки на кочку». Гимнастика в постели. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Подвижные игры на прогулке: «Сбей свою кеглю», «Мыши в кладовой». Гимнастика в постели. Точечный самомассаж. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин. в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</p>		
Работа с родителями	<p>Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Рассказать об эффективности использования физ. упр.</p>	<p>Познакомить родителей с возможностью детей осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физ. упр.</p>		

Март

Задачи: Учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. Развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу. Разучить бросание мяча о землю и ловле его двумя руками. Упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному</p> <p>-ходьба и бег парами (лошадки)</p> <p>- ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12 ОВД</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-бросание мяча в корзину</p> <p>-прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).</p> <p>Подвижная игра: «Бездомный заяц».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Искусственная «тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-повороты на право, налево, кругом</p> <p>-ходьба с изменением направления</p> <p>-бег мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на животе,</p> <p>подтягиваясь 2-мя руками</p> <p>-прокатывание мячей между предметами</p> <p>Перебрасывание мешочков через шнур</p> <p>Подвижная игра: «Прятки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два</p> <p>-ходьба на наружных и внутренних сторонах стоп</p> <p>-бег на носочках</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11 ОВД</p> <p>-лазание по наклонной лестнице до 2-ой рейки шведской стенки</p> <p>-лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз</p> <p>-бросание мяча в корзину.</p> <p>Подвижная игра: «Ловишки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-бег змейкой</p> <p>-обычный бег с соблюдением дистанции, с переменной темпа</p> <p>-равнение по ориентирам</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>перебрасывание мешочков через шнур</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Подвижная игра: «Мяч через сетку».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Искусственная «тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание и смыкание</p> <p>-ходьба в колонне по одному</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону</p> <p>-бег по диагонали</p> <p>-перестроение в колонну по 2</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 16 ОВД</p> <p>-метание мяча в цель</p> <p>-ходьба по наклонной доске</p> <p>- перебрасывание мячей через шнур</p> <p>- прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба и танцевальные</p>

					упражнения.
Взаимодействие с воспитателем	Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед и ходьбой в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Прятки».	Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин. с преодолением естественных препятствий. Подвижные игры: «Ловишки», «Мяч через сетку».			
Работа с родителями	Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях.	Рассмотреть полезность действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук.			

Апрель

Задачи: Учить приземляться на обе ноги. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку. Закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед.

1-я неделя

2-я неделя

3-я неделя

4-я неделя

Содержание ОД	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу -ходьба с разным положением рук и ног -перестроение в 2 колонны.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 10 ОВД -прыжки в длину с места -бросание мешочка в цель -отбивание мяча об пол одной рукой. Подвижная игра: «Цветные автомобили».</p> <p>Заключительная часть Малоподвижная игра «Великаны-гномики».</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу -ходьба с разным положением рук и ног -перестроение в 2 колонны.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 4 ОВД -метание мешочка на дальность -ползание по гимнастической скамье, опираясь на ступни и ладони -прыжки на 2-х ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд. Подвижная игра: «Птичка и кошка».</p> <p>Заключительная часть Малоподвижная игра «Птички».</p>	<p>Вводная часть -размыкание и смыкание -ходьба в колонне по одному -ходьба приставным шагом в сторону -бег по диагонали -перестроение в колонну по 2</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 11 ОВД -прыжки в длину с места -лазание по шведской стенке -ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, посередине присесть, встать и идти дальше.</p> <p>Подвижная игра: «Лошадки».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и танцевальные упражнения.</p>	<p>Вводная часть -построение в колонну по 2 -ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево) -ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 5 ОВД Мониторинг (бросание предмета) -метание в цель правой и левой рукой -ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков -прыжки через шнур (высота 20см) на 2х ногах.</p> <p>Подвижная игра: «Позвони в погремушку».</p> <p>Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Насос».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Великаны-гномики», «Птичка и кошка».</p>		<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежку в течение 1 мин 45с в умеренном темпе. Подвижные игры: «Лошадки», «Найди себе пару».</p>	
Работа с родителями	<p>Провести беседу о развитии двигательной активности малоподвижных детей.</p>		<p>Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности детей.</p>	

Май

Задачи: Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с мест, подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на

ладони и колени. Закреплять умение влезать на наклонную лестницу.			
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 7 ОВД</p> <p>-мониторинг (бег 30м)</p> <p>-прыжки в длину</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу снизу, шеренгах по сигналу</p> <p>-лазание по шведской стенке вверх-вниз</p> <p>Подвижная игра: «Прятки», «Пастух и стадо».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Малоподвижная игра «Узнай по голосу»</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 11 ОВД</p> <p>-мониторинг (прыжки в длину с места)</p> <p>-метание мешочка на дальность правой и левой рукой</p> <p>-лазание по шведской стенке</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше</p> <p>-прыжки на 2х ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижная игра: «Самолеты».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 2</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево)</p> <p>-ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 14 ОВД</p> <p>-прыжки через шнур (высота 25 см) на 2х ногах</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом</p> <p>-перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.</p> <p>Подвижная игра: «Зайка серый умывается».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин. 45 сек по разным грунтам.</p> <p>Подвижные игры: «Прятки», «Пастух и стадо», «Позвони в погремушку».</p>		<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течении 1 мин. 50 сек с ускорением на 20 м.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Зайка серый умывается».</p>
Работа с родителями	<p>Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни.</p>		<p>Провести консультацию о значении воздушно-солнечных ванн в процессе закаливания детей.</p>

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития дошкольников **4-5 лет**:

- обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;
- формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;
- воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;
- продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;
- укреплять здоровье ребенка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр.

Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.

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

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

- *Основные движения:*

- бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;
- ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);
- бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2x5 м; перебегание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;
- прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с

небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

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

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

- *Общеразвивающие упражнения:*

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

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

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

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

- *Ритмическая гимнастика:*

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким подниманием колена на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.

• *Строевые упражнения:*

педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).

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

- Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.
- Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.
- Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».

- Плавание: погружение в воду с головой, попеременные движения ног в воде, держась за бортик, доску, палку, игры с предметами в воде, доставание их со дна, ходьба за предметом в воде.

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

5) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально- ритмические и танцевальные упражнения.

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

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

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;

- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Основная форма реализации данной программы в средней группе по 20 минут 3 раза в неделю в процессе образовательной деятельности (ОД по физической культуре игрового типа – 2 раза в неделю, ОД на воздухе – 1 раз в неделю).

**Календарный учебный график
реализации образовательной области «Физическое развитие»
на 2024 – 2025 учебный год**

Содержание	Возраст 4-5 лет
Количество групп	3
Начало учебного года	1 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Время занятий	9.00, 11.00
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	60
Объём годовой образовательной нагрузки (минут)	2160 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь

Задачи: Ходьба по рейке, положенной на пол; прыгать на двух ногах на месте; ползать на четвереньках по прямой; развивать ловкость. Прыгать из кружка в кружок, ходить на носках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать чувство равновесия, глазомер. Упражнять в

умении бегать по кругу. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнения.				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в круг.</p> <p>- Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>- Бег в колонне по одному.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>- Ходьба по рейке положенной на пол.</p> <p>- Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>- Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>Подвижная игра: «Лохматый пес»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Великаны-гномики».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в шеренгу</p> <p>- Ходьба на носках,</p> <p>- Бег по кругу.</p> <p>- Медленный бег.</p> <p>- Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №2 ОВД</p> <p>- Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>- Перелезание через препятствие (бревно).</p> <p>- Катание мяча друг другу.</p> <p>Подвижная игра: «Поймай комара».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в круг.</p> <p>- Обычная ходьба.</p> <p>- Ходьба на пятках.</p> <p>- Бег друг за другом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>- Ходьба по рейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</p> <p>- Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>- Катание мяча в воротца.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Вверх-вниз».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в шеренгу.</p> <p>- Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>- Бег в колонне по одному.</p> <p>- Ходьба по рейке, положенной на пол.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №4 ОВД</p> <p>- Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>- Перелезание через препятствие.</p> <p>- Катание мяча друг другу.</p> <p>Подвижная игра: «Бегите ко мне».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Перешагивание палок, положенных на расстоянии одного шага.</p> <p>Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>Игровое упражнение «Отодвинь кубик» (забор из 4 кубиков).</p> <p>Подвижная игра: «Лохматый пес»</p>	<p>- Построение в круг.</p> <p>- Построение в шеренгу.</p> <p>- Построение в колонну.</p> <p>Подвижная игра: «Поймай комара»</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята»</p>	<p>Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий.</p> <p>Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка.</p> <p>Подвижная игра: «Бегите ко мне»</p>

Работа с родителями	Анкетирование родителей об организации двигательной активности детей дома.	Консультация на тему: «Здоровый образ жизни».
---------------------	--	---

Октябрь

Задачи: Обучать строиться в колонну по одному, ходить по кругу, ходить змейкой, бегать в колонне по одному, прыгать вверх с места, перешагивать через предметы, упражнять в ходьбе и беге на носочках, ползании на четвереньках между предметами, метать мяч в горизонтальную цель, развивать координацию движений и глазомер. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в круг, колонну. - Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, полу приседе. - Бег в колонне по одному. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. - Прыжки на двух ногах до предмета. - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. - Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть через него и пойти дальше. <p>Подвижная игра: «У медведя во бору».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «День-ночь».</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу, колонну. - Ходьба на носках, пятках, внутренней части стопы. - Бег по кругу, между предметами. - Ходьба змейкой. - Бег на носочках. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. - Прокатывание мяча по скамейке двумя руками. - Катание мяча друг другу, стоя на коленях. <p>Подвижная игра: «Подбрось-поймай»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в круг, шеренгу, колонну. - Обычная ходьба. - Ходьба на пятках, перекатом с пятки на носок. - Бег друг за другом, с изменением направления. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Ползание под скамейку (дуги). - Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. - Прыжки на двух ногах через гимнастические палки. <p>Подвижная игра: «Лиса в курятнике»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности: «Вверх-вниз».</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение в шеренгу. - Ходьба с высоким подниманием колен. - Бег в колонне по одному. - Ходьба по канату, положенному на пол. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подлезание под канат с мячом в руках. - Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. - Прокатывание мяча по дорожке. - игровое задание «Кто быстрее» (прыжками на двух ногах с продвижением вперед) <p>Подвижная игра: «Птичка и кошка».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности:</p>

				«Танцевальные движения».
Взаимодействие с воспитателем	Бег по начерченной дорожке. Сочетание бега в рассыпную и по кругу. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «У медведя во бору».	Построение в круг, в колонну. Дать детям представление о перемещении ходьбой с разной скоростью. Подвижная игра: «Подбрось-поймай»	Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Лиса в курятнике»	Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см). Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу. Перешагивание через препятствия (высота 8 см). Подвижная игра: «Птичка и кошка».
Работа с родителями	Консультация на тему: «Охрана органов зрения».		Привлечение внимания родителей к контролю позы ребенка при рассматривании книг, рисовании, оценке степени освещения рабочего места.	

Ноябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, следить за осанкой.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег в рассыпную с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег в рассыпную с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег в рассыпную с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №11	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег в рассыпную с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)

	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -Прыжки на 2-х ногах через шнуры с продвижением вперед. -Перебрасывание мячей 2-мя руками снизу (расстояние 1,5м) -Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед через шнуры. -Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы. Подвижная игра: «Зайка серый умывается». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятано?»</p>	<p>Комплекс ОРУ №10 ОВД -Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через модули. - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. -Ходьба на гимнастической скамейке с поворотом на середине. -Прыжки на двух ногах до модуля. Подвижная игра: «Перелет птиц» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Лошадки».</p>	<p>ОВД -Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. -Прыжки через бруски (взмах рук). -Ходьба по шнуру по кругу. -Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию. Подвижная игра: «Найди себе пару». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Каравай».</p>	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. -Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. -Игровое упражнение «Сбей кеглю». Подвижная игра: «Переправиться через болото». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, до предмета. Ходьба приставным шагом пятка к носку.	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах из круга в круг. Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку. Переброс мяча друг другу 2-мя руками.			
Работа с родителями	Привлечение родителей к совместным спортивным мероприятиям.	Консультация «Физкультурно-оздоровительная работа в совместной деятельности детей и родителей в осенне-зимний период».			
Декабрь					
Задачи: Развивать умение прыгать на одной ноге, метать предметы на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в беге в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу, прыжках в длину с места, ловле мяча. Совершенствовать умение ходить по линии. Развивать равновесие, ловкость и координацию движения.					
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание НОД	Вводная часть -ходьба в колонне по	Вводная часть -ходьба и бег по кругу.	Вводная часть -ходьба в колонне по	Вводная часть -Построение в круг, шеренгу,	Вводная часть -ходьба и бег

	<p>одному, между предметами. -перестроение в пары на месте. - ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне. -ходьба с разным положением рук и ног. Основная часть Комплекс ОРУ №13 ОВД -Прыжки со скамейки. -Прокатывание мячей между брусками. -Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз. Подвижная игра: «Котята и цыплята» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятано?»</p>	<p>-бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №14 ОВД Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками снизу. - Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, хват с боков. -Ходьба с перешагиванием через бруски. Подвижная игра: «Найди себе пару». Заключительная часть Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	<p>одному, между предметами. -перестроение в пары на месте. - ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне. -ходьба с разным положением рук и ног. Основная часть Комплекс ОРУ №15 ОВД -Ползание по наклонной доске на четвереньках. -Ходьба по скамейке, руки на поясе. -Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. Подвижная игра: «Лошадки» Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>колонну. -Обычная ходьба. -Ходьба на пятках, перекатом с пятки на носок. -Бег друг за другом, с изменением направления. Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. -Ползание под скамейку (дуги). -Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. -Прыжки на двух ногах через гимнастические палки. Подвижная игра: «Зайка серый умывается». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятано?»</p>	<p>по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактик и плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №16 ОВД Перепрыгивание через кубики на двух ногах. -Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. Подвижная игра: «Позвони в погремушку». Заключительная часть. Ходьба</p>
--	---	--	---	---	---

				обычным шагом и на носках.
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Бросание мяча вверх и ловля его захватом с боков. Упр. «Перепрыгни через ручей»	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Отбивание мяча о землю, перепрыгивание через модуль. Прокатывание мяча в парах.		
Работа с родителями	Знакомство с консультацией на тему: «Профилактика и коррекция плоскостопия».	Привлечь внимание родителей к правильно подобранной одежде на физкультурное занятие.		

Январь

Задачи: ознакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, прокатывании мяча вокруг предмета, в подлезании под гимнастическую скамейку (дугу). Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги, сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх. Развивать глазомер и ловкость.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №18 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки со скамьи (мягко приземляться) -катание мячей в прямом направлении. -прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь. <p>Подвижная игра: «Кролики».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности: «Каравай»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба и бег по кругу, между предметами, врассыпную. -построение в шеренгу, в колонну. -ходьба и бег в чередовании. -ходьба и бег в противоположные стороны. -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №19 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -подлезание под скамейку (дугу) -ходьба по ограниченной площади, по скамейке руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют. <p>Подвижная игра: «Кто бросит дальше мешочек»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №20 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце -подлезание под шнур, не касаясь руками пола. -прыжки на двух ногах между кубиками. <p>Подвижная игра: «Кто бросит быстрее мешочек».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>

Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика в постели. Ползание на ладонях и ступнях. Подлезание под шнур в ограниченное пространство.	Ходьба на носках, широким и семенящим шагом. Подвижные игры на прогулке. Гимнастика в постели.
Работа с родителями	Игры и упражнения с мячом как средство развития мелкой моторики.	Совместные действия родителей и детей с мячом.

Февраль

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков, энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы учить перебрасывать мячи через шнур.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули. -бег в рассыпную. - ходьба и бег в (по) кругу на носках. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №21</p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба между модулями (4-5шт). -прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. -прокатывание мяча в прямом направлении 2-мя руками. <p>Подвижная игра: «Трамвай».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности: «Найди и</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули. -бег в рассыпную. - ходьба и бег в (по) кругу на носках. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №22</p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки со скамьи. -прокатывание мячей друг другу в положении сидя. -перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. -подлезание под шнур, не касаясь руками пола. <p>Подвижная игра: «С кочки на кочку»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед и назад.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -построение в колонну по два. -ходьба вдоль границ зала. -бег мелким и коротким шагом. <ul style="list-style-type: none"> -прыжки с продвижением вперед. -ползание змейкой. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №23</p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -перебрасывание мяча через шнур двумя руками. -подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. -подлезание на четвереньках, «как паучки». -ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе. <p>Подвижная игра: «Сбей свою кеглю»</p> <p>Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Самолет».</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -построение в колонну по два. -ходьба вдоль границ зала. -бег мелким и коротким шагом. <ul style="list-style-type: none"> -прыжки с продвижением вперед. -ползание змейкой. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №24</p> <p>ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба между модулями, руки на поясе. -ползание на четвереньках под шнуром. -ходьба с перешагиванием через предметы. -прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. <p>Подвижная игра: «Мыши в кладовой».</p>

	промолчи».			Заклучительная часть. Дыхательная гимнастика «Трубач».
Взаимодействие с воспитателем	Использование подвижных игр на прогулке: «Трамвай», «С кочки на кочку». Гимнастика в постели. Пальчиковая гимнастика.		Подвижные игры на прогулке: «Сбей свою кеглю», «Мыши в кладовой». Гимнастика в постели. Точечный самомассаж. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин. в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.	
Работа с родителями	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Рассказать об эффективности использования физ. упр.		Познакомить родителей с возможностью детей осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физ. упр.	

Март

Задачи: правильное и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку. Упражнять в бросании мяча в корзину, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке. Учить сознательно относиться к правилам игры.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба в колонне по одному -ходьба и бег парами (лошадки) - ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки. Основная часть Комплекс ОРУ №25 ОВД -прыжки в длину с места -бросание мяча в корзину - прокатывание мяча друг	Вводная часть -повороты на право, налево, кругом. -ходьба с изменением направления -бег мелким и широким шагом. Основная часть Комплекс ОРУ №26 ОВД -ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками. -прокатывание мячей между предметами - перебрасывани е мешочков	Вводная часть -построение в колонну по два -ходьба на наружных и внутренних сторонах стоп -бег на носочках Основная часть Комплекс ОРУ №27 ОВД -лазание по наклонной лестнице до 2-ой рейки шведской стенки -лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз -бросание мяча в корзину. Подвижная игра: «Ловишки».	Вводная часть -размыкание и смыкание -ходьба в колонне по одному -ходьба приставным шагом в сторону -бег по диагонали -перестроение в колонну по 2 Основная часть Комплекс ОРУ № 32 ОВД -метание мяча в цель -ходьба по наклонной доске перебрасывание мячей через шнур -прокатывание мяча вокруг	Вводная часть -построение в колонну по два. -бег змейкой -обычный бег с соблюдением дистанции, с переменной темпа -равнение по ориентирам Основная часть Комплекс ОРУ №28 ОВД -ходьба и бег по наклонной доске перебрасывани е мешочков через шнур -ходьба по

	другу (сидя ноги врозь). Подвижная игра: «Бездомный заяц». Заключительная часть. Искусственная «тропа здоровья».	через шнур. Подвижная игра: «Прятки». Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика.	Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький».	кегли двумя руками. Подвижная игра: «Найди себе пару». Заключительная часть. Ходьба и танцевальные упражнения.	гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе. Подвижная игра: «Мяч через сетку». Заключительная часть. Искусственная «тропа здоровья».
Взаимодействие с воспитателем	Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед и ходьбой в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Прятки».		Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин. с преодолением естественных препятствий. Подвижные игры: «Ловишки», «Мяч через сетку».		
Работа с родителями	Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях.		Рассмотреть полезность действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук.		
Апрель					
Задачи: учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры. Развивать умение перестроения в 2 колонны, повторить перебрасывание мяча друг другу.					
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>- ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу</p> <p>-ходьба с разным положением рук и ног</p> <p>-перестроение в 2 колонны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 29 ОВД</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-бросание мешочка в цель</p> <p>-отбивание мяча об пол одной рукой.</p> <p>Подвижная игра: «Цветные автомобили».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Малоподвижная игра «Великаны-гномики».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>- ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу</p> <p>-ходьба с разным положением рук и ног</p> <p>-перестроение в 2 колонны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 30 ОВД</p> <p>-метание мешочка на дальность</p> <p>-ползание по гимнастической скамье, опираясь на ступни и ладони</p> <p>-прыжки на 2-х ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд.</p> <p>Подвижная игра: «Птичка и кошка»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Малоподвижная игра «Птички».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание и смыкание</p> <p>-ходьба в колонне по одному</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону</p> <p>-бег по диагонали</p> <p>-перестроение в колонну по 2</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 31 ОВД</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-лазание по шведской стенке</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, посередине присесть, встать и идти дальше.</p> <p>Подвижная игра: «Лошадки»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и танцевальные упражнения.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 33 ОВД</p> <p>-мониторинг (бег 30м)</p> <p>-прыжки в длину</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу снизу, шеренгах по сигналу</p> <p>-лазание по шведской стенке вверх-вниз</p> <p>Подвижная игра: «Пастух и стадо».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Малоподвижная игра «Узнай по голосу»</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Великаны-гномики», «Птичка и кошка».</p>	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежку в течение 1 мин 45с в умеренном темпе.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Найди себе пару».</p>		
Работа с родителями	<p>Провести беседу о развитии двигательной активности малоподвижных детей.</p>	<p>Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности детей.</p>		

Май

Задачи: учить бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 2</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево)</p> <p>-ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 34 ОВД</p> <p>-мониторинг (бросание предмета)</p> <p>-метание в цель правой и левой рукой</p> <p>-ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков</p> <p>-прыжки через шнур (высота 20см) на 2х ногах.</p> <p>Подвижная игра: «Прятки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос»</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 35 ОВД</p> <p>-мониторинг (прыжки в длину с места)</p> <p>-метание мешочка на дальность правой и левой рукой</p> <p>-лазание по шведской стенке</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше</p> <p>-прыжки на 2х ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижная игра: «Самолеты»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 2</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево)</p> <p>-ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 36 ОВД</p> <p>-прыжки через шнур (высота 25 см) на 2х ногах</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом</p> <p>-перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.</p> <p>Подвижная игра: «Зайка серый умывается».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин.45 сек по разным грунтам.</p> <p>Подвижные игры: «Прятки», «Пастух и стадо».</p>	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин.50 сек с ускорением на 20 м.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Зайка серый умывается».</p>	
Работа с родителями	<p>Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни.</p>	<p>Провести консультацию о значении воздушно-солнечных ванн в процессе закаливания детей.</p>	

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития дошкольников 5-6 лет:

- обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;
- развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений и в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;
- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребенка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу.

Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.

Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует

формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности.

Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.

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

• *Основные движения:*

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

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

• ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;

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

2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;

- прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); впрыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;
- прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;
- упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

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

- *Общеразвивающие упражнения:*
- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; переключивание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжатие и разжатие кистей;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

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

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

Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

- *Ритмическая гимнастика:*

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

- *Строевые упражнения:*

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

2) Подвижные игры: педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах,

оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.

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

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

- Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.
- Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.
- Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.
- Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.

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

- Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.
- Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступающим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.

- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.
- Плавание: с движениями прямыми ногами вверх и вниз, сидя на бортике и лежа в воде, держась за опору; ходьба по дну вперед и назад, приседая, погружаясь в воду до подбородка, до глаз, опуская лицо в воду, приседание под водой, доставая предметы, идя за предметами по прямой в спокойном темпе и на скорость; скольжение на груди, плавание произвольным способом.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе).

Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья.

Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок.

Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).

б) Активный отдых.

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

Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.

Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую

тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.

- *Дни здоровья*: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.
- *Туристские прогулки и экскурсии*. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами - на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Основная форма реализации данной программы в старшей группе по 25 минут 3 раза в неделю в процессе образовательной деятельности (ОД по физической культуре игрового типа – 2 раза в неделю, ОД на воздухе – 1 раз в неделю).

**Календарный учебный график
реализации образовательной области «Физическое развитие»
на 2024 – 2025 учебный год**

Содержание	Возраст 5-6 лет
Количество групп	2
Начало учебного года	1 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Время занятий	9.00, 11.00
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	75
Объём годовой образовательной нагрузки (минут)	2700 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь

Задачи: Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Обучить энергичному отталкиванию от пола двумя ногами; взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета; подбрасыванию мяча вверх; ходьбе с изменением темпа; пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; в подбрасывании и ловле мяча; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге; в прыжках с продвижением вперед.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в 2 колонны.	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в 3 колонны. Бег до 1 минуты с	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в 4 колонны. Бег до 1 минуты с	Вводная часть - Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в 3,4 колонны.

	<p>Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №1 ОВД -Ходьба с перешагиванием (2,3 модуля вверх, высота 50см). -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. -Перебрасывание мячей 2-мя руками, после удара о пол подбросить вверх. Подвижная игра: «Не оставайся на полу». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Часики». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №2 ОВД -Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». - Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. -Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Подвижная игра: «Уголки». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Петушок». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД -Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. -Перешагивание через бруски с мешочком на голове. -Лазание по гимнастической лестнице. -Прыжки на двух ногах с мячом между колен. Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Дыхание». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД -Искусственная «тропа здоровья». -Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. -Эстафеты Заключительная часть (нетрадиционная форма) Релаксация.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Не оставайся на полу», -Сбивание кеглей малым мячом. - Построение в 2 колонны.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Уголки», - Построение в 3 колонны.</p>	<p>-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет»</p>	<p>-Перестроения в колонну, в шеренгу, в круг, парами. Подвижная игра: «Пятнашки»</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Ознакомить родителей с методикой проведения пальчиковой гимнастики.</p>	<p>Консультация на тему: «Обеспечение температурного комфорта».</p>		
<p>Октябрь</p>				

Задачи: Упражнять в ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в 3 колонны, остановке по команде. Упражнять в беге до одной минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в колонну по 2, по 3.</p> <p>Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с перешагиванием через бруски.</p> <p>-Броски мяча двумя руками от груди друг другу.</p> <p>-Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.</p> <p>Подвижная игра: «Медведи и пчелы».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный).</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в колонну по 3, по 4.</p> <p>Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p>- Переползание на четвереньках через препятствие.</p> <p>-Метание в цель правой и левой рукой.</p> <p>-Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «Охотники и зайцы».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в 4 колонны.</p> <p>Ходьба с выполнением команды «кругом».</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7</p> <p>ОВД</p> <p>-Пролезание через обруч тремя способами.</p> <p>-Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см) сделать три шага по препятствию спрыгнуть вниз.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через модуль.</p> <p>-Прыжки на двух ногах с мячом между колен.</p> <p>Подвижная игра: «Эстафеты парами»</p> <p>Заключительная</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в 3,4 колонны.</p> <p>Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом».</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8</p> <p>ОВД</p> <p>-Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.</p> <p>-Веселые старты.</p> <p>Подвижная игра: «Парный бег»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж (средний, указательный).</p>

			часть (нетрадиционная форма). Искусственная «Тропа здоровья».	
Взаимодействие с воспитателем	-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Медведи и пчелы» -Перебрасывание мяча через шнур.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Охотники и зайцы» - Прыжки на двух ногах до шнура с перепрыгиванием.	-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна	-Построение в колонну, в круг, парами. Подвижная игра: «Пятнашки».
Работа с родителями	Консультация на тему: «Значение развития мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе».	Консультация на тему: «Пальчиковая гимнастика, чем она может помочь».		

Ноябрь

Задачи: Учить перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке. Передвижение прыжком на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. -Ходьба с высоким подниманием колен. -Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. -Ходьба и бег в чередовании с выполнением	Вводная часть -Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. -Построение в колонну по 3, по 4. -Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №10 ОВД -Ползание по гимнастической скамейке на	Вводная часть -Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. -Ходьба с высоким подниманием колен. -Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. -Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. Основная часть	Вводная часть - Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. -Построение в 3,4 колонны. -Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД -Ведение мяча с последующим забрасыванием в

	<p>фигур. Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. -Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два раза. -Отбивание мяча об пол одной рукой. -Ходьба на носках, руки за голову, между брусками. Подвижная игра: «Удочка» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Ушки».</p>	<p>животе, подтягивание 2-мя руками. - Подъем на шведскую стенку, спуск (на середину стопы). -Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени. Подвижная игра: «Мышеловка». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Малый маятник».</p>	<p>Комплекс ОРУ №11 ОВД -Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. -Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. -Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра: «Брось флажок» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Ходьба семенящим шагом, змейкой «течет ручей».</p>	<p>корзину. - «Веселые старты». Подвижная игра: «Пожарные на ученье». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Ходьба имитирующая ходьбу на лыжах, змейкой.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Удочка» - Ходьба на носках, руки за голову. -Бег в медленном темпе вокруг детского сада.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Мышеловка» -Бег в медленном темпе вокруг детского сада.</p>	<p>-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, - Подвижная игра: «Брось флажок».</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами. Подвижная игра: «Пожарные на учении»</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация на тему: «Использование точечного массажа в домашних условиях»</p>		<p>Консультация на тему: «Пальчиковый массаж в домашних условиях».</p>	

Декабрь

Задачи: Учить: ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками. Учить:

ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места. Закреплять навыки ходить на пятках. Совершенствовать умения перестраиваться в колонну по 3. Учить ходить по наклонной доске на носках, ровняться в затылок. Упражнять в прыжках на мягкое покрытие, закреплять умение ползать на четвереньках толкая головой мяч. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.</p> <p>-Ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-Бег боком приставным шагом.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <p>-Ходьба по наклонной доске, боком, приставным шагом.</p> <p>-</p> <p>Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.</p> <p>-Подъем и спуск по шведской доске.</p> <p>Подвижная игра: «Мы веселые ребята»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционн</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое.</p> <p>-Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4 ОВД</p> <p>Подбрасывание мяча 2-мя руками, ловля после хлопка.</p> <p>- Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>-Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижная игра: «С кочки на кочку».</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Равнение в затылок.</p> <p>-Ходьба на наружных сторонах стопы.</p> <p>-Бег с высоким подниманием колен.</p> <p>-Прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <p>-Лазание по гимнастической стенке до верха, лазание разными способами, не пропуская реек.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>-</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу снизу 2-мя руками, хлопок перед ловлей.</p> <p>Подвижная игра: «Гуси-лебеди»</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в колонну по 3, по 4.</p> <p>Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <p>-Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p>- Переползание на четвереньках через препятствие.</p> <p>-Метание в цель правой и левой рукой.</p> <p>-Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.</p> <p>Подвижная игра: «Охотники и зайцы».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Ходьба в колонне по двое.</p> <p>-Бросание мяча вверх.</p> <p>-Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом».</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-Ведение мяча ногой.</p> <p>- Эстафета.</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья»</p> <p>Подвижная игра: «Кто сделает меньше прыжков».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>

	ая форма) Дыхательное упражнение «Кошка».	(нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Насос».	Заключительна я часть (нетрадиционн ая форма) Дыхательное упражнение «Обними плечи».	Гимнастика для глаз.	
Взаимо действи е с воспита телем	-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Мы веселые ребята» Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием колен и обычным шагом в течение 1 минуты.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «С кочки на кочку» Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием колен и обычным шагом в течение 1 минуты.	- Подвижная игра: «Гуси-лебеди» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Перебрасывание мяча друг другу снизу 2-мя руками, хлопок перед ловлей.	-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Кто сделает меньше прыжков» - Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 минуты 10с в умеренном темпе.	
Работа с родител ями	Консультация на тему: «Использование точечного массажа в домашних условиях».		Консультация на тему: «Использование пальчикового массажа в домашних условиях».		

Январь

Задачи: Учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое. -бег в чередовании с ходьбой. - ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Вводная часть -ходьба и бег между модулями, положенными в шахматном порядке. -ходьба по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. -бег в рассыпную, с	Вводная часть -перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое. -бег в чередовании с ходьбой. - ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.

	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. -прыжки на правой и левой ноге между кубиков. -забрасывание мяча в корзину. -перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах. Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю» Заключительная часть (Не традиционная форма) Дыхательное упражнение «Приседы»</p>	<p>выполнением заданий, в чередовании с перешагиванием предметов. Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД -прыжки в длину с места. -ведение мяча правой и левой рукой. -пролезание в обруч боком. Подвижная игра: «Караси и щука» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Гимнастика для глаз.</p>	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -лазание по гимнастической скамейке. - прыжки через шнур. -ведение и забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра: «Попади в обруч» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>- Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю» Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<p>- Подвижная игра: «Караси и щука». - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Попади в обруч» -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Попросить родителей понаблюдать, как бегать и прыгать ребенок, сколько времени тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения.</p>	<p>Консультация на тему: «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья».</p>	
Февраль			

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывание мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания в обруч и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под скамейку и перешагивание через нее.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>-перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>-забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>Подвижная игра:</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой.</p> <p>-подлезание под скамейку, перешагивание через нее.</p> <p>-подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Перебежки».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (3р по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>-прыжки в длину с места.</p> <p>-подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (3р по 10м) .</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-искусственная тропа здоровья</p> <p>-эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках.</p> <p>Подвижная игра: «Сбей мяч»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>

	«Забрось мяч в корзину». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Кошка».			
Взаимодействие с воспитателям	-прыжки на двух ногах на месте -метание предметов на дальность -подвижная игра: «Забрось мяч в корзину». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Перебежки» Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	- Подвижная игра: «Хитрая лиса» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Сбей мяч» -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.
Работа с родителями	Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке) для предупреждения детского травматизма.	Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей.		

Март

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывание мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания в обруч и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под скамейку и перешагивание через нее.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба и бег враспынную, в колонне по одному.	Вводная часть -ходьба и бег враспынную, в колонне по одному.	Вводная часть -размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Вводная часть -повороты кругом с переступанием -равнение в	Вводная часть -размыкание в шеренге на вытянутые

	<p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения. -ходьба и бег с разным положением рук и ног. -построение в 3 колонны. -бег до 2мин. -ходьба с выполнением заданий на внимание. Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. -забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. Подвижная игра: «Забрось мяч в корзину». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения. -ходьба и бег с разным положением рук и ног. -построение в 3 колонны. -бег до 2мин. -ходьба с выполнением заданий на внимание. Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД -метание мешочка в цель правой и левой рукой. -подлезание под скамейку, перешагивание через нее. подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой. Подвижная игра: «Перебежки» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>-ходьба приставным шагом вправо и влево. -непрерывный бег в среднем темпе. -перестроение в 3 колонны. -челночный бег (Зр по 10м). Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -лазанье по гимнастической лестнице. -ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. -прыжки в длину с места. подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой. Подвижная игра: «Хитрая лиса» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>затылок -бег на носочках -размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. Основная часть Комплекс ОРУ № 7 ОВД -дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой . -искусственная тропа здоровья -эстафета -элементы волейбола. Подвижная игра: «Не оставайся на полу» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Гимнастика для глаз.</p>	<p>руки в стороны. -ходьба приставным шагом вправо и влево. - непрерывный бег в среднем темпе. - перестроение в 3 колонны. -челночный бег (Зр по 10м). Основная часть Комплекс ОРУ №1 ОВД - дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. - искусственная тропа здоровья -эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках. Подвижная игра: «Сбей мяч» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковы</p>
--	--	---	--	--	--

					й массаж.
Взаимодействие с воспитателем	-прыжки на двух ногах на месте -метание предметов на дальность -подвижная игра: «Забрось мяч в корзину». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Перебежки». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	- Подвижная игра: «Хитрая лиса» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	- Построение в колонну, в круг, парами. - Подвижная игра: «Сбей мяч» -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	
Работа с родителями	Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке) для предупреждения детского травматизма.		Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей.		
Апрель					
Задачи: Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под скамейку, построение в 3 колонны.					
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону</p> <p>-бег с поворотом</p> <p>-перестроение в колонну по одному и в круг</p> <p>-ходьба мелким и широким шагом, с разным положением рук и ног.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 12 ОВД</p> <p>-ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>-прыжки из обруча в обруч через бруски</p> <p>-перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка</p> <p>-прыжки в высоту с места.</p> <p>Подвижная игра: «Встречные перебежки».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Танцевальные движения.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону</p> <p>-бег с поворотом</p> <p>-перестроение в колонну по одному и в круг</p> <p>-ходьба мелким и широким шагом, с разным положением рук и ног.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 11 ОВД</p> <p>-прыжок в высоту с разбега</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой</p> <p>-ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>-ползание по скамье «по-медвежьи» (на ладонях и ступнях).</p> <p>Подвижная игра: «Сбей кеглю».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-повороты кругом с переступанием</p> <p>-равнение в затылок</p> <p>-бег на носочках</p> <p>-размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 9 ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастической стенке</p> <p>-прыжки через скакалку</p> <p>-ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове</p> <p>-метание мешочка на дальность, в цель.</p> <p>Подвижная игра: «Бездомный заяц»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Танцевальные движения.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, с разным положением рук и ног.</p> <p>-челночный бег</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 8 ОВД</p> <p>-мониторинг (метание мешочка)</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком</p> <p>-прыжки в высоту</p> <p>-подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола</p> <p>-прыжки в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки, проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 40 с.</p> <p>Подвижные игры на прогулке:</p>		<p>Ежедневно в конце прогулки, проводить бег в умеренном темпе с ускорением на 30м.</p> <p>Подвижные игры на прогулке: «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу».</p>	

	«Встречные перебежки», «Сбей кеглю».		
Работа с родителями	Провести беседу о развитии у детей координации движений.	Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как быстрота и ловкость.	
Май			
Задачи: Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину с места и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя. Закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.			
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног.</p> <p>-челночный бег</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 13 ОВД</p> <p>-мониторинг (бег 30м)</p> <p>-прыжки в длину с разбега</p> <p>-ползание «по медвежьей»</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-забрасывание мяча в кольцо</p> <p>Подвижная игра: «Сбей кеглю».</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 1,2,3,4</p> <p>-ходьба в колонне по 2</p> <p>-ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок</p> <p>-бег мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 5 ОВД</p> <p>-мониторинг (прыжок в длину с места)</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его 2-мя руками</p> <p>-ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках</p> <p>-метание мяча на дальность</p> <p>-прыжки в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю».</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 1,2,3,4</p> <p>-ходьба в колонне по 2</p> <p>-ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок</p> <p>-бег мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 9 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-искусственная тропа здоровья</p> <p>-отбивание волейбольного мяча в парах 2-мя руками.</p> <p>-эстафета со скакалкой (прыжки с продвижением вперед)</p> <p>Подвижная игра: эстафета «Забрось мяч в кольцо (корзину)».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Малоподвижная игра «Заколдованный ребенок».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Прыжки на скакалке, метание в цель.</p> <p>Подвижные игры на прогулке: «Хитрая лиса»,</p>	<p>Строевые упражнения, метание мешочка вдаль.</p> <p>Подвижные игры на прогулке: «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в корзину».</p>	

	«Сбей кеглю».	
Работа с родителями	Провести беседу о развитии у детей координации движений.	Провести консультацию «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья».

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития дошкольников **6-7 лет**:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;
- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при ее организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;
- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Содержание образовательной деятельности.

Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качеств и способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет.

Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.

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

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

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

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

Основные движения:

- бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
- ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;

- ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
- бег: бег в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
- прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;
- прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
- упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества,

выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднятие и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
- упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднятие и опускание ног лежа на спине;
- упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, переключивание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое).

Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с

хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

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

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

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

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

- Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
- Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от

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

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

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

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

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

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

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

- Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».

- Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.

- Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.

- Плавание: погружение в воду с головой с открытыми глазами, скольжение на груди и спине, двигая ногами (вверх - вниз); проплывание в воротца, с надувной игрушкой или кругом в руках и без; произвольным стилем (от 10-15 м); упражнения комплексов гидроаэробики в воде у бортика и без опоры.

5) Формирование основ здорового образа жизни: педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов.

Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.

б) Активный отдых.

- *Физкультурные праздники и досуги*: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.

Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.

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

- *Дни здоровья*: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.

- *Туристские прогулки и экскурсии* организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.

Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.

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

Решение совокупных задач воспитания в рамках образовательной области «Физическое развитие» направлено на приобщение детей к ценностям «Жизнь», «Здоровье», что предполагает:

- воспитание осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека;
- формирование у ребёнка возрастосообразных представлений и знаний в области физической культуры, здоровья и безопасного образа жизни; становление эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, физическим упражнениям, подвижным играм, закаливанию организма, гигиеническим нормам и правилам;
- воспитание активности, самостоятельности, самоуважения, коммуникабельности, уверенности и других личностных качеств;
- приобщение детей к ценностям, нормам и знаниям физической культуры в целях их физического развития и саморазвития;
- формирование у ребёнка основных гигиенических навыков, представлений о здоровом образе жизни.

Основная форма реализации данной программы в подготовительной группе по 30 минут 3 раза в неделю в процессе образовательной деятельности (ОД по физической культуре игрового типа – 2 раза в неделю, ОД на воздухе – 1 раз в неделю).

**Календарный учебный график
реализации образовательной области «Физическое развитие»
на 2024 – 2025 учебный год**

Содержание	Возраст 6-7 лет
Количество групп	2
Начало учебного года	1 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Время занятий	9.00, 11.00
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	90
Объём годовой образовательной нагрузки (минут)	3240 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы. Повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах. Построение в 3	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах. Построение в 3 колонны и обратно в 1. Бег в течение 1 минуты.	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах. Построение в 3 колонны и обратно в 1. Бег в течение 1 минуты.	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на

	<p>колонны и обратно в 1. Бег в течение 1 минуты. Основная часть Комплекс ОРУ №1 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. -Прыжки в длину с места. -Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками снизу и из-за головы. -Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра: «Хитрая лиса». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Ладошки». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №2 ОВД -Метание мяча в цель. - Прыжки с разбега с доставанием до предмета. -Перебрасывание мяча друг другу 2-мя способами. -Прыжки в высоту с места. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Погонщики». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. -Метание мешочка на дальность. -Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя. Подвижная игра: «Мышеловка». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Ладошки». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>углах. Построение в 3 колонны и обратно в 1. Бег в течение 1 минуты. Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД -Дыхательная гимнастика. -Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками). -Эстафеты Подвижная игра: «Парный бег». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Релаксация</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>-Выполнять упражнение «попади в ворота». -Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки.</p>	<p>-Выполнять упражнение «попади в ворота». -Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки.</p>	<p>-игра «Сбей кегли» -Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки. -Построения в колонну, в шеренгу, в 2,3,4 колонны. -Ходьба и бег парами.</p>	<p>-Перестроения в колонну, в шеренгу, в круг, парами. -Подвижные игры на прогулке.</p>
Работа с родителями	<p>Ознакомить родителей со спортивной базой детского сада.</p>		<p>Привлечь родителей к участию в проведении закаливающих процедур дома.</p>	

Октябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с

высоким подниманием колен, сменой темпа движений. Упражнять в сохранении равновесия, в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием, развивать координацию движений. Разучить прыжки вверх из глубокого приседа.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег, змейкой, с перешагиванием через предметы, с разным положение рук и ног, со сменой темпа по сигналу.</p> <p>Построение в 3 колонны и обратно в 1.</p> <p>Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за головой, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>-Прыжки через шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах.</p> <p>-Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.</p> <p>Подвижная игра: «Не оставайся на полу».</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег, змейкой, с перешагиванием через предметы, с разным положение рук и ног, со сменой темпа на сигнал.</p> <p>Построение в 3 колонны и обратно в 1.</p> <p>Бег в среднем темпе до 1,5 минут.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <p>-Прыжки с высоты 40см.</p> <p>- Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте.</p> <p>-Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</p> <p>-Пролезание в тоннель из обручей.</p> <p>Подвижная игра: «Встречные перебежки»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение: «Обними плечи».</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положение рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Бег в течение 1 минуты.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <p>-Ведение мяча по прямой, с боку, между предметами.</p> <p>-Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках.</p> <p>-Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение: «Ладочки»</p> <p>Игра «Попади, не</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положение рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах.</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>Бег в течение 1 минуты.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-Дыхательная гимнастика.</p> <p>-Отработка элементов игры «Футбол» (ведение мяча ногой между предметами)</p> <p>-Эстафеты с кубиком на ракетке.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и курица».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Релаксация.</p>

	(нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Погонщики»		глядя».	
Взаимодействие с воспитателем	-Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки. -Гимнастика после сна. -Бег по различным грунтам.	-Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки. -Гимнастика после сна. -Бег по различным грунтам.	-Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки. -Гимнастика после сна. -Бег по различным грунтам. -Ходьба и бег парами.	-Перестроения в колонну, в шеренгу, в круг, парами. -Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки. -Гимнастика после сна.
Работа с родителями	Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовки детей. Обратить внимание на состояние осанки и стопы.		Индивидуально отметить достоинства и недостатки в развитии движений у детей.	

Ноябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скакалку, бросание малого мяча в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползание по скамейке с мешочком на спине.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -Ходьба и бег, в колонне по одному, по два, с разной постановкой стопы, рук и ног. -Бег в рассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Основная часть. Комплекс ОРУ №9	Вводная часть -Ходьба и бег змейкой, с перешагиванием через предметы, с разным положением рук и ног, со сменой темпа на сигнал. -Построение в 3 колонны и обратно в 1. -Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Основная часть.	Вводная часть -Ходьба и бег, в колонне по одному, по два, с разной постановкой стопы, рук и ног. -Бег в рассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Основная часть. Комплекс ОРУ №11ОВД	Вводная часть -Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах. -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Основная часть Комплекс ОРУ

	<p>ОВД</p> <p>-Ходьба по канату боком, приставным шагом.</p> <p>-Прыжки через шнуры.</p> <p>-Эстафета « Мяч водящему».</p> <p>-Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед.</p> <p>Подвижная игра: «Ловишка, бери ленту».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение: «Обними плечи».</p>	<p>Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>-Ползание под шнур боком.</p> <p>-Прокатывание обруча друг другу.</p> <p>- Эстафета «Попади в корзину ».</p> <p>Подвижная игра: «Перебрось мяч».</p> <p>Заклучительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение: «Кошка».</p>	<p>-Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.</p> <p>-Метание в цель.</p> <p>-Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики.</p> <p>Подвижная игра: «Медведь и пчелы».</p> <p>Заклучительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение: «Маятник головой».</p>	<p>№12 ОВД</p> <p>-Дыхательная гимнастика.</p> <p>-Искусственная тропа здоровья.</p> <p>-Эстафеты.</p> <p>Подвижная игра: «Кот и мыши».</p> <p>Заклучительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>	
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Физкультминутка «Подрастайка».</p> <p>-Ежедневно в конце прогулки бег по пересеченной местности в течение 1.5 минут в умеренном темпе.</p> <p>-Подвижные игры.</p>	<p>-Физкультминутка «Раз, два, три, четыре, пять»</p> <p>-Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 минут с ускорением на 30м.</p> <p>-Подвижные игры.</p>			
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация по использованию пальчикового и точечного массажа в домашних условиях в качестве средства профилактики заболеваемости.</p>	<p>Привлечь родителей к участию в проведении закаливающих процедур дома. Обратить внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.</p>			
Декабрь					
<p>Задачи: Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствия, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет. Следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.</p>					
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя

<p>Содержание ОД</p>	<p>Вводная часть -Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, кругом по сигналу. -Ходьба с разным положением рук и ног. -Бег с преодолением препятствий. -Строевые упражнения. Основная часть. Комплекс ОРУ №5 ОВД -Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. -Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, другая махом, перешагивая снизу-сбоку скамейки. -Эстафета «передал-садись».</p>	<p>Вводная часть - Перестроение я. Ходьба в колонне по двое. - Ходьба с разным положением рук и ног. -Бег в чередовании с ходьбой. Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. - Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3м) -Отбивание мяча в ходьбе. - Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола. Подвижная игра: «Охотники и</p>	<p>Вводная часть -Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, кругом по сигналу. -Ходьба с разным положением рук и ног. -Бег с преодолением препятствий. -Строевые упражнения. Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. -Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. -Ходьба с перешагиванием через дуги. -Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками. Подвижная игра: «Зайцы и лиса» Заключительная часть. Пальчиковый массаж.</p>	<p>Вводная часть - Ходьба в колонне по двое. -Бросание мяча вверх. -Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №10 ОВД -Дыхательная гимнастика. - Эстафеты. -Искусственная «Тропа здоровья». Подвижная игра: «Ловля обезьян» Заклучительная часть. Пальчиковый массаж</p>	<p>Вводная часть -ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, врассыпную, с разным положением рук и ног. -бег в умеренном темпе до 1.5 минут. - перестроение в колонны по 2,3. -ходьба по канату боком приставным шагом. Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД - дыхательная гимнастика - искусственная «тропа здоровья» -элементы игры в футбол (ведение мяча с забивание в ворота) -эстафета. Подвижная игра: «Кот и мыши».</p>
----------------------	---	---	--	--	--

	Подвижная игра: «Мяч водящему» Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Кошка».	звери». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Маятник головой».			Заключительная часть. Пальчиковый массаж.
Взаимодействие с воспитателем	-Физкультминутка «самолет». -Подвижная игра: «Мяч водящему», «Охотники и звери». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием ног и обычным шагом в течение 2 минут.		-Физкультминутка «поезд». -Подвижная игра: «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег с обычным шагом в течение 2 минут, с ускорением в конце.		
Работа с родителями	Консультация по использованию пальчикового и точечного массажа в домашних условиях в качестве средства профилактики заболеваемости.		Привлечь родителей к участию в проведении закаливающих процедур дома.		

Январь

Задачи: Разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие. Закрепить перестроение в 3 колонны, переползание по скамье. Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -перестроения. -ходьба в колонне по двое. - ходьба с разным положением рук и ног. -бег в чередовании с ходьбой. Основная часть Комплекс ОРУ №2 ОВД -прыжки в длину с места (толчок двумя ногами). - прыжки с разбега(3 шага) -ведение мяча попеременно правой и левой рукой.	Вводная часть -ходьба в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ноги попеременно, -перестроение в колонну по 2,3,4. -бег змейкой с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоками. -повороты «направо, налево, кругом». Основная часть. Комплекс ОРУ №12	Вводная часть -ходьба в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ноги попеременно, -перестроение в колонну по 2,3,4. -бег змейкой с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоками. -повороты «направо, налево, кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №11 ОВД -Дыхательная гимнастика. -элементы баскетбола (ведение

	-ползание по скамейке с мешочком на спине в чередовании с подлезанием в обруч. Подвижная игра: «Чья команда быстрее построит дворец». Заключительная часть Дыхательное упражнение «Поворот головой».	ОВД -ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через препятствие. -влезание и спуск на гимнастической стенке. -прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. -ходьба по канату приставным шагом с продвижением вперед. Подвижная игра: «Ловля обезьян». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Насос».	мяча правой, левой рукой) - Эстафеты. -Искусственная «Тропа здоровья». Подвижная игра: «Сохрани пару». Заключительная часть. Упражнения для мелкой моторики рук.
Взаимодействие с воспитателями	-Физкультминутка «самолет». -Подвижная игра: «Два мороза», «Чья команда быстрее построит дворец». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 минут в умеренном темпе с ускорением на расстоянии 30м.		-Физкультминутка «поезд». -Подвижная игра: «Ловля обезьян», «Сохрани пару». В подвижных играх поручать детям подавать сигналы к началу действий. -Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 минут, с ускорением в конце.
Работа с родителями	Предложить родителям понаблюдать, как бегают и прыгает ребенок, сколько времени он тратит на бег и прыжки и как их выполняет.		Предложить родителям ознакомить детей с функцией органов слуха и зрения; познакомить с комплексами гимнастики для глаз.

Февраль

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в беге и ходьбе с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу. Закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -равнение в колонне. -ходьба на носочках -непрерывный бег в течение (2-3 мин) -ходьба по гимнастической скамейке боком	Вводная часть -равнение в колонне. -ходьба на носочках -непрерывный бег в течение (2-3 мин) -ходьба по гимнастической скамейке боком	Вводная часть -ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, в рассыпную, с разным	Вводная часть -ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, в рассыпную, с разным положением

	<p>приставным шагом. -ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами. Основная часть. Комплекс ОРУ №8 ОВД -ходьба с перешагиванием через конусы (50см) -прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. -броски мяча вверх и ловля его двумя руками. -ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. -бросание мяча с хлопками. Подвижная игра: «В чьей команде меньше мячей». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Большой маятник».</p>	<p>приставным шагом. -ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами. Основная часть. Комплекс ОРУ №10 ОВД -метание в цель с расстояния 4м -ползание по скамье с мешочком на спине -прыжки с мячом, зажатым между коленей -ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижная игра: «Мы - веселые ребята». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Ушки».</p>	<p>положением рук и ног. -бег в умеренном темпе до 1.5 минут. -перестроение в колонны по 2,3. -ходьба по канату боком приставным шагом. Основная часть. Комплекс ОРУ №3 ОВД -перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3м) -пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком) -ходьба на носках между модулями -лазание по гимнастической скамейке, боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Подвижная игра: «Догони свою пару». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>рук и ног. -бег в умеренном темпе до 1.5 минут. -перестроение в колонны по 2,3. -ходьба по канату боком приставным шагом. Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД -дыхательная гимнастика -искусственная «тропа здоровья» -элементы игры в футбол (ведение мяча с забивание в ворота) -эстафета. Подвижная игра: «Кот и мыши». Заключительная часть. Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Подвижная игра: «В чьей команде меньше мячей», «Мы веселые ребята». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег с в течение 1 минуты 20 с в умеренном темпе. -В подвижной игре приучать самостоятельно распределять роли.</p>	<p>-Подвижная игра: «Догони свою пару», «Кот и мыши». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 1,5 мин. В подвижной игре выбирать судью, контролировать выполнение правил, определять начало и конец действия, правильное выполнение движений.</p>		

Работа с родителями	Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельное выполнение ее детьми в выходные дни.	Показать, как выполнение метания с использованием предметов разного веса оказывает влияние на укрепление мелкой мускулатуры руки, подготовку ее к письму.
---------------------	--	---

Март

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в беге и ходьбе с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу. Закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-равнение в колонне.</p> <p>-ходьба на носочках</p> <p>-непрерывный бег в течение (2-3 мин)</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-ходьба с перешагиванием через конусы (50см)</p> <p>-прыжки через короткую скакалку с продвижением</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-равнение в колонне.</p> <p>-ходьба на носочках</p> <p>-непрерывный бег в течение (2-3 мин)</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-метание в цель с расстояния 4м</p> <p>-ползание по скамье с мешочком на спине</p> <p>-прыжки с мячом, зажатым между</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, врассыпную, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег в умеренном темпе до 1.5 минут.</p> <p>-перестроение в колонны по 2,3.</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3м)</p> <p>-пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком)</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, врассыпную, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег в умеренном темпе до 1.5 минут.</p> <p>-перестроение в колонны по 2,3.</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика</p> <p>-искусственная «тропа здоровья»</p> <p>-элементы игры в футбол</p> <p>(ведение мяча с забивание в ворота)</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 1,2,3,4, в шеренгу</p> <p>-ходьба приставным шагом вперед и назад</p> <p>-ходьба на наружных сторонах стоп</p> <p>-построение в круг</p> <p>-бег со сменой ведущего.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ № 10 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика</p> <p>-искусственная «тропа здоровья»</p> <p>-элементы игры в футбол</p> <p>-эстафета «Через скакалку»</p> <p>-спорт праздник</p>

	<p>вперед. -броски мяча вверх и ловля его двумя руками. -ходьба по гимнастическо й скамье боком приставным шагом, руки за голову. -бросание мяча с хлопками. Подвижная игра: «В чьей команде меньше мячей». Заключительна я часть. Дыхательное упражнение «Большой маятник».</p>	<p>коленей -ползание по гимнастическо й скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». Заключительна я часть. Дыхательное упражнение «Ушки».</p>	<p>-ходьба на носках между модулями -лазание по гимнастической скамейке, боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Подвижная игра: «Догони свою пару» Заклучительная часть. Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>-эстафета Подвижная игра: «Кот и мыши» Заклучительная часть. Пальчиковый массаж.</p>	<p>«День пожарного» Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка» Заклучительн ая часть Танцевальные движения.</p>
<p>Взаимо действи е с воспита телем</p>	<p>-Подвижная игра: «В чьей команде меньше мячей», «Мы - веселые ребята». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег с в течение 1 минуты 20 с в умеренном темпе. -В подвижной игре приучать самостоятельно, распределять роли.</p>	<p>-Подвижная игра: «Догони свою пару», «Кот и мыши». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 1,5 мин. В подвижной игре выбирать судью, контролировать выполнение правил, определять начало и конец действия, правильное выполнение движений.</p>			
<p>Работа с родител ями</p>	<p>Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельное выполнение ее детьми в выходные дни.</p>	<p>Показать, как выполнение метания с использованием предметов разного веса оказывает влияние на укрепление мелкой мускулатуры руки, подготовку ее к письму.</p>			
Апрель					
<p>Задачи: Учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении. Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазании по гимнастической скамье, метание на дальность. Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту.</p>					
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

<p>Содержание ОД</p>	<p>Вводная часть -ходьба с изменением направления -ходьба в 2 круга во встречном направлении -бег со средней скоростью -бег с перешагиванием через шнуры -ходьба и бег с разным положением рук и ног. Основная часть. Комплекс ОРУ № 12 ОВД -ходьба парами по 2-м параллельно стоящим скамьям -прыжки на 2-х ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями -метание мешочка в цель -ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись. Подвижная игра: «Чье звено быстрее соберется». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Перекаты».</p>	<p>Вводная часть -ходьба с изменением направления -ходьба в 2 круга во встречном направлении -бег со средней скоростью -бег с перешагиванием через шнуры -ходьба и бег с разным положением рук и ног. Основная часть. Комплекс ОРУ №16 ОВД -прыжки через скамейку на 2-х ногах -метание мешочка на дальность - ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину -прыжки в длину с разбега Подвижная игра: «Поменяйся местами». Заключительная часть Пальчиковый массаж.</p>	<p>Вводная часть -построение в колонну по 1,2,3,4, в шеренгу -ходьба приставным шагом вперед и назад -ходьба на наружных сторонах стоп -построение в круг -бег со сменой ведущего. Основная часть Комплекс ОРУ № 14 ОВД -прыжки в высоту с места -ходьба боком приставным шагом по канату -прыжки через скакалку произвольным способом -лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра: «Круговая горячая картошка» (передача мяча разными способами). Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Ладони».</p>	<p>Вводная часть -повторить разные виды ходьбы и бега -строевые упражнения -ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Основная часть Комплекс ОРУ № 10 ОВД - мониторинг (прыжки в длину с места) -ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной -прыжки в длину с разбега -метание теннисного мяча в цель -ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом на каждый шаг. Подвижная игра: «Лови, не урони». Заключительная часть. Дыхательное упражнение.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Подвижная игра: «Чье звено быстрее соберется», «Поменяйся местами». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 2 минут 50 с. -Самостоятельная организация детьми</p>	<p>-Подвижная игра: «Круговая горячая картошка», «Кто быстрее до флажка». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 3 мин. В подвижной игре выбирать судью, контролировать выполнение правил, определять начало и</p>		

	подвижных игр на прогулке.	конец действия, правильное выполнение движений.	
Работа с родителями	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к проведению праздника «Мама, папа, я – спортивная семья».	Привлечь родителей к участию в празднике «Мама, папа, я – спортивная семья».	
Май			
Задачи: Разучить технику бега на скорость, бег со средней скоростью до 100м. Упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность. Повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.			
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -повторить разные виды ходьбы и бега -строевые упражнения -ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №162 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -мониторинг (бег на скорость 30м) -прыжки в высоту с места -ведение мяча ногой по прямой (футбол) -проведение спортивного праздника посвященного «Дню семьи». <p>Подвижная игра: «Третий лишний»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Пальчиковый массаж</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -повороты направо, налево, кругом -смыкание приставным шагом -ходьба с разными видами движений -расчет на 1-й, 2-й и 3-й, перестроение из 1-й шеренги в 3. <p>Основная часть. Комплекс ОРУ № 11 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -мониторинг (метание) -прыжки через скамейку -ведение мяча и забрасывание в корзину -ползание по гимнастической скамье на 2-х руках. <p>Подвижная игра: «Гуси-лебеди»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Дыхательное упражнение</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -повороты направо, налево, кругом -смыкание приставным шагом -ходьба с разными видами движений -расчет на 1-й, 2-й и 3-й, перестроение из 1-й шеренги в 3. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 8 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -детский волейбол (в кругу) -эстафета «Веселые футболисты» (ведение мяча ногой) <p>Подвижная игра: «Ловля обезьян».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Танцевальные движения</p>
Взаимодействие с воспитателем	<ul style="list-style-type: none"> -Подвижная игра: «Лови, не урони», «Третий лишний». -Метание мешочка вдаль. -Прыжки на скакалке. 		<ul style="list-style-type: none"> -Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Ловля обезьян». -Прыжки на скакалке. -Прыжки в длину с места.
Работа с родителями	Провести консультацию на тему: «Использование солнечных ванн для укрепления здоровья детей».		Провести консультацию на тему: «Босиком за здоровьем» о пользе воздействия на стопу различных грунтов.

Содержание работы по физическому развитию в группе для детей с ЗПР 5-8 лет

В соответствии со Стандартом физическое развитие включает приобретение опыта в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; движений, 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 (ходьбы, бега, мягких прыжков, поворотов 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).

«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»

Общие задачи:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся: в том числе обеспечение их эмоционального благополучия; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления; создание условий, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы и других систем организма;
- воспитание культурно-гигиенических навыков: создание условий для адаптации обучающихся к двигательному режиму; содействие формированию культурно-гигиенических навыков и полезных привычек;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: ценностей здорового образа жизни, относящихся к общей культуре личности; создание условий для овладения детьми элементарными нормами и правилами питания, закаливания.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе, ограниченных возможностей здоровья);
- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их обучающихся.

Старшая группа (от 5 до 6 лет):

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание педагогического работника в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов другим детям. Следит за своим внешним видом и внешним видом других обучающихся. Помогает педагогическому работнику в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом другим детям. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями "здоровье", "болезнь", может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

«Физическая культура»

Общие задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации): организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию обучающихся; поддержание инициативы обучающихся в двигательной деятельности;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;
- развитие у обучающихся потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности обучающихся в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

1. Развитие общей и мелкой моторики.
2. Развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка.
3. Формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Старшая группа (от 5 до 6 лет):

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения - у мальчиков, гибкость - у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.
2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить

общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами

детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях с другими детьми. Помогает педагогическим работником готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Подготовительная группа (7-й-8-й год жизни):

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта обучающихся (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног; упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге - энергичная работа рук; в прыжках - группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании - ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия - высотой

10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо - влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом "в три приема". Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой обучающихся, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, "стойку конькобежца" во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду;

кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, "змейкой", умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и других детей. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развит интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности.

Основная форма реализации данной программы в группе для детей с ЗПР по 25 минут 3 раза в неделю в процессе образовательной деятельности (ОД по физической культуре игрового типа – 2 раза в неделю, ОД на воздухе – 1 раз в неделю).

**Календарный учебный график
реализации образовательной области «Физическое развитие»
на 2024 – 2025 учебный год**

Содержание	Возраст 5-78лет
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Время занятий	9.00, 11.00
Недельная образовательная нагрузка	3 раза в неделю

занятий	
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	75
Объём годовой образовательной нагрузки (минут)	2700 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

Календарно-тематическое планирование

Сентябрь				
<p>Задачи: Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Обучить энергичному отталкиванию от пола двумя ногами; взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета; подбрасыванию мяча вверх; ходьбе с изменением темпа; пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге враспынную; в подбрасывании и ловле мяча; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге; в прыжках с продвижением вперед.</p>				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в 2 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №1 ОВД -Ходьба с перешагиванием (2,3 модуля вверх, высота 50см). -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. -Перебрасывание</p>	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в 3 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №2 ОВД -Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». - Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. -Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на</p>	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в 4 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД -Пролезание в обруч группировке, боком, прямо. -Перешагивание через бруски с мешочком на голове. -Лазание по гимнастической</p>	<p>Вводная часть - Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную. Построение в 3,4 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД -Искусственная «тропа здоровья». -Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. -Эстафеты Заключительная часть</p>

	<p>мячей 2-мя руками, после удара о пол подбросить вверх. Подвижная игра: «Не оставайся на полу».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение: «Часики».</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>поясе, с мешочком на голове. Подвижная игра: «Уголки».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение: «Петушок».</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>лестнице.</p> <p>-Прыжки на двух ногах с мячом между колен.</p> <p>Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение: «Дыхание».</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>(нетрадиционная форма)</p> <p>Релаксация.</p>
--	---	--	--	--

<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Гимнастика для глаз,</p> <p>-Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Не оставайся на полу»,</p> <p>-Сбивание кеглей малым мячом.</p> <p>- Построение в 2 колонны.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика,</p> <p>- Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Уголки»,</p> <p>- Построение в 3 колонны.</p>	<p>-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки.</p> <p>- Пальчиковая гимнастика</p> <p>-Гимнастика для глаз,</p> <p>-Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет»</p>	<p>-Перестроения в колонну, в шеренгу, в круг, парами.</p> <p>Подвижная игра: «Пятнашки»</p>
--------------------------------------	--	---	--	--

<p>Работа с родителями</p>	<p>Ознакомить родителей с методикой проведения пальчиковой гимнастики.</p>	<p>Консультация на тему: «Обеспечение температурного комфорта».</p>
----------------------------	--	---

Октябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в 3 колонны, остановке по команде. Упражнять в беге до одной минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Содержание ОД</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную.</p> <p>Построение в колонну по 2, по</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную.</p> <p>Построение в колонну по 3, по 4.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную.</p> <p>Построение в 4 колонны.</p> <p>Ходьба с выполнением</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную.</p> <p>Построение в 3,4 колонны.</p> <p>Бег до 1 минуты с выполнением</p>

	<p>3. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с перешагиванием через бруски. -Броски мяча двумя руками от груди друг другу. -Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком. Подвижная игра: «Медведи и пчелы». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный).</p>	<p>Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД -Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. - Переползание на четвереньках через препятствие. -Метание в цель правой и левой рукой. -Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «Охотники и зайцы». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Гимнастика для глаз.</p>	<p>команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -Пролезание через обруч тремя способами. -Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см) сделать три шага по препятствию спрыгнуть вниз. -Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через модуль. -Прыжки на двух ногах с мячом между колен. Подвижная игра: «Эстафеты парами» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. -Веселые старты. Подвижная игра: «Парный бег» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж (средний, указательный).</p>
<p>Взаимодействие с воспитателям</p>	<p>-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Медведи и пчелы» - Перебрасывание мяча через шнур.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Охотники и зайцы» - Прыжки на двух ногах до шнура с перепрыгиванием.</p>	<p>-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами. Подвижная игра: «Пятнашки».</p>

Работа с родителями и	Консультация на тему: «Значение развития мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе».	Консультация на тему: «Пальчиковая гимнастика, чем она может помочь».
-----------------------	---	---

Ноябрь

Задачи: Учить переключать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке. Передвижение прыжком на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево.</p> <p>-Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>-Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три.</p> <p>-Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>-Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два раза.</p> <p>-Отбивание мяча об пол одной рукой.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную.</p> <p>-Построение в колонну по 3, по 4.</p> <p>-Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание 2-мя руками.</p> <p>- Подъем на шведскую стенку, спуск (на середину стопы).</p> <p>-Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.</p> <p>Подвижная игра: «Мышеловка».</p> <p>Заключительная</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево.</p> <p>-Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>-Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три.</p> <p>-Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11 ОВД</p> <p>-Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную.</p> <p>-Построение в 3,4 колонны.</p> <p>-Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом».</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12 ОВД</p> <p>-Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.</p> <p>- «Веселые старты».</p> <p>Подвижная игра: «Пожарные на ученье».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма). Ходьба, имитирующая ходьбу на лыжах, змейкой.</p>

	-Ходьба на носках, руки за голову, между брусками. Подвижная игра: «Удочка» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Ушки».	часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Малый маятник».	-Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра: «Брось флажок» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Ходьба семенящим шагом, змейкой «течет ручей».	
Взаимодействие с воспитателями	-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Удочка» - Ходьба на носках, руки за голову. -Бег в медленном темпе вокруг детского сада.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Мышеловка» -Бег в медленном темпе вокруг детского сада.	-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, - Подвижная игра: «Брось флажок».	-Построение в колонну, в круг, парами. Подвижная игра: «Пожарные на учении»
Работа с родителями	Консультация на тему: «Использование точечного массажа в домашних условиях»		Консультация на тему: «Пальчиковый массаж в домашних условиях».	

Декабрь

Задачи: Учить: ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками. Учить: ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места. Закреплять навыки ходить на пятках. Совершенствовать умения перестраиваться в колонну по 3. Учить ходить по наклонной доске на носках, ровняться в затылок. Упражнять в прыжках на мягкое покрытие, закреплять умение ползать на четвереньках толкая головой мяч. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. -Ходьба приставным шагом вправо и влево. -Бег боком	Вводная часть -Перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое. -Бег в чередовании с ходьбой. - Ходьба по гимнастической	Вводная часть -Равнение в затылок. -Ходьба на наружных сторонах стопы. -Бег с высоким подниманием колен. -Прыжки на	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в колонну по 3, по	Вводная часть - Ходьба в колонне по двое. -Бросание мяча вверх. -Бег до 1 минуты с выполнением

	<p>приставным шагом. -Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -Ходьба по наклонной доске, боком, приставным шагом. -Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях. -Подъем и спуск по шведской доске. Подвижная игра: «Мы веселые ребята» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД Подбрасывание мяча 2-мя руками, ловля после хлопка. - Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места. -Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. -Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра: «С кочки на кочку». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>двух ногах, ползание на четвереньках. Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД -Лазание по гимнастической стенке до верха, лазание разными способами, не пропуская реек. -Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове. - Перебрасывание мяча друг другу снизу 2-мя руками, хлопок перед ловлей. Подвижная игра: «Гуси-лебеди» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>4. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД -Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. - Переползание на четвереньках через препятствие. -Метание в цель правой и левой рукой. -Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «Охотники и зайцы». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Гимнастика для глаз.</p>	<p>м команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ведение мяча ногами. - Эстафета. Искусственная «Тропа здоровья» Подвижная игра: «Кто сделает меньше прыжков». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Мы веселые ребята» Ежедневно в конце прогулки проводить бег с</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «С кочки на кочку» Ежедневно в конце прогулки проводить бег с</p>	<p>- Подвижная игра: «Гуси-лебеди» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Перебрасывание мяча друг другу снизу 2-мя руками, хлопок перед ловлей.</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Кто сделает меньше прыжков» - Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 минуты</p>	

	высоким подниманием колен и обычным шагом в течение 1 минуты.	высоким подниманием колен и обычным шагом в течение 1 минуты.		10с в умеренном темпе.
Работа с родителями	Консультация на тему: «Использование точечного массажа в домашних условиях».	Консультация на тему: «Использование пальчикового массажа в домашних условиях».		

Январь

Задачи: Учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое. -бег в чередовании с ходьбой. - ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. -прыжки на правой и левой ноге между кубиков. -забрасывание мяча в корзину. -перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах. <p>Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю»</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Приседы»</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба и бег между модулями, положенными в шахматном порядке. -ходьба по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. -бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании с перешагиванием предметов. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки в длину с места. -ведение мяча правой и левой рукой. -пролезание в обруч боком. <p>Подвижная игра: «Караси и щука»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое. -бег в чередовании с ходьбой. - ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -лазание по гимнастической скамейке. - прыжки через шнур. -ведение и забрасывание мяча в корзину. <p>Подвижная игра: «Попади в обруч»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Пальчиковый</p>

			массаж.
Взаимодействие с воспитателем	- Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю» Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	- Подвижная игра: «Караси и щука». - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Попади в обруч» -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.
Работа с родителями	Попросить родителей понаблюдать, как бегать и прыгать ребенок, сколько времени тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения.	Консультация на тему: «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья».	

Февраль

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывание мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания в обруч и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под скамейку и перешагивание через нее.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба и бег враспынную, в колонне по одному. -бег до 1,5 мин. с изменением направления движения. -ходьба и бег с разным положением рук и ног. -построение в 3 колонны. -бег до 2мин.	Вводная часть -ходьба и бег враспынную, в колонне по одному. -бег до 1,5 мин. с изменением направления движения. -ходьба и бег с разным положением рук и ног. -построение в 3 колонны. -бег до 2мин. -ходьба с выполнением	Вводная часть -размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. -ходьба приставным шагом вправо и влево. -непрерывный бег в среднем темпе. -перестроение в 3 колонны. -челночный бег (3р по 10м). Основная часть Комплекс ОРУ №8	Вводная часть -размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны. -ходьба приставным шагом вправо и влево. -непрерывный бег в среднем темпе. -перестроение в 3 колонны. -челночный бег (3р по 10м). Основная часть

	<p>-ходьба с выполнением заданий на внимание. Основная часть Комплекса ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>-перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>-забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>Подвижная игра: «Забрось мяч в корзину».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>заданий на внимание.</p> <p>Основная часть Комплекса ОРУ №3 ОВД</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой.</p> <p>-подлезание под скамейку, перешагивание через нее.</p> <p>-подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Перебежки».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>-прыжки в длину с места.</p> <p>-подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-искусственная тропа здоровья -эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках.</p> <p>Подвижная игра: «Сбей мяч»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-прыжки на двух ногах на месте</p> <p>-метание предметов на дальность</p> <p>-подвижная игра: «Забрось мяч в корзину».</p> <p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика,</p> <p>- Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Перебежки»</p> <p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<p>- Подвижная игра: «Хитрая лиса»</p> <p>- Пальчиковая гимнастика</p> <p>-Построения в колонну, в шеренгу.</p> <p>-Гимнастика после сна,</p> <p>-Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами.</p> <p>-Подвижная игра: «Сбей мяч»</p> <p>-Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений.</p> <p>Частично передавать роль</p>

	минуты с ускорением на расстоянии 25м.		передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.
Работа с родителями	Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке) для предупреждения детского травматизма.		Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей.	

Март

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывание мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания в обруч и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под скамейку и перешагивание через нее.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>перепрыгивание через бруски толчком обеих</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой.</p> <p>-подлезание под скамейку, перешагивание</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (Зр по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-повороты кругом с переступанием</p> <p>-равнение в затылок</p> <p>-бег на носочках</p> <p>-размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 7 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-искусственная тропа здоровья</p> <p>-эстафета</p> <p>-элементы волейбола.</p> <p>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Гимнастика для</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>- непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>- перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (Зр по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>-</p>

	<p>ног прямо, правым и левым боком. -забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. Подвижная игра: «Забрось мяч в корзину». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>через нее. подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой. Подвижная игра: «Перебежки» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>-прыжки в длину с места. подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой. Подвижная игра: «Хитрая лиса» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>глаз.</p>	<p>дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. - искусственная тропа здоровья -эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках. Подвижная игра: «Сбей мяч» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-прыжки на двух ногах на месте -метание предметов на дальность -подвижная игра:«Забрось мяч в корзину». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Перебежки». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<p>- Подвижная игра: «Хитрая лиса» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Сбей мяч» -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</p>	
<p>Работа с родителями</p>	<p>Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке) для предупреждения детского травматизма.</p>	<p>Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей.</p>			

Апрель

Задачи: Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в

ходьбе в колонне по одному, с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под скамейку, построение в 3 колонны.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону -бег с поворотом -перестроение в колонну по одному и в круг -ходьба мелким и широким шагом, с разным положением рук и ног. <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 12 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове -прыжки из обруча в обруч через бруски -перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка -прыжки в высоту с места. <p>Подвижная игра: «Встречные перебежки».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма). Танцевальные движения.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону -бег с поворотом -перестроение в колонну по одному и в круг -ходьба мелким и широким шагом, с разным положением рук и ног. <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 11 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжок в высоту с разбега -метание мешочка в цель правой и левой рукой -ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями -ползание по скамье «по-медвежьей» (на ладонях и ступнях). <p>Подвижная игра: «Сбей кеглю».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма). Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -повороты кругом с переступанием -равнение в затылок -бег на носочках -размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны. <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 9 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -лазанье по гимнастической стенке -прыжки через скакалку -ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове -метание мешочка на дальность, в цель. <p>Подвижная игра: «Бездомный заяц»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма). Танцевальные движения.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> -ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, с разным положением рук и ног. -челночный бег <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 8 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> -мониторинг (метание мешочка) -ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком -прыжки в высоту -подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола -прыжки в длину с разбега. <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение.</p>

Взаимодействие с воспитателем	Ежедневно в конце прогулки, проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 40 с. Подвижные игры на прогулке: «Встречные перебежки», «Сбей кеглю».	Ежедневно в конце прогулки, проводить бег в умеренном темпе с ускорением на 30м. Подвижные игры на прогулке: «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу».
Работа с родителями	Провести беседу о развитии у детей координации движений.	Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как быстрота и ловкость.

Май

Задачи: Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину с места и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя. Закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног.</p> <p>-челночный бег</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 13 ОВД</p> <p>-мониторинг (бег 30м)</p> <p>-прыжки в длину с разбега</p> <p>-ползание «по медвежьей»</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-забрасывание мяча в кольцо</p> <p>Подвижная игра: «Сбей кеглю».</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 1,2,3,4</p> <p>-ходьба в колонне по 2</p> <p>-ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок</p> <p>-бег мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 5 ОВД</p> <p>-мониторинг (прыжок в длину с места)</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его 2-мя руками</p> <p>-ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках</p> <p>-метание мяча на дальность</p> <p>-прыжки в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю».</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 1,2,3,4</p> <p>-ходьба в колонне по 2</p> <p>-ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок</p> <p>-бег мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 9 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-искусственная тропа здоровья</p> <p>-отбивание волейбольного мяча в парах 2-мя руками.</p> <p>-эстафета со скакалкой (прыжки с продвижением вперед)</p> <p>Подвижная игра: эстафета «Забрось мяч в кольцо (корзину)».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Малоподвижная игра «Заколдованный ребенок».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Прыжки на скакалке, метание в цель.</p> <p>Подвижные игры на прогулке: «Хитрая лиса», «Сбей кеглю».</p>	<p>Строевые упражнения, метание мешочка вдаль.</p> <p>Подвижные игры на прогулке: «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в корзину».</p>	

Работа с родителями	Провести беседу о развитии у детей координации движений.	Провести консультацию «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья».
---------------------	--	---

III. Организационный раздел

3.1. Программно-методическое обеспечение

Направление	Методическая литература	Наглядно-демонстрационный материал
Досуговая деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. Конспекты занятий, праздников и развлечений. - Подольская Е.И. Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. - Степаненкова Э. Методика физического воспитания. 	
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> - Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий 2-3 года. - Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 3-4 лет. - Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 4-5 лет. - Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. - Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). 	<p>Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь».</p> <p>Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».</p> <p>Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p> <p>Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»</p>
ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - И.М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». Для работы с детьми 2-7 лет. 	
Оздоровительная	<ul style="list-style-type: none"> - Пензулаева Л.И. Оздоровительная 	

и утренняя гимнастика	<p>гимнастика: комплексы упражнений для детей 3–7 лет.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 3-4 лет. - Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 4-5 лет. - Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. - Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 6-7 лет. - Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений 2-3 лет. - Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений 3-4 лет. - Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений 4-5 лет. - Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений 5-6 лет. - Т.Е. Харченко Утренняя гимнастика в детском саду. Комплексы упражнений 6-7 лет. - Федорова С.Ю. Гимнастика после сна (3-5 лет). 	
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> - Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. 	