

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №11
Общеразвивающего вида Василеостровского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением
Педагогического совета
30.08.2022 протокол №1

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий ГБДОУ №11
_____М.В.Лимарева
30.08.2022 приказ № 85 - ОД

Рабочая программа
Инструктора по физической культуре
На 2022-2023 учебный год

Разработчик:
Шумейко И.Г.

Санкт-Петербург,
2022 г.

Содержание

Название раздела	Страница
1.Целевой раздел рабочей программы	3
1.1. Пояснительная записка Цель и задачи реализации программы Принципы и подходы Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей Психофизиологического развития детей Нормативные документы Сроки реализации рабочей программы	3
1.2. Планируемые результаты освоения воспитанниками образовательной программы	7
1.3. Система оценки результатов освоения Программы	10
2.Содержательный раздел рабочей программы	11
2.1. Содержание образовательной работы с детьми. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	11
2.2 Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год	11
2.3 Комплексно – тематическое планирование на все возрастные группы.	16
2.4. Планирование занятий, праздников и мероприятий	56
2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными пред представителями)	58
3. Организационный раздел	58
3.1. Организация двигательной активности детей в режимных моментах.	58
3.2. Расписание занятий физической культурой на 2022-2023 учебный год	59
3.3. Учебный план инструктора по физической культуре.	61
3.4. Организация предметно-развивающей среды	63
3.5. Спортивное оборудование и инвентарь	63
3.6. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы)	65
Приложение	66

1. Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка.

Цель	Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование основ двигательной культуры, ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре.
Задачи	<p>Охрана и укрепление здоровья детей</p> <ul style="list-style-type: none">- формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными особенностями- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;- воспитание культурно - гигиенических навыков;- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
Принципы	<p>Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств.</p> <p>Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании, ориентируется на духовно-нравственное и эмоциональное воспитание;</p> <ul style="list-style-type: none">- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;- опирается на основные положения возрастной психологии и дошкольной педагогики;- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с

	<p>возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; - предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования; <p>предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;</p> <ul style="list-style-type: none"> - допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей; - соблюдает преемственность между всеми возрастными дошкольными группами .
<p>Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей</p>	<p><u>2-3 года (ранний возраст)</u></p> <p>Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. Приучены к простым физическим упражнениям, с интересом занимаются и включаются в разнообразные подвижные игры с речевым сопровождением. Мелкая и общая моторика развита по возрасту. Возраст от года до трех в психологии называют "ходячим детством" - важнейший двигательный навык этого периода – ходьба - сформирован.</p> <p>Координация движений немного неуклюжа, движения необходимо совершенствовать- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеют играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляют интерес к совместным играм небольшими группами.</p> <p>Сформированы различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание смена направления движения, повороты и др.). С интересом участвуют в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями</p> <p><u>3-4 года (младший дошкольный возраст)</u></p> <p>В младшем дошкольном возрасте дети наиболее подвижны их движения хаотично и не</p>

координированы. Задача физического воспитания в этом возрасте - развить у детей интерес к процессу движения. Главным направлением работы является создание условий для творческого освоения эталонов движения детьми в различных ситуациях.

Большинство занятий направлено на освоение основных движений: ходьба, бега, прыжков, лазания, ловли и броски мяча, равновесию. Основные движения тесно сочетаются с подвижными играми.

Эффективным приемом является описание воображаемой ситуации, в которой задействован известный персонаж "Зайка серенький сидит". Широко используется в занятиях упражнения на подражания, птичка летает, зайчик скачет. Все это создает благоприятные условия для развития двигательных навыков и физических качеств.

4-5 лет (средний дошкольный возраст)

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

5-6 лет (старший дошкольный возраст)

Продолжается рост тела, возрастает координация движений, их точность.

Характер движений - импульсивный. Хорошо координирована походка, исчезли лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу и частоту упражнений и движений. Хорошо понимают команду, сохраняют исходное положение. Они уже хорошо ориентируются в пространстве.

В развитии мышц выделяют несколько "узловых" периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно

	<p>расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия. Словесные указания воспринимают точно, хорошо воспринимают музыкальное сопровождение.</p> <p><u>6-7 лет (подготовительный к школе дошкольный возраст)</u></p> <p>Продолжается рост тела, возрастает координация движений, их точность. Характер движений - импульсивный. Хорошо координирована походка, исчезли лишние движения. Действия их уже подконтрольны сознанию и могут регулировать силу и частоту упражнений и движений. Хорошо понимают команду, Сохраняют исходное положение. Они уже хорошо ориентируются в пространстве. Словесные указания воспринимают точно, хорошо воспринимают музыкальное сопровождение. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений</p>
<p>Основания разработки рабочей программы (нормативные документы)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Закон РФ "Об образовании в РФ" (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); - Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155); - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28 - Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2022 № 2 - Устав ГБДОУ №11 - Примерная основная образовательная программа дошкольного образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протоколом №2/15 от 20 мая 2015 года и внесённая в Реестр. - Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №11
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<p>2022-2023 учебный год</p>

1.2.

Планируемые результаты освоения Программы

Ранний возраст (2-3 года):

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т.д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Младший дошкольный возраст (3-4 года):

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

Средний дошкольный возраст (4-5 лет):

- Владеет всеми основными видами движений
- Принимает правильное исходное положение при метании, может метать предметы разными способами обеими руками
- Отбивает мяч об землю не менее 5 раз подряд; может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу
- Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам до 5 м
- Ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, подъем на горку
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность

движений.

Старший дошкольный возраст (5-6 лет):

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительный к школе дошкольный возраст (6-7 лет):

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

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

Система оценки результатов освоения Программы

Система педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения основной адаптированной программы дошкольного образования по физическому развитию воспитанников (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: "Физическое развитие"	-Наблюдение -Игры -Соревнования -Творчество	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

Диагностика физического развития (двигательных качеств) _____ группа.

№	Ф.И.	Наклон вперед		Метание				Прыжок в длину		Результат + 0 -
				Правая		Левая		Сентябрь	Май	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май			

+(положительный);

0 (средний);

- (отрицательный)

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Ясельная группа (2-3 года)

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

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (4-5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями "здоровье" и "болезнь".

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием ("Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми", "Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк").

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (5-6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и

здоровья ("Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия", "Мне нужно носить очки").

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная группа

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье

2.2. План воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

Месяц	Дата	Мероприятие/ событие/проект	Направление	Ценности	Группы реализации
Сентябрь	28.09	спортивный праздник «Дорога будет безопасна, коль исполняешь правила прекрасно».	Познавательное	Знание	Подготовительная группа
Октябрь	13.10	интерактивный познавательный досуг «Правила здоровья»	Познавательное и оздоровительное	Знание	Ясельная - подготовительная
	30.10	День тренера в России Районная игра по станциям «Спортивная олимпиада (Знатоки спорта)»	Физическое и оздоровительное	Здоровье Труд	Подготовительная
Ноябрь	22.11	Спортивно- познавательное патриотическое мероприятие «Россия вперед»	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средняя - подготовительная
	24.11	совместный досуг	Физическое и	Здоровье	ясельная —

		педагогов с детьми младшей группы «Зайцы встали на зарядку».	оздоровительное		младшая
Декабрь	15.12	Спортивное мероприятие «Зимние забавы»	Познавательное	Знание	младшая - Подготовительная
Январь	26.01	праздник «Спортивное путешествие»	Познавательное и оздоровительное	Знание и здоровье	Младшая - средняя
Февраль	16.02	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие для дошкольников «Ледовая олимпиада» (РК)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Подготовительная
	23.02	День защитника Отечества (ФК) Беседа «Военные профессии» (ПКПВР) Конкурс «Санитары» (ПКПВР) Игры «Танкисты», «Пограничники и нарушители», «Ловкие и смелые моряки» (ПКПВР) Праздник. Спортивный досуг с родителями «Мой папа!» (ПКПВР)	Патриотическое Трудовое	Родина Труд	Младшая - подготовительная
Март	20.03	Районный конкурс презентаций «Папа, мама, я – спортивная семья»	Социальное Физическое и оздоровительное	Семья Здоровье	Средняя - подготовительная
Апрель	12.04	День космонавтики, Досуг «Космонавты» (ПКПВР) Просмотр видеофильма (о космосе, космических явлениях) (ПКПВР) Конструирование ракет (ПКПВР)	Познавательное Патриотическое	Знание Родина	Младшая - подготовительная
	30.04	День детских общественных организаций России (ФК) Спортивный фестиваль по мини-баскетболу: «Озорной мяч»	Социальное Физическое и оздоровительное	Дружба Здоровье	Старшая - подготовительная

Май	17.05	Городское физкультурно-оздоровительное мероприятие «Детский чемпионат по легкой атлетике»	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Подготовительная
Июнь	12.06	День России (ФК) Спортивно-игровые мероприятия «Мы — Будущее России» (ПКПВР)	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
Июль	30.07	День Военно-морского флота (ФК) Спортивные эстафеты «Море волнуется раз...»; Фотосессия «По морям, по волнам». Спортивный праздник «День Нептуна», «Флоту России - слава!»	Патриотическое	Родина	Средняя - подготовительная
Август	12.08	День физкультурника (ФК) Совместная разминка, эстафеты на ловкость и скорость, тематические игры и забавы: «это я, это я — это все мои друзья...» «прыгни дальше», «лукошко», перетягивание каната и пр. (ПКПВР)	Физическое и оздоровительное	Здоровье	Средняя - Подготовительная

Ясельная группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь				
З а д а ч и : Ознакомить с ходьбой и бегом стайкой и враспынную; развивать умение сохранять равновесие; ознакомить с прыжками на двух ногах на месте; прокатывание мяча и бросание мяча, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.				
Вводная	Ходьба: в одном направлении, всей группой, по одному. Бег за воспитателем: "Бегите ко мне", "Догони куклу"			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба и бег друг за другом по кругу, в рассыпную, перешагивая 10 см. 2. Ходьба по дорожке (ширина 20 см)	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах до предмета	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Бросать мяч вперед друг другу.	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ползание до и между предметами
Подвижные игры	"Самолеты"	"По ровненькой дорожке"	"Светофор"	"Догони мяч"
Малоподвижные игры	"Пчелки"	Ходьба "паровозиком"	"Найди мяч"	
Нетрадиционные формы		Ходьба по кочкам мешочки с песком"		Ходьба по массажным коврикам
Октябрь				
З а д а ч и : Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение выпрыгивать и приземляться ; развивать навык энергичного прокатывании мяча друг другу.				
Вводная	Ходьба и бег по сигналу и остановкой. Ходьба и бег по кругу, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Перепрыгивание через шнур, положенный	1. Прокатывание мячей друг другу, сидя. 2. Ползание	1. Залезать и слезать на высоту 20 см. (гимн. стенка,	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (2

	на пол 2. Бег между предметами. 3. Прокатывание мячика в прямом направлении и бросание одной рукой.	на четвереньках: прямо (3 м);	скамейка). 2. Ходьба скамейке.	скакалки, ширина 25 см). 2. Ползание на животе с продвижением вперед на расстояние.
Подвижные игры	"Птички и птенчики"	"Мышки и сыр"	"Попади в круг"	"Бегите ко мне"
Малоподвижные игры	"Угадай, кто кричит?"		"Найди мяч"	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика "Ветер".	Ходьба по массирующим коврикам.	Дыхательная гимнастика "Свечка на торте".	

Ноябрь

З а д а ч и: 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

Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить остановку, в чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках и носках.			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание и бросание мяча в прямом направлении и догонять его.	1. Бросание мешочка правой и левой рукой. 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание "Кто быстрее?"	1. Ползание в туннеле. 2. Лазанье по гимнастической стенке
Подвижные игры	"Мыши и кот"	"Воробушки и кот"	"Светофор"	"Бегите ко мне"
Малоподвижные игры	"Где спрятался мышонок (любая игрушка)?"		"Тишина"	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика	Пальчиковая гимнастика	Дыхательная гимнастика	

Декабрь

З а д а ч и: Формировать умение ходить и бегать враспынную 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 дугу и шнур, не задевая их.

Вводная	Ходьба и бег врассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Команда " на старт, внимание марш!" Ходьба на внешней стороне стопы.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	С мячом	С ленточкой на колечке.
Основные виды движений	1. Ходьба по приподнятой 10-15см. доске 2. Прыжки из обруча и в обруч. 3. Перепрыгивание на 2 ногах через гимнастические палки.	1. Спрыгивание с скамьи (мягко приземляться) 2. Бросание от груди мяча в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.	1. Подлезание под дугу (высота 50 см). 2. Ходьба по: ограниченно-извилистой площади: по скамейке, руки свободно балансируют; Боком по первой перекладины гимнастической стенки.	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками.
Подвижные игры	"Бегите к флажку"	"Кролики"	"Кто бросит дальше мешочек"	"Кто бросит мешочек"
Малоподвижные игры	"Лошадки"		"Каравай"	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика "Оладушки"	Дыхательная гимнастика "Бабочки"	Релаксация	
Январь				
З а д а ч и : Ознакомить детей с построением и ходьбой парами; упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.				
Вводная	Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в шеренгу. Ходьба и бег в чередовании по музыкальной команде.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2. Ходьба по скамейке (ширина - 20 см), приставляя	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Бросание	1. Перекатывание мячей друг другу на расстоянии. 2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см). 3. Ходьба по	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Игровое упражнение "Добеги и

	пятку к носку. 3. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.	мяча в цель на уровне глаз или груди ребенка. 4. Подлезание под шнур (высота - 40 см)	ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики.	возьми кегли"
Подвижные игры	"Найди свой цвет"	"Мыши в кладовой"	"Найди свое место"	"Попади в круг"
Малоподвижные игры	"Угадай кто кричит?"		Ходьба парами	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика "Гуси"	Ходьба с разным положением рук и ног (профилактика плоскостопия).	Пальчиковая гимнастика "Пальчики".	
Февраль				
З а д а ч и: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; Формировать навык 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.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег враспынуто. Ходьба и бег по кругу на носках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт.). 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4. Броски мяча из-за головы в прямом направлении двумя руками вдаль.	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей друг другу в ворота. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Кружится на месте в правую и левую сторону 3. Подлезание на четвереньках, "как жучки" (2-3 м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед.
Подвижные игры	"Паровозик"	"С кочки на кочку"	"Сбей свою кеглю"	"Мыши в кладовой"

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		"Угадай, кто кричит?"	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика "Паровозик"	Растирание кистей рук руковичкой	Дыхательная гимнастика "Веселый мячик"	Искусственная "Тропа здоровья"
Март				
З а д а ч и : Формировать умение прыгать 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 и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.				
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба и бег в чередовании.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С ленточкой на колечке	Без предметов
Основные виды движений	1.Лазанье и на гимнастическую лестницу с страховкой взрослого. 2. Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину.	1. Бросание мяча и ловля его от взрослого двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони.	1. Лазание по наклонной лестнице (с страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Прыжки с места через две линии 15-20 см. 4.Прокатывание мячей в прямом направлении сидя.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза). 2. Броски и ловля мяча двумя руками 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через "ручеек" (с места), расстояние 30 см.
Подвижные игры	"Поезд"	"Береги предмет"	"Кто где кричит"	"Кто дальше бросит мешочек"
Малоподвижные игры	"Найди куклу"		"Возьми флажок"	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика "Оладушки"	Растирание рук массажной руковичкой	Дыхательная гимнастика "Часики"	Искусственная "Тропа здоровья"
Апрель				
З а д а ч и : Формировать навык приземляться на обе ноги; бросать мяч и ловить его двумя руками; лазанью по гимнастической лестнице; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу ; в прыжках в длину с места; бросании мяча в пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по скамейке; формировать правильную осанку;				

закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке.				
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу ; в шеренге проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег врассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Бросание мяча в пол.Ловля мяча двумя руками	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх 3. Влезание на наклоненную лестницу. 4. Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой)	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Перепрыгивание через шнуры (расстояние 20-30 см). 3.Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную лесенку	1. Лазанье по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.
Подвижные игры	"Лохматый пес"	"С кочки на кочку"	"Найди, что спрятано"	"Найди свой цвет"
Малоподвижные игры	"Где цыпленок?"		"Пройди тихо"	
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика "Семья"	Босиком ходьба для профилактики плоскостопия	"
Май				
З а д а ч и : Дать знания о том как правильно и 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 врассыпную и построении в шеренгу, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на гимнастическую лестницу.				
Вводная	Построение в шеренгу. Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий Ходьба с препятствиями и перешагиванием через гимнастические лки			
Общеразвивающие	С кубиками	Без предметов	С малым мячом	Со скакалкой

е упражнения				
Основные виды движений	1 Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки. 3. Игровые задания "вверх-вниз" ходьба на горку — с горки. 4. Прыжки между кеглями.	1. Прыжки в длину с места. 2. Лазанье по гимнастической стенке. (с помощью взрослого) 3. Игровое задание "Найди свой домик". 4. Бросание мяча в корзину	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивание через шнуры. 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклонную лесенку.	1. По сигналу: добежать, взять и вернуться. 2. Бросание правой и левой мешочков. 3. Игровое задание: пролезание в дугу, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	"На старт, внимание, марш"	"Трамвай"	"Кто где кричит"	"Птички в Гнездышках"
Малоподвижные игры	"Найди цыпленка"		"Каравай"	

Младшая группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь				
З а д а ч и : 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				
Вводная	Ходьба: в одном направлении, всей группой, в колонне по одному. Бег за воспитателем: "Бегите ко мне", "Догони мяч"			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 2,5 м, ширина - 25 см). 2. Ходьба по мостику (длина - 3 м)	1. Прыжки на двух ногах на месте. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета	1. Прокатывание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях. 2. Прыжки на двух ногах вокруг предмета. 3. Прокатывание мяча друг	1. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. 2. Ходьба змейкой между предметами.

			другу, сидя ноги врозь.	
Подвижные игры	"Бегите ко мне"	"По ровненькой дорожке"	"Наседка и цыплята"	"Догони мяч"
Малоподвижные игры	Ходьба и бег За воспитателем "стайкой", в руках игрушка.	Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.	"Найди мяч"	
Нетрадиционные формы				Ходьба по массажным коврикам
З а д а ч и : Формировать умение 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				
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением заданий ("Лягушки", "Цапля", "Заяц"). Ходьба и бег по кругам, по ориентирам. Ходьба по одному. Ходьба на носочках.			
Общеразвивающи е упражнения	Без предметов	С флажками	С мячом	Без предметов
Основные виды движений	1. Перепрыгива- ние через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги. 2. Прокатывани е мяча в прямом направлении двумя руками, энергично отталкивая до ориентира.	1. Прокатыва- ние мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках: - прямо (5 м); - "змейкой" между предметами.	1. Ползание на четвереньках под шнур (высота 50 см). 2. Ходьба и бег между двумя параллельны ми линиями (ширина 20 см)	1. Ходьба и бег между двумя параллельны ми линиями (ширина 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижение м вперед на расстояние 1,5м.
Подвижные игры	"Птички и птенчики"	"Поймай комара"	"Попади в круг"	"Бегите ко мне"
Малоподвижные игры	"Угадай, кто кричит?"		"Найди мяч"	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика "Часики".	Ходьба по массирующим коврикам.	Дыхательная гимнастика "Дудочка".	" (без воды).
Ноябрь				
З а д а ч и : 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				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание ("Бабочки", "Лягушки", "Зайчики"), в чередовании бег и ходьба. Ходьба на пятках.			
Общеразвивающие упражнения	С погремушкой	Без предметов	С мячом	С кубиком
Основные виды движений	1. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол. 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед (расстояние 1,5-2 м).	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (3 обруча). 2. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ловить и бросать мяч друг другу (расстояние 0,5 м). 2. Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание "Кто быстрее?"	1. Ползание под дугой высотой 50 см на четвереньках. 2. Ходьба между двумя линиями (ширина - 20 см), руки на поясе.
Подвижные игры	"Мыши и кот"	"Воробушки и кот"	"Мыши в кладовой"	"Бегите ко мне"
Малоподвижные игры	"Где спрятался мышонок?"		"Тишина"	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика "Петушок"	Пальчиковая гимнастика "Ладушки"	Дыхательная гимнастика "Каша кипит"	"(без воды)"
Декабрь				
З а д а ч и : Формировать умение 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 дугу и шнур, не задевая их.				
Вводная	Ходьба и бег в рассыпную, по кругу, между предметами. Построение в шеренгу. Ходьба и бег с чередованием. Ходьба и бег в противоположные стороны. Ходьба на внешней стороне стопы.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	С мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Прыжки на 2 ногах через гимнастические палки (4 шт.)	1. Прыжки со скамьи (мягко приземляться). 2. Катание мячей в прямом направлении. 3. Прокатывание мячей	1. Подлезание под дугу (высота 50 см). 2. Ходьба по ограниченной площади: по скамейке, руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют	1. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Прыжки на двух ногах между

		друг другу из положения сидя, ноги врозь.		кубиками.
Подвижные игры	"Бегите к флажку"	"Кролики"	"Кто бросит дальше мешочек"	"Кто бросит быстрее мешочек"
Малоподвижные игры	"Лошадки"		"Каравай"	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика "Оладушки"	Дыхательная гимнастика "Бабочки"	Релаксация	"(без воды)"
Январь				
<p>З а д а ч и : 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; в подрезание под дугу; развивать глазомер и ловкость; учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.</p>				
Вводная	Построение в колонну. Построение в круг. Перестроение в 2 колонны с помощью ходьбы парами. Ходьба и бег в чередовании по команде "стоп".			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С кубиком	Без предметов
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги на мат. 2. Ходьба по скамейке (ширина - 20 см), приставляя пятку к носку. 3. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	1. Прокатывание мяча вокруг предмета. 2. Прыжки со скамейки, движение рук свободное. 3. Прокатывание мяча вокруг предмета в одну и другую сторону, подталкивая его рукой. 4. Подрезания под шнур (высота - 40 см)	1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние - 3 м). 2. Подлезание под дуги (высота 40-50 см). 3. Ходьба по ребристой доске. 4. Ходьба с перешагиванием через кубики	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по ребристой доске. 3. Игровое упражнение "Добеги до кегли"
Подвижные игры	"Найди свой цвет"	"Мыши в кладовой"	"Найди свое место"	"Попади в круг"
Малоподвижные игры	"Угадай кто кричит?"		Ходьба парами	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика "Гуси"	Ходьба с разным положением	Пальчиковая гимнастика "Пальчики".	

		рук и ног (профилактика плоскостопия).		
Февраль				
З а д а ч и : 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.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному. С выполнением заданий. С перешагиванием через кубики. Бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу на носках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиком	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба между кубиками (4-5 шт.). 2. Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. 3. Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 4. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей друг другу в положении сидя. 3. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.	1. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками. 2. Кружится на месте в правую и левую сторону. 3. Подлезание на четвереньках, "как жучки" (2-3 м). 4. Ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.	1. Ходьба между кубиками, руки на поясе. 2. Ползание на четвереньках под дугой (4 м). 3. Ходьба с перешагиванием через предметы. 4. Прыжки на 2 ногах через шнуры с продвижением вперед.
Подвижные игры	"Трамвай"	"С кочки на кочку"	"Сбей свою кеглю"	"Мыши в кладовой"
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному		"Угадай, кто кричит?"	
Нетрадиционные формы	Дыхательная гимнастика "Паровозик".	Растирание спины массажной рукавичкой.	Дыхательная гимнастика "Веселый мячик"	Искусственная "Тропа здоровья"
Март				
З а д а ч и : Формировать навык 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 ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.				
Вводная	Построение в шеренгу, колонну по одному. Перестроение в пары (с помощью воспитателя). Ходьба парами, бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба и бег в чередовании.			

Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С малым мячом	С флажками	Без предметов
Основные виды движений	1. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на пол. 2. Прыжки на двух ногах через палки с продвижением вперед. 3. Прыжки в длину.	1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке до игрушки. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ноги и ладони.	1. Лазание по наклонной лестнице (со страховкой). 2. Ходьба с перешагиванием через шнуры. 3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой). 4. Прокатывание мячей в прямом направлении.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки в длину с места. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой). 4. Прыжки через "ручеек" (с места), расстояние 30 см.
Подвижные игры	"Поезд"	"Береги предмет"	"Кто где кричит"	"Кто дальше бросит мешочек"
Малоподвижные игры	"Найди куклу"		"Возьми флажок"	
Нетрадиционные формы	Пальчиковая гимнастика "Оладушки"	Растирание рук массажной рукавичкой	Дыхательная гимнастика "Часики"	Искусственная "Тропа здоровья"
Апрель				
З а д а ч и: Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; влезать на наклоненную лестницу; упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; 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.				
Вводная	Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя; в шеренге; проверка осанки, равновесия. Ходьба с высоким подниманием коленей; бег в рассыпную. Ходьба и бег по кругу. Ходьба с перешагиванием через шнуры. Ходьба приставным шагом вперед.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	С скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке (25 см). 2. Прыжки в	1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с	1. Ходьба по гимнастической скамейке. 2. Перепрыгивани	1. Влезание на наклоненную лесенку.

	длинну с места. 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	опорой на ладони и колени. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Влезание на наклоненную лестницу. 4. Ходьба по доске, руки на поясе (следить за осанкой).	е через шнуры (расстояние 30-40 см). 3. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками. 4. Влезание на наклоненную лесенку.	2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Ходьба по доске, на середине перешагнуть набивной мяч. 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени
Подвижные игры	"Лохматый пес"	"С кочки на кочку"	"Найди, что спрятано"	"Найди свой цвет"
Малоподвижные игры	"Где цыпленок?"		"Пройди тихо"	
Нетрадиционные формы	Самомассаж ладоней (растирание рук друг о друга)	Пальчиковая гимнастика "Семья"	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия.	"
Май				
<p>З а д а ч и : Формировать умение 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 врассыпную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени; закреплять умение влезать на наклоненную лестницу.</p>				
Вводная	Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Проверка осанки. Ходьба и бег по сигналу бубна, с выполнением заданий "Лошадки", "Лягушки", "Зайцы". Ходьба с перешагиванием через гимнастические палки.			
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С скакалкой	С малым мячом	Без предметов

Основные виды движений	1 Ходьба по скамейке. 2. Перепрыгивание через гимнастические палки. 3. Игровые задания "вверх-вниз" ходьба на горку — с горки. 4. Прыжки между на кеглями.	1. Прыжки в длину с места. 2.Перепрыгивание через гимнастические палки (расстояние 40-50 см). 3. Игровое задание "Найди свой домик". 4. Бросание мяча в корзину	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2.Перепрыгивание через шнуры. 3.Подбрасывание мяча, и ловля его двумя руками. 4.Влезание на наклонную лесенку.	1. Влезание на наклонную лесенку. 2. Ходьба по доске, руки на поясе. 3. Игровое задание: подлезание под дугу, не касаясь руками пола.
Подвижные игры	"Птички в гнездышках"	"Трамвай"	"Кто где кричит"	"Птички в гнездышках"
Малоподвижные игры	"Найди цыпленка"		"Каравай"	
Нетрадиционные формы	Растирание спины массажной рукавичкой.	Релаксация	Корректирующая ходьба для профилактики плоскостопия	Искусственная "Тропа здоровья".

Средняя группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь				
З а д а ч и : Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя я ногами; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшен ной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками; закрепить умение прокатывать мяч в прямом на правлении, подлезать под шнур, дугу.				
Вводная	Ходьба в колон не по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал "Стоп". Бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием коленей.			
Общеразвив ающие упражнения	Без предметов	С большим мячом	Без предметов	С обручем
Основные виды движений	1 Ходьба и бег между двумя параллельным и линиями (расстояние 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом	1. Подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3.Повтор подпрыгивания. 4.Ползание на	1.Прокатывание мячей друг другу двумя руками, стоя на коленях. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 3.Подбрасывание мяча вверх и ловля	1 Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке,

	вокруг обруча. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка.		четвереньках с подлезанием под дугу.		его двумя руками. 4. Подлезание под дугу поточно двумя колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями.		перешагивая через кубики. 4. Игровое упражнение "Допрыгай до обруча".	
Подвижные игры	"Самолеты"		"Цветные автомобили"		"Зайцы и волк"		"Пастух и стадо"	
Малоподвижные игры	"Карлики и великаны"				"Пойдем в гости"			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение "Куры"	Искусственная "Тропа здоровья."	1. Дыхательное упражнение "Самолет". 2. Пальчиковая гимнастика.	Искусственная "Тропа здоровья".	Дыхательное упражнение "Насос"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение. 2. Гимнастика для глаз.	Искусственная "Тропа здоровья"
Октябрь								
<p>З а д а ч и : Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре, находить свое место при ходьбе и беге; развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски; упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу; развивать точность направления; упражнять в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах; продолжать воздействие водой ("Тропа здоровья"); учить приемам точечного массажа.</p>								
Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления. Бег между предметами. Ходьба с перешагиванием через бруски. Ходьба враспынную, с перешагиванием через шнуры, с разным положением рук и ног.</p>							
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов			С флажками	С мячом		
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - присесть. 2. Прыжки на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, с	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику (доске) двумя руками перед собой.			1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под дуги. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на двух ногах через гимнастические	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через бруски. 3. Прокатывание мяча по дорожке. 4. Игровое задание "Кто быстрее" (прыжки на 2 ногах)		

	мешочком на голове. 4.Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.		палки.	с продвижением вперед).
Подвижные игры	"У медведя во бору"	"Подбрось - поймай"	"Лиса в курятнике"	"Птичка и кошка"
Малоподвижные игры	Танцевальные движения		"Найди и промолчи"	
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение "Подуем на плечо"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Ходьба". 2. Гимнастика для глаз"	Искусственная "Тропа здоровья"
			Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Еж". 2. Пальчиковая гимнастика

Ноябрь

З а д а ч и : Упражнять в ходьбе и беге с изменениями направления, в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; продолжать обучать детей приемам точечного массажа; закаливающие процедуры; следить за осанкой.

Вводная	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 разными положениями рук и ног (для профилактики плоскостопия).			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажком	Без предметов	С кубиками
Основные виды движений	1 Прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние - 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через шнуры.	1 Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.	1 Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). Ходьба по шнуру (по кругу). 3. Прыжки через бруски. 4. Прокатывание мяча между кеглями,	1 Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра "Переправься через болото". 4. Игровое упражнение "Сбей кеглю"

	4. Перебрасывание мячей друг другу 2 руками из-за головы (расстояние -2м)	4. Прыжки на 2 ногах до кубика	поставленным и в одну линию.				
Подвижные игры	"Зайка серый умывается"	"Перелет птиц"	"Найди себе пару"		"Сбей булаву"		
Малоподвижные игры	"Вверх-вниз" (ходьба в гору и с горы)		Танцевальные движения				
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение "Жук"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Часики". 2. Гимнастика для глаз	Искусственная "Тропа здоровья"	Дыхательное упражнение "Часики"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Петух". 2. Пальчиковая гимнастика

Декабрь

Задачи: Дать знания детям как правильно перестраиваться в пары на месте; упражнять в мягком приземлении при прыгивании; закреплять умение прокатывать мяч; развивать глазомер; учить ловить мяч; упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре; закреплять навык нахождения своего места в колонне; учить правильному хвату при ползании; учить соблюдать дистанцию при передвижении; продолжать знакомить детей с основами ЗОЖ, методами закаливания, оздоровления.

Вводная	Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в две колонны, между предметами, по гимнастической скамейке, ходьба и бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне. Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С скакалкой	С флажками
Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки. 2. Прокатывание мячей между брусками. 3. Прыжки со скамейки. 4. Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через бруски.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках (хват с боков). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота - 25 см). 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах. 5. Спрыгивание с

								гимнастической скамейки.
Подвижные игры	"Котята и щенята"	"Найди себе пару"	"Лошадки"					"Позвони в погремущку"
Малоподвижные игры	"Где спрятано?"					Ходьба обычным шагом и на носочках.		
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение "Светофор"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Куры". 2. Гимнастика для глаз	Искусственная "Тропа здоровья"	Дыхательное упражнение "Самолет"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Насос". 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная "Тропа здоровья"

Январь

З а д а ч и : Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьба с высоким подниманием коленей; закреплять умение подлезать под шнур; учить соблюдать дистанцию при передвижении; закреплять умение действовать по сигналу; разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.

Вводная	Ходьба в колонне по одному между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную, с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу, с выполнением задания. Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С скакалкой	С малым мячом	С обручем	Без предметов
Основные виды движений	1. Отбивание мяча одной рукой об пол, ловля 2 руками. 2. Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленным и в ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу снизу.	1. Отбивание мяча об пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева.	1. Ползание под шнур боком, не касаясь пола руками. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2 ногах. 3. Ходьба приставным шагом по шведской стенке (высота - 25 см). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, снизу
Подвижные игры	"Лиса в курятнике"	"Самолеты"	"Сбей булавку"	"У медведя во бору"
Малоподвижные игры	"Где спрятано?"		"Кто назвал?"	

Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение "Дыхание"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Дыхание". 2. Точечный массаж	Искусственная "Тропа здоровья"	Дыхательное упражнение "Подуем на плечо"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Насос". 2. Релаксация	Искусственная "Тропа здоровья"
-----------------------------	----------------------------------	--------------------------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------	---	--------------------------------

Февраль

З а д а ч и : Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий; формировать навык ловли мяча двумя руками; упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры; закреплять упражнения в равновесии, навык ползания на четвереньках; упражнять в ходьбе с выполнением задания, прыжках из обруча в обруч; воспитывать и поддерживать дружеские отношения; совершенствовать технику метания в цель, дать понятия о правилах эстафет.

Вводная	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с разным положением рук и ног. Ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную, с остановкой, перестроение в две колонны.							
Общеразвивающие упражнения	С флажками		Баскетбольным мячом		С кубиками		Без предметов	
Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами, выставленным и в одну линию. 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба и бег по скамейке со спрыгиванием.		1. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 2. Метание мешочка в цель правой и левой рукой. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками, расставленным и в шахматном порядке.		1. Ходьба по наклонной лестнице вверх с переходом на шведскую стенку, вниз. 2. Ходьба приставным шагом по шведской стенке. 3. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м).		1. Ходьба по наклонной доске. Игровое задание "Перепрыгни через ручеек". 2. Игровое задание "Пробеги по мостику". 3. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.	
Подвижные игры	"Кто ушел?"		"Прятки"		"Найди себе пару"		"Зайка серый умывается"	
Малоподвижные игры	"Найди и промолчи"				Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад.			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Дом"	Искусственная "Тропа здоровья"	Дыхательное упражнение "Ходьба"	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Трубочка"	Искусственная "Тропа здоровья"

	"Само-лет"	ья"	большой и дом маленький". 2. Пальчиковая гимнастика		"		2. Точечный массаж	
Март								
<p>Задачи: Дать знания о том, как правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку; упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов; в ползании на животе по скамейке, учить сознательно относиться к правилам игры; упражнять в прыжках на мячах - хоппах.</p>								
Вводная	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег парами ("лошадки"). Перестроение в колонну по три. Ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом		С обручем		С мешочком		
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы. 3. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	1. Перебрасывание мешочков через шнур. 2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 4. Прокатывание мячей между предметами.	1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку шведской стенки. 2. Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы. 3. Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз.	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.				
Подвижные игры	"Бездомный заяц"	"Прятки"		"Ловишки"		"Мяч через сетку"		
Малоподвижные игры	"Угадай по голосу"			Ходьба и танцевальные движения				
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение (А. Н. Стрельникова)	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Ушки" (А. Н. Стрель-	Искусственная "Тропа здоровья"	Дыхательное упражнение "Ушки" (А. Н. Стрель-	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Малый маятник". 2. Гимна	Искусственная "Тропа здоровья"

)		никова) 2. Пальч иковая гимнаст ика		никова)		стика для глаз.	
Апрель								
З а д а ч и: Дать знания о том, как правильно отталкиваться 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 три колонны; повторить перебрасывание мяча друг другу.								
Вводная	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу. Ходьба с разными положениями рук и ног. Перестроение в три колонны.							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем		С футбольным мячом		С малым мячом		
Основные виды движений	1. Прыжки в длину с места. 2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза). 3. Отбивание мяча об пол одной рукой.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони. 3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. 4. Прыжки на 2 ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд.		1. Прыжки в длину с места. 2. Лазание по шведской стенке вверх вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине присесть, встать и идти дальше.		1. Метание мяча в цель. 2. Ходьба по наклонной доске. 3. Перебрасывание мячей через шнур. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.		
Подвижные игры	"Цветные автомобили"	"Птичка и кошка"		"Лошадки"		"Найди себе пару"		
Малоподвижные игры	"Стоп"				Ходьба и танцевальные упражнения			
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение № 1 (А. Н. Стрельникова)	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Ушки" (А. Н. Стрельникова). 2.	Искусственная "Тропа здоровья"	Дыхательное упражнение "Малый маятник"	Искусственная "Тропа здоровья"	Дыхательное упражнение 1-3 (А. Н. Стрельникова)	Искусственная "Тропа здоровья"

			Пальч иковая гимна стика					
Май								
З а д а ч и : Формировать умение бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке, спускаться по канату; 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.								
Вводная	Ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног. Бег парами "Лошадки".							
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой		С кубиками		С обручем		
Основные виды движений	1. Прыжки в длину. 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу, в шеренгах по сигналу. 3. Лазание по шведской стенке вверх вниз.	1. Метание в цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через шнур (высота - 20 см) на 2 ногах.		1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. 2. Лазание по шведской стенке, вниз по канату. 3. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше. 4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч.		1. Прыжки через шнур (высота - 25 см) на 2 ногах. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. 3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.		
Подвижные игры	"Прятки"		"Позвони в погремушку"		"Самолеты"		"Зайка серый умывается"	
Малоподвижные игры	"Узнай по голосу"							
Нетрадиционные формы	Дыхательное упражнение "Кошка" (А. Н. Стрельникова)	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Насос" (А. Н. Стрельникова). 2. Гимнастика для глаз	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Обними плечи". 2. Точечный массаж	Искусственная "Тропа здоровья"	1. Дыхательное упражнение "Большой маятник". 2. Пальчиковая гимнастика	Искусственная "Тропа здоровья"

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь				
<p>З а д а ч и: Формировать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, энергичному отталкиванию от пола двумя ногами, взмаху рук в прыжке с дотягиваем 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 коленей, в непрерывном беге, в прыжках с продвижением вперед.</p>				
Вводная	<p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в три колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С флажками	С мячом
Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через воротца (высота 50 см). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед змейкой между предметами. 3. Перебрасывание мячей двумя руками снизу, после удара о пол - подбросить вверх.</p>	<p>1. Подпрыгивание на двух ногах "Достань до предмета". 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара в ладоши. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. 4. Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове.</p>	<p>1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Лазание по гимнастической лестнице, спуск по канату. 4. Прыжки на двух ногах с мешочком между коленей.</p>	<p>1. Искусственная "Тропа здоровья". 2. Дыхательная гимнастика. 3. Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. 4. Эстафета "Пингвины" (прыжки с зажатым между коленей мячом).</p>
Подвижные игры	Спрячь хвост	"Не оставайся на"	"Уголки"	"Кто лучше"
Нетрадиционные формы и методы	<p>Дыхательное упражнение "Часики". Точечный массаж.</p>	<p>Дыхательное упражнение "Петушок". Искусственная "Тропа здоровья".</p>	<p>Дыхательное упражнение "Дыхание". Точечный массаж.</p>	Искусственная "Тропа здоровья".
Октябрь				
<p>З а д а ч и: Дать знание о ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в три колонны, остановке по команде; упражнять в беге до 1 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.</p>				
Вводная	<p>Перестроение в колонну по одному, по два, по три. Ходьба и бег в рассыпную.</p>			

	Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Ходьба и по сигналу поворот "направо", "налево". Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	Без предметов	С гимнастической	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через бруски. 2. Броски мяча двумя руками от груди друг другу. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.	1. Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание на четвереньках через препятствие - бревно. 3. Метание в цель правой и левой рукой. 4. Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, правым, левым боком). 2. Прыжки на 2 ногах на препятствие (высота 20 см), сделать 3 шага по препятствию, спрыгнуть вниз. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть, перешагнуть через брусок.	1. Искусственная "Тропа здоровья". 2. Игра "перестрелка" командами. 3. Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. 4. Пальчиковый массаж.
Подвижные игры	"Медведи и пчелы"	"Охотники и зайцы"	"Эстафета парами"	"Парный бег"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение. Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный).	Дыхательное упражнение. Гимнастика для глаз.	Дыхательное упражнение. Биоэнергетическая гимнастика.	Пальчиковый массаж (средний, указательный палец).
Ноябрь				
З а д а ч и : Формировать умение перекладывать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; отработать навыки ходьбы с высоким подниманием коленей; 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.				
Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. Ходьба с высоким подниманием коленей. Бег врассыпную между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. Ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стрейчинг	С б/мячом	Ритмическая гимнастика "На арене цирка"

Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по 2 раза. 3. Отбивание мяча об пол одной рукой. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между брусками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Подъем на шведскую стенку, спуск - по канату. 4. Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (подготовительное упражнение). 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Игра "Баскетбол".
Подвижные игры	"Удочка"	"Мышеловка"	"Брось флажок"	"Пожарные на ученье"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение № 1 (А.Н.Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Ушки" (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Малый маятник".	Игра "В магазине зеркал".

Декабрь

З а д а ч и : Дать знания о том, как правильно ходить по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по шведской стенке, спускаясь по канату; совершенствовать бег в колонне по одному с сохранением 1 дистанции, прыжки на 2 ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамье на животе; закреплять равновесие в прыжках, бег враспынную и по кругу.

Вводная	Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Ходьба в полуприседе, широким шагом, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С ф/мячом	С флажками
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, закрепленной на шведской стенке, спуск по шведской стенке.	1. Подбрасывание мяча двумя руками, ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного	1. Лазание по гимнастической стенке до верха, спуск - по канату. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Ведение футбольного мяча ногами. 4. Эстафета.

	2. Ходьба по наклонной доске боком, приставными шагами. 3. Перешагивание через бруски справа и слева от него. 4. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы, стоя на коленях.	места. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	гимнастической скамье приставным шагом, с мешочком на голове. 4. Ползание по гимнастической скамье с мешочком на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, хлопок перед ловлей.	
Подвижные игры	"Мы веселые ребята"	"С кочки на кочку"	"Гуси-лебеди"	"Кто сделает меньше прыжков"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Кошка".	Дыхательное упражнение "Насос".	Дыхательное упражнение "Обними плечи".	Релаксация.
Январь				
<p>Задачи: Формировать навык лазанья 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.</p>				
Вводная	Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног. Бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, с перешагиванием через предметы.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С н/мячом	С обручем
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске (высота - 40 см, ширина - 20 см). 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиков. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, прокатывая мяч головой. 3. Ведение мяча правой и левой рукой. 4. Пролезание в обруч боком.	1. Лазание по гимнастической стенке. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур. 4. Ведение и забрасывание мяча в корзину.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Забрасывание футбольного мяча в "ворота" ногой. 4. Эстафета "Передай мяч" (над головой).
Подвижные игры	"Сделай фигуру"	"Пронеси мяч, не задев кеглю"	"Караси и щука"	"Попади в обруч"
Нетрадиционные	Дыхательное	Дыхательное	Дыхательное	Психогимнастика

нные формы и методы	упражнение "Большой маятник" (А. Н. Стрельникова).	упражнение "Приседы" (А. Н. Стрельникова).	упражнение "Повороты головы" (А. Н. Стрельникова).	М. И. Чистяковой.
Февраль				
З а д а ч и :Формировать навык сохранения устойчивого равновесия при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице; закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывания мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания под дугу и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под палку и перешагивания через нее.				
Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному. Бег до 1,5 минуты с изменением направления движения. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, построение в три колонны. Бег до 2 минут. Ходьба с выполнением заданий на внимание.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Ритмическая гимнастика	С гимнастической палкой	С мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (высота - 40 см). 3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.	1. Подъем по канату, спуск по гимнастической лестнице. 2. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки в длину с места. 4. Подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Подкидывание Броски и ловля мяча. 4. Эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках.
Подвижные игры	"Забрось мяч в кольцо"	"Перебежки"	"Хитрая лиса"	"Сбей мяч"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Кошка".	Дыхательное упражнение "Насос".	Дыхательное упражнение "Обними плечи".	Игра "Минеры".
Март				
З а д а ч и :Дать знания о том, как правильно ходить 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 перестроением в пары и обратно; повторить ползание на четвереньках между предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку, построение в три колонны.				
Вводная	Ходьба в колонне по одному, на сигнал - поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и круг.			

Ходьба мелкими и широкими шагами, с разным положением рук и ног.				
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стрейчинг	Со скакалкой	С малым мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч через бруски. 3. Перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка. 4. Прыжки в высоту с места (высота – 30 см).	1. Прыжок в высоту с разбега (высота -30 см). 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье "по-медвежьи" (на ладонях и ступнях)	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом, идти дальше. 2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в цель. 4. Подлезание под рейку, не касаясь руками пола.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. Искусственная "Тропа здоровья". 3. Отбивание мяча рукой 4. Игра "Футбол"
Подвижные игры	"Встречные перебежки"	"Сбей кеглю"	"Дорожка препятствий"	"Третий лишний"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Большой маятник" (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Ушки" (А. Н. Стрельникова).	Дыхательное упражнение "Повороты головы".	Релаксация.
Апрель				
З а д а ч и: Разучить прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках на двух ногах, метании в цель, ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках; закрепить метание в цель и на дальность, навыки лазания по гимнастической стенке, спуске по канату.				
Вводная	Ходьба по одному. Ходьба и бег по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе. Ходьба и бег между предметами, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С б/мячом	Ритмическая гимнастика "Танцы"
Основные виды	1. Ходьба по гимнастической	1. Прыжки через скакалку на месте.	1. Лазание по гимнастической	1. Дыхательная гимнастика А. Н.

движений	<p>скамье с передачей мяча из одной руки в другую перед собой, на каждый шаг.</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.</p> <p>3. Прыжки через скакалку на месте.</p> <p>4. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля другой.</p>	<p>2. Прокат обруча друг другу.</p> <p>3. Ползание "по-медвежьему".</p> <p>4. Метание мешочков в цель.</p> <p>5. "Мяч в кругу" (футбол с водящим).</p>	<p>стенке, спуск по канату.</p> <p>2. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. Ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове.</p> <p>4. Метание мешочка на дальность.</p>	<p>Стрельниковой.</p> <p>2. Искусственная "Тропа здоровья".</p> <p>3. Игра "перестрелка".</p> <p>4. Катание на самокатах.</p>
Подвижные игры	"Мяч водящему"	"Затейники"	"Бездомный заяц"	"Не оставайся на полу"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Насос" (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение "Приседы" (А. Н. Стрельникова)	Дыхательное упражнение "Кошка" (А. Н. Стрельникова)	Игра "Попади не глядя"
Май				
<p>З а д а ч и : : Разучить прыжки в длину с разбега; упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, лазании "по-медвежьему", бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя; закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.</p>				
Вводная	Ходьба и бег между предметами, вращательную между предметами, с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	С скакалкой	Ритмическая гимнастика "Танцы"	С н/мячом	С флажками
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком.</p> <p>2. Прыжки в высоту.</p> <p>3. Подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>2. Ползание "по-медвежьему".</p> <p>3. Прыжки в длину с места.</p> <p>4. Забрасывание мяча в кольцо.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках.</p> <p>3. Метание мяча на дальность.</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика.</p> <p>2. Искусственная "Тропа здоровья".</p> <p>3. Отбивание мяча двумя руками в парах.</p> <p>4. Эстафета со скакалкой (дети прыгают с продвижением вперед).</p>
Подвижные игры	"Хитрая лиса"	"Сбей кеглю"	"Пронеси мяч, не задев кеглю"	Эстафета "Забрось мяч в кольцо"

Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Игра "Заколдованный ребенок"
--------------------------------------	------------------------	------------------------	------------------------	------------------------------

Подготовительная группа

Этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
	Занятия 1;2;3	Занятия 4;5;6	Занятия 7;8;9	Занятия 10;11;12
Сентябрь				
<p>З а д а ч и: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, с соблюдением дистанции, 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.</p>				
Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Бег врассыпную. Ходьба и бег с разным положением рук и ног, с четким поворотом на углах. Бег в течение 1 минуты. Перестроение в три колонны и обратно в одну.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Стрейчинг	С флажками	Дыхательная гимнастика
Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу и из-за головы (расстояние – 3 м). 4. Прыжки в длину с разбега.</p>	<p>1. Метание мяча в цель. 2. Прыжки с разбега с доставанием до предмета. 3. Перебрасывание мяча друг другу двумя способами. 4. Прыжки в высоту с места.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками.</p>	<p>1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. 3. Отработка элементов игры "Волейбол" (отбивание мяча двумя руками). 4. Эстафета на самокатах.</p>
Подвижные игры	"Хитрая лиса"	"Мы веселые ребята"	"Мышеловка"	"Парный бег"
Нетрадиционные формы и	Дыхательное упражнение "Ладошки"(А.Н.	Дыхательное упражнение "Погончики"(А.Н.	Дыхательное упражнение "Ладошки" (А. Н.	Релаксация

методы	Стрельникова)	Стрельникова)	Стрельникова)	
Октябрь				
З а д а ч и : закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием коленей, сменой темпа движения; упражнять в сохранении равновесия: в подскоках, бросании мяча, призе млении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием; развивать координацию движений; разучить прыжки вверх из глубокого приседания.				
Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному, "змейкой", с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал. Ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С мячом	Аэробика
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на носках, руки за голову, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.	1. Прыжки с высоты 40 см. 2. Отбивание мяча от пола одной рукой, на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками. 4. Пролезание в "тоннель" (из обручей).	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках. 3. Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. ". 3. Элементы игры в футбол (ведение мяча ногой между предметами). 4. Эстафета с кубиком .
Подвижные игры	"Не оставайся на полу"	"Встречные перебежки"	"Найди себе пару"	"Наседка и курица"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Погонщики"	Дыхательное упражнение "Обними плечи"	Дыхательное упражнение "Кошка"	Игра "Попади не глядя"
Ноябрь				
З а д а ч и : закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, "змейкой", между предметами; разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скамейку, бросание мешочка в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине.				

Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному. Бег враспынную, с ускорением, "змейкой" между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Бег 1,5 минуты в среднем темпе, ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С гимнастической палкой	С б/мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета "Мяч водящему". 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед.	1. Прыжки через короткую скакалку. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. "Попади в корзину" (баскетбольный вариант, расстояние- 3 м).	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в цель. 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики.	1. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. 2. ". 3. Игра "перестрелка" 4. Эстафета "Пингвиненок".
Подвижные игры	"Ловишка, бери ленту"	"Перебрось мяч через сетку"	"Медведь и пчелы"	"Кот и мыши"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Обними плечи"	Дыхательное упражнение "Кошка"	Дыхательное упражнение "Маятник головой"	Психогимнастика
Декабрь				
З а д а ч и : закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствий, 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.				
Вводная	Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палками гимнастическими	С лентами	Ритмическая гимнастика "встали зайцы на зарядку"
Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывания	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу 2	1. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая	1. Дыхательная гимнастика. 2. ". 3. Подбрасывание броски и ловля мяча.

	<p>мяча в баскетбольную корзину</p> <p>2.руками от груди.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, друзьям махом, перешагивая снизу сбоку скамейки.</p> <p>4. Эстафета "Передал - садись".</p>	<p>руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние- 3 м).</p> <p>3. Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>4. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</p>	<p>друг другу.</p> <p>2.Прыжки на 2 ногах через шнуры, обручи.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через дуги.</p> <p>4. Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками.</p>	<p>4. Эстафета на самокатах.</p>
Подвижные игры	"Мяч водящему"	"Охотники и звери"	"Зайцы и лиса"	"Ловля обезьян"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Кошка"	Дыхательное упражнение "Маятник головой"	Дыхательное упражнение "Повороты головой"	Игра "Минеры"
Январь				
<p>З а д а ч и : разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие; закрепить перестроение в три колонны, переползание по скамье; развивать ловкость и координацию в упражнении 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.</p>				
Вводная	<p>Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по 2, 3, 4.</p> <p>Бег "змейкой" с поворотом на сигнал, с высоким подниманием коленей, подскоки.</p> <p>Повороты "направо", "налево", "кругом".</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С набивным мячом	С обручем	С малым мячом
Основные виды движений	<p>1.Метание мешочков в цель с расстояния 3 м.</p> <p>2.Подлезание под палку (высота - 40 см).</p> <p>3.Перешагивание через дугу (высота - 40 см).</p> <p>4.Ползание по</p>	<p>1.Прыжки в длину с места (толчком 2 ног).</p> <p>2.Прыжки с разбега (3 шага).</p> <p>3. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой.</p> <p>4. Ползание по скамейке с</p>	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через препятствие.</p> <p>2.Влезание на гимнастическую стенку, спуск по канату.</p> <p>3.Прыжки через короткую</p>	<p>1.Дыхательная гимнастика.</p> <p>2." 3. Элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой).</p> <p>4. Эстафета "Забрось мяч в кольцо".</p>

	скамье с мешочками на спине. 5.Отбивание мяча правой и левой рукой в движении.	мешочками на спине в чередовании с подлезанием в обруч.	скакалку с продвижением вперед. 4.Ходьба по канату приставными шагами с продвижением вперед.	
Подвижные игры	"Два Мороза"	"Чья команда быстрее построит дворец"	"Ловля обезьян"	"Сохрани пару"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Насос"	Дыхательное упражнение "Поворот головой"	Дыхательное упражнение "Насос"	Релаксация
Февраль				
<p>З а д а ч и : упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в ходьбе и беге 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.</p>				
Вводная	<p>Ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами, в рассыпную, 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.</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С скакалкой	С ф/мячом	С лентой
Основные виды движений	<p>1.Ходьба с перешагиванием через дуги (высота - 50 см). 2.Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 3.Броски мяча вверх и ловля его 2 руками. 4.Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову. 5.Бросание мяча с хлопками.</p>	<p>1. Метание в цель с расстояния 4 м. 2. Ползание по скамье с мешочками на спине. 3. Прыжки с мячом, зажатым между коленей (5-6 м). 4. Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. 5. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расстояние - 3 м). 2. Пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком). 3. Ходьба на носках между брусками. 4.Лазание по гимнастической стенке. 5.Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным</p>	<p>1.Дыхательная гимнастика. 2.". 3.Элементы игры в футбол (ведение мяча с забиванием в ворота). 4.Эстафета "Через тоннель".</p>

			шагом, с мешочками на голове.	
Подвижные игры	"В чьей команде меньше мячей"	"Мы веселые ребята"	"Догони свою пару"	"Кот и мыши"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Большой маятник"	Дыхательное упражнение "Ушки"	Дыхательное упражнение "Большой маятник"	Психогимнастика М. И. Чистяковой
Март				
З а д а ч и : закрепить навыки ходьбы и бега в чередовании, перестроение в колонны по 3, 4, лазание по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия, в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги, в прыжках, в беге до 3 мин, в ведении мяча ногой; развивать координацию в упражнениях с мячом, ориентировку в пространстве, глазомер и точность попадания в метании; разучить вращение обручей .				
Вводная	Ходьба и бег в чередовании, в рассыпную, строевые упражнения. Ходьба и бег через бруски, с изменением направления движения. Бег до 3 минут. Ходьба и бег "змейкой" с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С обручем	С малым мячом	С б/мячом
Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову, с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыгивая его вправо-влево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками, с поворотами кругом. 4. Перестроение из одной шеренги в две.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в цель. 3. Лазание по гимнастической скамье на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (высота - 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.	1. Метание мячей в цель на очки (две команды). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Вращение обруча на кисти руки. 5. Лазание по гимнастической стенке, спуск по канату.	1. Дыхательная гимнастика. 2. ". 3. Игра "перестрелка". 4. Эстафета "Через болото по кочкам" (из обруча в обруч).
Подвижные игры	"Дорожка препятствий"	"Лиса в курятнике"	"Ловишки с мячом"	"Лягушки и цапли"
Нетрадиционные	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Дыхательное упражнение	Игра

формы и методы	"Большой маятник"	"Ушки"	"Большой маятник"	
Апрель				
З а д а ч и: 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, лазание по гимнастической скамье, метание на дальность; повторить прыжки с продвижением вперед, равновесие; совершенствовать прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту.				
Вводная	Ходьба с изменением направления. Ходьба в два круга во встречном направлении. Бег со средней скоростью (1,5 мин). Бег с перешагиванием через шнуры. Ходьба и бег с разным положением рук и ног.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С гимнастическими палками	С скакалкой
Основные виды движений	1. Ходьба парами по двум параллельным скамьям. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями. 3. Метание мешочков в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись.	1. Прыжки через скамейку с одной но двух ногах. 2. Метание мешочка на дальность. 3. Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину (баскетбол). 4. Прыжки в длину с разбега	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ходьба боком приставным шагом по канату. 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине ("Кто быстрее?" в виде эстафеты).	1. Дыхательная гимнастика. 2. ". 3. Элементы игры в боулинг. 4. Эстафета "Через скакалку".
Подвижные игры	"Чье звено быстрее соберется"	"Поменяйся местами"	"Круговая лапта"	"Кто быстрее до флажка"
Нетрадиционные формы и методы	Дыхательное упражнение "Перекаты" (на правую ногу)	Дыхательное упражнение "Шаги"	Дыхательное упражнение "Ладони"	Релаксация
Май				
З а д а ч и : разучить бег на скорость, бег со средней скоростью до 100 м; упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность; повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.				
Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения.			
Общеразвивающие	С ф/мячом	С лентами	С обручем	Ритмическая гимнастика "Танцы"

упражнения				
Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание теннисного мяча в цель. 4. Ходьба по гимнастической скамье с хлопком под коленом на каждый шаг.	1. Прыжки в высоту с места. 2. Ведение мяча ногой по прямой (футбол). 3. Метание мешочка на дальность.	1. Прыжки через скамейку. 2. Ведение мяча и забрасывание в корзину. 3. Прыжки в высоту с разбега. 4. Ползание по гимнастической скамье на 2 руках.	1. Дыхательная гимнастика. 2. Игра "перестрелка". 3. Эстафета "Веселые футболисты" (ведение мяча ногой).
Подвижные игры	"Лови, не урони"	"Третий лишний"	"Гуси-лебеди"	"Ловля обезьян"

**Понедельное планирование основных видов движений
на летний период 2023года.**

<u>Ясельная группа</u>	Мотивация	Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Метание	Лазанье	ОРУ игры	Досуг
1 неделя	Здравствуй, лето!	По кругу друг за другом	По кругу друг за другом	На двух ногах				ОРУ под музыку «повтори»	
2 неделя	Вежливость и дружба	На носках пятках		С продвижением			Пролезание под дугу	ОРУ С мячом	
3 неделя	Добрые волшебники	Между препятствиями				Брось и догони мяч		Ритмика «зайцы»	Соревнования

4 неделя	Неделя природы	Перешагивая препятствия		Перепрыгивая				ОРУ с обручем	
5 неделя	Искусство танца	С пяточки на носочек	Добеги обруч принеси					Ритмика «зайцы»	
6 неделя	Крепкая здоровая семья	Парами				Перекалывание мяча в парах	Пролезание под дугу	Ритмика «зайцы»	ф/о мероприятие «праздник Нептуна»
7 неделя	Неделя безопасности	Змейкой	Змейкой		После бега остановиться и не шевелиться			ОРУ с скакалкой	

<u>Младшая группа</u>	Мотивация	Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Метание	Лазанье	ОРУ игры	Досуг
1 неделя	Здравствуй, лето!	По кругу друг за другом	По кругу друг за другом	На двух ногах		Покати и догони мяч		ОРУ под музыку «повтори»	
2 неделя	Вежливость и дружба	На носках пятках		С продвижением	На одной ноге		Пролезание под дугу	ОРУ с мячом	
3 неделя	Добрые волшебники	Между препятствиями	Между препятствиями			Брось и догони мяч		Ритмика «утята»	Летняя олимпиада
4 неделя	Неделя природы	Перешагивая препятствия		Перепрыгивая препятствия			Прокатывание мяча и пролезание под дугой	ОРУ с обручем	
5 неделя	Искусство танца	С пяточки на носочек	Добеги обруч принеси		На одной ноге с обручем			Ритмика «утята»	

6 неделя	Крепкая здоровая семья	Парами				Перекаты вание мяча в парах	Пролезание под дугу	Ритмика «утята» в парах	ф/о мероприятие «праздник Нептуна»
7 неделя	Неделя безопасности	Змейкой	Змейкой	Через скакалку	После бега остановиться и не шевелиться			ОРУ с скакалкой	

<u>Средняя группа</u>	Мотивация	Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Метание	Лазанье	ОРУ игры	Досуг
1 неделя	Здравствуй, лето!	По кругу друг за другом	По кругу друг за другом	На двух ногах	На двух ногах на носочках	Покати и догони мяч		ОРУ под музыку «повтори»	
2 неделя	Вежливость и дружба	На носках пятках	На носках	С продвижением	На правой и левой ноге		Пролезание под дугу	ОРУ с мячом	
3 неделя	Добрые волшебники	Между препятствиями	Между препятствиями	В длину с места		На дальность мячом		Ритмика с г\п «казачата»	Летняя олимпиада
4 неделя	Неделя природы	Перешагивая препятствия		Перепрыгивая препятствия	Повороты на двух ногах		Прокатывание мяча и пролезание под дугой	ОРУ с обручем	
5 неделя	Искусство танца	С пяточки на носочек	В захлест	Из обруча в обруч	На одной ноге с обручем	В цель		Ритмика с г\п «казачата»	
6 неделя	Крепкая здоровая семья	Двумя колонками	Змейкой	Поворот прыжком		Перебрасывание и ловля мяча в парах	Пролезание под дугу	Ритмика с г\п «казачата» в парах	ф/о мероприятие «праздник Нептуна»

7 неделя	Неделя безопасности	Змейкой	Эстафетный бег	Через скакалку	После бега остановиться и не шевелиться	Ведение мяча двумя руками		ОРУ с скакалкой	
----------	---------------------	---------	----------------	----------------	---	---------------------------	--	-----------------	--

<u>Старшая группа</u>	Мотивация	Ходьба	Бег	Прыжки	Равновесие	Метание	Лазанье	ОРУ игры	Досуг
1 неделя	Здравствуй, лето!	По кругу движение спиной	По кругу друг за другом спиной	На двух ногах	На двух ногах на носочках	Покати и догони мяч		ОРУ под музыку «повтори»	
2 неделя	Вежливость и дружба	На носках пятках боком	На Носках боком	С продвижением	На правой и левой ноге		Пролезание под дугу	ОРУ с мячом	
3 неделя	Добрые волшебники	Между препятствиями	Между препятствиями	В длину с места		На дальность мячом		Ритмика «моряки»	Летняя олимпиада
4 неделя	Неделя природы	Перешагивая препятствия		Перепрыгивая препятствия	Повороты на двух ногах прыжком	В цель	Прокатывание мяча и пролезание под дугой	ОРУ с обручем	
5 неделя	Искусство танца	С пяточки на носочек	В захлест «ножницы»	Из обруча в обруч	На одной ноге с вращением обруча	Передача и ловля мяча в парах		Ритмика «моряки»	
6 неделя	Крепкая здоровая семья	Двумя колонками	Эстафетный бег		Донеси, не урони		Пролезание из обруча в обруч	Ритмика «моряки» в парах	ф/о меропритие «праздник Нептуна»
7 неделя	Неделя безопасности	Змейкой, меняя направление	Змейкой останавливаясь прыжком	Через скакалку	После бега остановиться, замереть на одной ноге	Ведение мяча двумя руками		ОРУ с скакалкой	

Подгот о- витель- ная группа	Мотива- ция	Ходьба	Бег	Прыжки	Равнове- сие	Метание	Лазанье	ОРУ игры	Досуг
1 неделя	Здравст- вуй, лето!	По кругу Движение спиной с высоким поднима- нием бедра	По кругу друг за другом спиной с изме- нением направ- ления	На правой левой двух ногах	На правой левой двух ногах на носочках	Покати и догони мяч ногой		ОРУ под музыку «повтори »	
2 неделя	Вежли- вость и дружба	На носках, пятках боком	На носках боком	С продви- жением	На правой и левой ноге с поворо- том		Проле- зание под дугу	ОРУ с мячом	
3 неделя	Добрые волшеб- ники	Между препятст- виями	Между препят- ствиями	В длину с места		На дально- сть мячом		Ритмика с г\п «морские стиляги»	Летняя олимпи- ада
4 неделя	Неделя природы	Перешаги вая препятст- вия		Перепры- гивая препятст- вия	Поворо- ты на двух ногах прыжком	В цель правой левой рукой	Прока- тывани- е мяча и пролеза- ние под дугой	ОРУ с обручем	
5 неделя	Искусст- во танца	С пяточки на носочек	В захлест «ножни- цы»	Из обруча в обруч	На одной ноге с вращени- ем обруча	Передача и ловля мяча в парах		Ритмика с г\п «морские стиляги»	
6 неделя	Крепкая здоровая семья	Двумя тремя колонками	Эстафет- ный бег		Донеси не урони		Проле- зание из обруча в обруч	Ритмика с г\п «морские стиляги» в парах	ф/о меро- приятие «празд- ник Непту- на»
7 неделя	Неделя безопас- ности	Змейкой, меняя направле- ние	Змей- кой останав- ливаясь прыж- ком	Через скакалку	После бега остано- виться замереть на одной ноге	Ведение мяча двумя руками		ОРУ с скакал- кой	

Сентябрь: спортивный праздник «Дорога будет безопасна, коль исполняешь правила прекрасно».

Цель: закрепить и выполнить ПДД в предлагаемых обстоятельствах.

Задачи: развивать интерес к процессу выполнения заданий; стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных способностей. Закрепить навыки разных видов движений в новых условиях. Участники соревнований-эстафет дети старшей и подготовительных групп, зрители дети средней и младшей групп. Оздоровительно-музыкальный праздник.

Сентябрь: Спортивно-познавательное патриотическое мероприятие «Россия вперед» с элементами мастер-класса.

Цель: создание условий для развития физических способностей детей разных возрастных групп, пропаганда российского спорта.

Интеграция 4 образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

Октябрь: Участие в Районной игре по станциям «Спортивная олимпиада (знатоки спорта)»

Цель: Развивать у учащихся интерес к спортивной деятельности.

Задачи: познакомить с разными видами спорта, заинтересовать и вовлечь детей и родителей в спорт.

Октябрь: интерактивный познавательный досуг «Правила здоровья» в каждой возрастной группе за исключением ясельной группы.

Цель: Формирование знаний о здоровом образе жизни.

Задачи: Развивать физические качества, самостоятельную двигательную активность.

Ноябрь: совместный досуг педагогов с детьми младшей группы «Зайцы встали на зарядку».

Цель: осмысленно выполнять движения.

Задачи: наглядным примером показывать детям, как правильно выполнять движения и воспитывать чувство радости в выполнении движений.

Ноябрь: Спортивно-познавательное патриотическое мероприятие «Россия вперед»

Цель - создание условий для развития физических способностей детей разных возрастных групп, пропаганда российского спорта.

Задачи: воспитание чувства собственного достоинства, как представителя своего народа.

Интеграция 5 образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое.

Задачи: познакомить с разными видами спорта, заинтересовать и вовлечь детей и родителей в спорт.

Декабрь: спортивное мероприятие «Зимние забавы»

Цель - создание условий для развития физических и творческих способностей детей разных возрастных групп.

Задачи : развивать зрительные, двигательные, слуховые функции. Воспитывать целеустремленность

Интеграция 5 образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие.

Декабрь: соревнования в игру «перестрелка» смешанными командами детей старших и подготовительной групп.

Цель: научить играть в командную игру «перестрелка», воспитывать чувство коллективизма.

Задачи: обучать детей правилам командной игры и выполнять их правильно; воспитывать чувство ответственности перед младшими и менее сильными (например, девочки); развивать смекалку и ловкость, свои физические возможности и анализировать возможности других.

Январь: Интер-познавательный праздник «Спортивное путешествие» для детей младшей, средней групп и их родителей.

Цель: закрепить навыки основных видов движения у детей.

Задачи: обучить лазанию, бегу, прыжкам в определенных условиях, воспитывать чувство коллективизма, команды, развивать физические качества силы, ловкости, быстроты.

Февраль: «День защитника Отечества и семьи» спортивно-патриотический праздник для детей старшей и подготовительных групп.

Цель: воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине, семье.

Задачи; обучать достигать результат совместными, коллективными действиями; воспитывать желание быть активным, здоровым и достойным членом общества; развивать двигательные навыки силу, быстроту, выносливость, координацию, смекалку и память. Способствовать привлечению родителей к спортивной жизни детского сада.

Февраль: Участие в городском физкультурно-оздоровительном мероприятии для дошкольников «Ледовая олимпиада» среди дошкольных учреждений Василеостровского района.

Март: Спортивно-познавательное патриотическое мероприятие «Россия вперед»

Цель - создание условий для развития физических способностей детей разных возрастных групп, пропаганда российского спорта.

Интеграция 4 образовательных областей: физическое развитие, познавательное развитие, социально-коммуникативное развитие, речевое развитие.

Задачи: познакомить с разными видами спорта, заинтересовать и вовлечь детей и родителей в спорт.

Апрель: выступление сборной команды детского сада на конкурсе «озорной мяч» среди дошкольных учреждений Василеостровского района.

Апрель: Физкультурный досуг «Играем с мамой» для детей ясельной группы и их родителей.

Цель: закрепить навыки основных видов движения.

Задачи: показать родителям, как правильно использовать время с пользой для семейного здоровья, воспитывать желание к активному образу жизни, развивать разные физические и ритмические качества.

Май: Спортивно-музыкальное мероприятие «День победы!»

Цель: воспитывать чувство патриотизма уважения и любви к Родине, городу и людям, благодаря которым мы живем.

Задачи; обучать истории В.О.В., истории города, истории конкретных людей - героев; воспитывать чувство сопричастности, сострадания, и ответственности; развивать память, речь, музыкальный слух.

Участники: дети старшей и подготовительных групп, педагоги ДООУ.

Зрители: дети младшей и средней группы.

Май: Участие сборной команды детского сада в «Легкоатлетической олимпиаде» среди дошкольных учреждений Василеостровского района.

Июнь: Спортивно-развлекательный, музыкальный праздник Нептуна. (Закаливания). Участники (соревнующие) – дети 1 старшей - русалчата, 2 старшей - дельфины и подготовительной групп - моряки. «Гости» - дети младшей - утята, 2 младшей рыбки-казачата, средней - ромашки и ясельной групп - зайчата.

Цель: воспитывать у детей желание закаляться.

Задачи: обучить разным видам закаливания; воспитывать чувства дружбы, ответственности, коллективизма; развивать творчество, фантазию, разные физические качества.

**2.5. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями)
воспитанников во всех возрастных группах**

№ п/п	Месяц	Мероприятие
	Сентябрь	Консультации "Период адаптации" Родительское собрание
	Октябрь	Консультации по итогам диагностики физического развития детей Консультации "Основные направления физического развития детей в ДОУ"
	Ноябрь	Консультации "Правильно выбранная обувь – залог здоровья ребенка" Консультации "Гигиена и физическая активность детей"
	Декабрь	Консультация "Одеваем ребенка на занятия по физической культуре ильно" Родительское собрание
	Январь	Консультации "Безопасная активная деятельность детей в зимний период" Формирование команды родителей к совместному мероприятию
	Февраль	Консультации "Занятия, которые помогают здоровью" Физкультурно-оздоровительные мероприятия совместно с родителями.
	Март	Консультации "Правильный режим двигательной активности" Консультации "Важность совместной музыкально-ритмической деятельности"
	Апрель	Консультации "Профилактика Гриппа в весенний период" Консультации "Совместная активная деятельность родителя и ребенка"
	Май	Диагностика физического развития детей Родительское собрание
	Летние месяцы	Рекомендации по закаливанию и оздоровлению детей Физкультурно-оздоровительные мероприятия на улице

3.1. Организация двигательной активности детей в режимных моментах

Виды двигательной активности	Ясельная группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит группа	Примечания:
Утренняя гимнастика	5мин	8мин	10 мин	10мин	12мин	
НОД по физкультуре	10-15-мин	15мин	20мин	25мин	30мин	3 занятия в неделю
Подвижная игра	2мин	2мин	2мин	3мин	3мин	Хороводные.игры
Физ. пауза				10мин	10мин	Между интеллектуальными и развивающими занятиями
Физ. минутка	1мин	1мин	1мин	2мин	2мин	На каждом занятии где нет "ДА"
Подвижные игры на утренней прогулке	5мин	6мин	6мин	10мин	10мин	По подгруппам и индивидуально
Игровые задания, упражнения на прогулке	3мин	4мин	4мин	10мин	10мин	
Спортивные упр. на прогул	5мин	10мин	10мин	25мин	25мин	В дни когда нет физкультуры
Спортивные игры на прогул	-	-	-	20мин	20мин	По подгруппам
Гимнастика в постели						По мере просыпания
Гимнастика после сна	4мин	4мин	8мин	10мин	10мин	В сочетании с закаляющими процедурами.
Подвижные игры	5мин	6мин	8мин	10мин	10мин	
Подвижные игры на	3мин	4мин	4мин	5мин	5мин	

Дни недели	Формы работы	Время проведения
------------	--------------	------------------

вечерней прогулке						
-------------------	--	--	--	--	--	--

3.2 Расписание занятий физической культурой на 2022-2023 учебный год

Группы	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Ясли		11:30-11:45	11:30-11:45		11:30-11:45
Младшая	9:30-9:45		9:30-9:45	9:30-9:45	
Средняя	9:00-9:20		9:00-9:20	9:00-9:20	
Старшая №1		9:35-10:00	10:15-10:40		10:20-10:45
Старшая №2		9:00-9:25		10:15-10:40	10:55-11:20
Подготовительная №1		10:10-10:40	10:50-11:20		9:00-9:30
Подготовительная №2		10:50-11:20		10:50-11:20	9:40-10:10

Понедельник 9.00-13.00	Практическая работа	
	- средняя группа №1 (занятие);	9.00-9.20
	- младшая группа (занятие);	9.30-9.45
	Организационная работа, переход с 10-й линии на 12-ю, подготовка к занятиям.	9.50-10.15
	- оформление документации	10.15 – 12.15
	Обед;	12.30-13.00
Вторник 9.00-18.00	Практическая работа	
	- старшая группа №1 (занятие);	9.00-9.25
	- старшая группа №2 (занятие);	9.35-10.00
	- подготовительная группа №1 (занятие);	10.10-10.40
	- подготовительная группа №2 (занятие);	10.50-11.20
	- ясельная группа (занятие)	11.30-11.45
	Обед;	12.30-13.00
	Методическая работа	
	- оформление документации;	12.00-12.30
	- консультации с воспитателями;	13.30 -15.30
	- планирование занятий и подгрупповой работы;	15.30-18.00
	- консультация для родителей	
		Итого: 8 ч
	Всего:	8 часов
Среда 9.00-13.00	Практическая работа	
	- средняя группа №1 (занятие);	9.00-9.20
	- младшая группа (занятие);	9.30-9.45
	Организационная работа, переход с 10-й линии на 12-ю, подготовка к занятиям.	9.50-10.15
	- старшая группа №1 (занятие);	10.15-10.40
	- подготовительная группа №1 (занятие);	10.50 – 11.20
	- ясельная группа (занятие)	11.30-11.45
	Обед;	12.30-13.00
		Итого: 4,5 ч
Всего:	4,5 ч	
Четверг 9.00-18.00	Практическая работа	
	- средняя группа №1 (занятие);	9.00-9.20
	- младшая группа (занятие);	9.30-9.45
	Организационная работа, переход с 10-й линии на 12-ю, подготовка к занятиям.	9.50-10.15
	- старшая группа №2 (занятие);	10.15-10.40
	- подготовительная группа №2 (занятие);	10.50 – 11.20
	Обед;	12.30-13.00
	Методическая работа	
	- оформление документации;	12.00-12.30
	- консультации с воспитателями;	13.30 -15.30
	- планирование занятий и подгрупповой работы;	15.30-18.00
	- консультация для родителей	
		Итого: 8 ч
Всего:	8 часов	
Пятница 9.00-13.00	Практическая работа	
	- старшая группа №1 (занятие);	9.00-9.25
	- старшая группа №2 (занятие);	9.35-10.00
	- подготовительная группа №1 (занятие);	10.10-10.40

	- подготовительная группа №2 (занятие);	10.50-11.20
	- ясельная группа (занятие)	11.30-11.45
	Обед;	12.30-13.00
		Итого: 4,5 ч
	Всего:	8 часов

3.3.

Учебный план инструктора по физической культуре

Физическая культура в группах	Продолжительность одного занятия
Физическое развитие	
Ясельная группа	15 минут
Младшая группа	15 минут
Средняя группа	20 минут
Старшая группа	25 минут
Подготовительная группа	30 минут
Занятия проводятся 3 раза в неделю у каждой группы	4,50 часа

3.4 Структура учебного года

Содержание	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Количество групп	1	1	1	2	2
Режим работы ДООУ	12-ти часовой, с 7.00 до 19.00				
Адаптационный период	с 01.09.2022 по 24.09.2022	с 01.09.2022 по 17.09.2022	-	-	-
Продолжительность учебного года	с 01.09.2022 по 31.08.2022				
Количество недель в учебном году (без учета летнего оздоровительного периода)	38 недель				
Летний период	с 01.06.2022 по 31.08.2022				
Период зимних каникул	с 01.01.2022 по 08.01.2022				

1 полугодие	с 01.09.2022 по 31.12.2022				
2 полугодие	с 9.01.2022 по 31.05.2022				
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница) выходные: суббота, воскресенье, праздничные дни				
Нерабочие праздничные дни по производственному календарю	4 ноября 2022 г. - День народного единства 1 - 8 января 2022 г. - Новогодние каникулы; 23 февраля 2022 г. - День защитника Отечества; 8 марта 2022 г. - Международный женский день; 1 мая 2022 г. - Праздник Весны и Труда; 9 мая 2022 г. - День Победы; 12 июня 2022 г. - День России.				
Сроки оценки индивидуального развития детей	на начало года 24.09.2022 по 24.10.2022 на конец года 25.04.2022 по 13.05.2022				
Количество занятий в неделю	10	11	11	13	14
Длительность занятий	10 мин.	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Перерыв между занятиями	не менее 10 мин.				
Объем недельной образовательной нагрузки	1 час 40 мин	2 часа 45 мин	2 часа 45 мин	5 часов 25 мин	7 часов

3.4.

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровье сберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

3.5.

Спортивное оборудование и инвентарь

№	Наименование оборудования	Количество
Для физкультурного зала		
1.	Мешочки для метания с песком	4

2.	Флажки разноцветные	90
3.	Мячи резиновые	25
4.	Мячи теннисные	5
5.	Мячи баскетбольные	20
6.	Кольцо баскетбольное	1
7.	Палки гимнастические	25
8.	Клюшка + шайба	2+2
9.	Обручи малые	25
10.	Обручи средние	20
11.	Тоннели складные	2
12.	Спорткомплекс "кузнечик"	2
13.	Ленты для х/г	8
14.	Скамейки гимнастические	2
15.	Скакалки резиновые	25
16.	Скакалки веревочные	25
17.	Мячи малые пластиковые	40
18.	Стенка шведская	5
19.	Доска ребристая	2
20.	Канат для перетягивания	1
21.	Набивные мячи	10
22.	Конусы	6
23.	Ленточки на колечках	50
24.	Обручи большие	2

3.6 Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы)

- "Физическая культура в детском саду 3-4 года"\под редакцией Л.И.Пензулаева: -М: изд. "Мозаика –синтез", 2016
- "Физическая культура в детском саду 4-5 лет"\под редакцией Л.И.Пензулаева: -М: изд. "Мозаика –синтез", 2016
- "Физическая культура для дошкольников в ДОУ" \программно-методическое пособие-М. "Центр педагогического образования", 2007
- "Основы физического воспитания в дошкольном детстве"\ И.А.Виннер-Усманова – М. "Сфера" 2013
- "Занимательная физкультура для детей 3-5 лет"\К.К.Утробина- М."Гном иД", 2003
- "Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет".\ под редакцией М.И.Борисовой: - М. "Мозаика-Синтез", 2016
- "Оздоровительная гимнастика . Комплексы упражнений для занятий с детьми 3-7 лет"\ под редакцией Л.И Пензулаевой: - М. "Мозаика-Синтез", 2016
- "Сборник подвижных игр с детьми 2-7 лет"\под редакцией Э.Я.Степаненковой :- М. "Мозаика-Синтез", 201

Приложения

День защитника Отечества – праздник для подготовительной группы

Цель: воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине, семье.

Задачи; обучающая: обучать достигать результат совместными, коллективными действиями;

воспитательная: воспитывать желание быть активным, здоровым и достойным членом общества;

развивающая: развивать двигательные навыки силу, быстроту, выносливость, координацию; смекалку и память.

Способствовать привлечению родителей к спортивной жизни детского сада.

(Начало праздника)

Дети входят в зал в колонне под музыку перестраиваются в 3 колонны

Ведущий : Дорогие ребята! Девочки и мальчики! Уважаемые гости! Вот мы и собрались с вами все вместе. Настроение у нас радостное? Приподнятое? Ну конечно! Ведь мы сегодня празднуем – День Защитника Отечества.

Сегодня мы предлагаем вам на день примерить на себя маску солдата и провести день по расписанию!

День у солдата начинается с подъёма. Они быстро встают, быстро одеваются и делают зарядку. Давайте и мы сделаем с вами зарядку.

РОВНО ВСТАЛИ, ПОДТЯНУЛИСЬ,

РУКАМИ К СОЛНЦУ ПОТЯНУЛИСЬ.

РУКИ В СТОРОНЫ, ВПЕРЕД,

ДЕЛАЙ ПЛАВНО ПОВОРОТ.

ПРИСЕДАЕМ И ВСТАЁМ,

РУКАМИ ПОЛ МЫ ДОСТАЁМ,

И НА МЕСТЕ МЫ ШАГАЕМ,

РУКИ ВЫШЕ ПОДНИМАЕМ.

ДЕТИ СТОЙ! РАЗ, ДВА!

Ведущий: Разминка окончена! Все ребята готовы к состязаниям и поздравлениям!

Вся Россия в этот день поздравляет пап и дедушек, а мы поздравляем наших мальчиков и наших гостей. Пусть же в этот день как можно больше будет радости от нашей встречи!

Первыми гостей хотят поздравить (три фамилии и имени детей или не называя имен сразу читают стихи)

3 ребенка читают по стихотворению (четверостишью)

Ведущий : А сейчас мы с вами проведём соревнования и посмотрим, какие ловкие, отважные и смелые наши ребята. Но для начал надо обозначить наши команды и судейскую коллегию (жюри)

Объявляем членов жюри

Называем команды

1 команда –танки (дети делают шаг вперед или поднимают руку)

2 команда-самолеты (дети делают шаг вперед или поднимают руку)

3 команда-корабли (дети делают шаг вперед или поднимают руку)

Ведущий: Команды в сборе? Все здоровы?

Бегать и играть готовы?

Тогда, ребята, не ленитесь,

В колонну быстро становитесь!

Конкурс «Ловкие разведчики»

(Дети пролезают через обруч, какая команда первая построилась на свои места та и победила)

Конкурс «Переправа на другой берег»

(Перекладывая два следа, перебраться с одного «берега» на другой – до ориентира, взять следы в руки и бегом вернуться назад, передать их следующему.)

Ведущий: Отлично, наши команды справились с первыми испытаниями. Но это только начало

(дети в командах садятся и отдыхают, пока выступают песней/танцами)

А пока наши бойцы отдыхают, можем насладиться прекрасной песней/танцем

Песня/танец?

Ведущий: Солдат должен уметь приготовить обед, ведь воевать голодному трудно и охранять родину тяжело. Следующий конкурс покажет, кто же из наших участников сможет накормить свою команду.

По командам стройся!

Конкурс «не потеряй картошку»

По очереди с родителями дети переносят картошку в ложке в стакан/кастрюлю

Как только положил картошку в кастрюлю, бежишь обратно и передаешь эстафету.

Ведущий: солдаты должны не только уметь защищать родину, но и помогать друг-другу.

Конкурс «Ходунки»

Дети встают на стопы родителям, держатся за руки

Доходят до ориентира и возвращаются обратно в команду, чтобы передать эстафету

Ведущий: Не тот стрелок, что стреляет, а тот кто в цель попадает

Конкурс «меткие стрелки»

Метание мешочков в обруч, подсчитывается кол-во попаданий

Ведущий:

Проверка физической подготовки закончена. Молодцы ребята. А теперь давайте присядем. У нас на очереди интеллектуальная разминка.

Загадки:

Смело в небе проплывает, обгоняя птиц полёт.

Человек им управляет. Что же это... (Самолёт)

В этой форме темно-синей

Защищает он страну,

И в огромной субмарине

Опускается ко дну.
Охраняя океан,
Был в портах десятка стран.
(Моряк – подводник)

Я на «тракторе» служу,
Только так, я вам скажу:
«Ведь прежде чем пахать мне пашню,
Я разверну сначала башню».
(Танкист)

Тучек нет на горизонте, но раскрылся в небе зонтик.

Через несколько минут опустился (парашют) .

Грянул гром, весёлый гром. Засверкало всё кругом.

Рвутся в небо неустанно разноцветные фонтаны.

Брызги света всюду льют. Это праздничный... (Салют)

Без разгона ввысь взлетает, стрекозу напоминает,

Отправляется в полёт наш российский... (вертолёт)

Ведущий: Все отлично справились с загадками! Внимательность-очень важное качество для солдата.

Конкурс на внимание: «Да - Нет»

Наша армия сильна? («Да»)

Защищает мир она? («Да»)

Мальчишки в армию пойдут? («Да»)

Девочек с собой возьмут? («Нет»)

Стоит летчик на границе? («Нет»)

Он летает выше птицы? («Да»)

Мы скоро праздник отмечаем? («Да»)

Мам, девчонок поздравляем? («Нет»)

Мир важней всего на свете? («Да»)

Знают это даже дети? («Да»)

Ведущий: В выходные солдаты читают стихи, поют песни и играют в игры.

Возможно еще одно поздравление от детей (стихи)

Ведущий: Вот и нам с вами осталось поиграть, пока жюри подводят итоги.

Игра «Граница».

Представьте, что вот это граница (канат). Ваша задача забросать чужаков гранатами, как можно больше. Когда остановится, музыка считаем, у кого меньше осталось гранат, тот и победил. Родители против детей.

Ведущий : наш день в форме солдата подходит к концу. Все ребята проявили себя и показали, что сильные, смелые, ловкие и готовы называться защитниками Отечества. Еще раз поздравляю всех с праздником! Желаю мальчикам расти сильными, мужественными, добрыми и благородными! А главное помнить о высоком звании – Мужчина!

Всех детей построить в колонну, уход из зала.