

ПРИНЯТА:  
на Педагогическом совете д/с № 194  
протокол № 1  
от «23» августа 2024 г.



---

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий д/с  
Соловьева Лилия Владимировна  
Распоряжение № 55  
от «27» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»  
детского сада №194 «КАПИТОШКА» АНО ДО «Планета детства «Лада»  
на 2024 – 2025 год

Составитель программы:  
Инструктор по физической культуре высшей категории  
Ваймер Елена Ивановна

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная записка.....	2
2. Пояснительная записка.....	3
2.1. Цели и задачи по реализации программы.....	4
2.2. Принципы и подходы к общеобразовательной программе.....	4
2.3. Возрастные и индивидуальные особенности детей.....	6
3. Организация режима пребывания детей в образовательном учреждении .....	9
3.1. Режим дня .....	9
3.2. Щадящий режим.....	11
3.3. Сетка двигательной активности.....	12
3.4. Система физкультурно – оздоровительных мероприятий.....	12
3.5. Модель организации жизнедеятельности детей.....	16
4. Содержание психолого – педагогической работы.....	19
4.1. Промежуточные результаты.....	28
4.2. Промежуточные результаты освоения программы.....	33
4.3. Планируемые результаты.....	44
4.4. Система мониторинга достижения планируемых результатов.....	45
5. Вариативная часть программы.....	47
Приложение 1.....	52
Приложение 2.....	55
Приложение 3.....	57
Приложение 4.....	59
Приложение 5.....	61
Приложение 6.....	63
Приложение 7.....	66

## 1. Информационная записка.

1. Юридический адрес: Российская Федерация Самарская область г. Тольятти б-р Космонавтов д.20
2. Телефон: 600-394, e-mail: Metod194@pdlada.ru;
3. Ф.И.О. заведующего: Соловьева Лилия Владимировна;
4. Ф.И.О. заместителя по ВМР: Кузнецова Елена Леонидовна;
5. Ф.И.О. разработчика: Ваймер Елена Ивановна;
6. Учредитель ДОУ: АНО ДО «Планета детства «Лада»;
7. Режим работы: с 6.30 ч. до 18.30ч. ежедневно, кроме субботы и воскресенья;
8. Плановая мощность - 320 человек, фактическая мощность - 290 человек;
9. Количество групп: общеразвивающие - 13гр;  
из них: подготовительные (6-7лет) – 2 гр.;  
старшие (5-6лет) – 2гр.;  
средние (4-5 лет) -3гр.;  
вторые младшие (3-4 года) – 3 гр.  
первые младшие (2-3 года) – 3 гр.

Ф.И.О пед. работника	Образование	Категория	Курсовая подготовка
Ваймер Елена Ивановна	1. Камышинский филиал Волжского педагогического училища по специальности учитель начальных классов с дополнительной специализацией воспитатель дошкольных учреждений. 2. Тольяттинский государственный университет по специальности дошкольная педагогика и психология; присвоена квалификация преподаватель дошкольной педагогики и психологии.	высшая	1. ООО «Инфоурок» профессиональная переподготовка по программе «Организация и методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности» 300 ч. 2018 г. 2. ООО «Планета «Профи» «Проектирование интегрированных форм в социально-коммуникативном развитии дошкольников» 36 ч. 2018 г.

		<p>3. ООО «Планета «Профи» «Реализация игровой технологии интеллектуально-творческого развития детей в соответствии с ФГОС ДО 36 ч. 2018 г.</p> <p>3. ООО «Планета «Профи» Проектирование образовательного процесса ДОО в реализации ФГОС 36 ч. 2016 г</p> <p>4. ООО «Планета «Профи» Организация инклюзивного образования в ДОО в соответствии с ФГОС ДО 36 ч. 2018 г.</p>
--	--	---

## 2.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физическому развитию детей 3-7 лет разработана в соответствии с ООП детского сада № 194 «Капитошка» АНО ДО «Планета детства «Лада», в соответствии с введением в действие ФГОС.

Рабочая программа по физическому развитию детей, обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению - физическое развитие.

Используются парциальные программы:

Л.Д. Глазырина «Физическая культура дошкольникам».

А.Л. Дулин «Конспекты физкультурных занятий для детей»

Реализуемая программа строится на принципе личностно-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослого с детьми.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст.43, 72.

- Конвенция о правах ребёнка (1989 г.).
- Федеральный закон «Об образовании в РФ».
- СанПиН 2.4.1.3049 – 13
- Устав ДОУ
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-Ф
- Федеральный закона “Об образовании в Российской Федерации” ст. 48, ч.1, п.1
- ФГОС дошкольного образования (приказ от 17.10.13 г, действует с 01.01.2014 г)
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Минпросвещения от 25.11.2022 г. № 1028)

**2.1. Цель и задачи** по реализации рабочей программы определяются на основе анализа результатов предшествующей педагогической деятельности, потребностей родителей, социума, в котором находится дошкольное образовательное учреждение.

**Цель:** формирование у детей общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья.

**Задачи:**

- укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать основы двигательной и гигиенической культуры;
- развивать у детей на основе разного образовательного содержания эмоциональную отзывчивость, способность к сопереживанию, готовность к проявлению гуманного отношения в детской деятельности, поведении, поступках;
- способствовать развитию познавательной активности, любознательности, стремления к самостоятельному познанию и размышлению, развитию умственных способностей и речи;
- пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в творческую деятельность.

Программа предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, самостоятельной деятельности детей, при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования.

**2.2. Принципы и подходы к формированию программы.**

Содержание рабочей программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципам:

- развивающего обучения, целью которого является развитие ребенка, и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач;
- этнокультурной соотнесенности дошкольного образования – приобщение детей к истокам народной культуры своей страны;
- гармоничности образования – широкое взаимодействие дошкольников с различными сферами культуры;
- научной обоснованности и практической применимости.

Обучение движениям строится в соответствии общедидактическими принципами обучения:

- принцип развивающего обучения (при обучении движениям, предполагаемые упражнения, должны опережать имеющийся у детей в данный момент уровень умений и навыков).
- принцип воспитывающего обучения (в процессе НОД решаются воспитательные задачи: настойчивость, смелость, выдержка, нравственно – волевые качества).
- принцип сознательности (понимание ребёнка сути того или иного движения, которое он производит)
- принцип систематичности (чередование нагрузки и отдыха).
- принцип наглядности (заключается в создании у ребёнка с помощью различных органов чувств, представление о движении).
- принцип доступности (обучение детей с учётом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня физической подготовленности; постепенность усложнения физических упражнений).
- принцип индивидуализации (учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка с учётом состояния здоровья, развития, нагрузки).
- принцип оздоровительной направленности (укрепление здоровья средствами физического воспитания).
- принцип творческой направленности (ребёнок самостоятельно создаёт новые движения, основанные на использовании его двигательного опыта и наличия мотива, побуждающего к творческой деятельности)

Методы обучения.

- Словесный: обращён к сознанию детей, помогает осмысленно поставить двигательную задачу, раскрыть содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, подача команд, распоряжений, сигналов, беседа, вопросы к детям, словесная инструкция).
- Наглядный: создаёт зрительное, слуховое, мышечное представление о движении (использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры, музыка, непосредственная помощь воспитателя).
- Практический: закрепляет на практике знания, умения, навыки в основных движениях, способствует созданию мышечных представлений о движении (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме).

**2.3.** Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

#### **Младший дошкольный возраст: от 3 до 4**

К четырём годам средний вес ребёнка составляет 15,5 – 16, 0 кг, рост – 100см. Продолжается интенсивное развитие структуры и функций головного мозга. У ребёнка возрастает стремление действовать самому, выполнять без помощи то, что делают окружающие люди, но его внимание ещё очень неустойчиво, он быстро отвлекается, оставляет одно дело ради другого.

Ребёнок уже способен совершать довольно сложные действия, соблюдая последовательность под руководством взрослого.

Большое место в жизни ребёнка занимает игра. Первоначально именно в игре, ребёнку становится доступным сравнительно длительное выполнение целенаправленных действий.

Дети способны овладеть умение сопоставлять предметы по длине, высоте, ширине. Постепенно у них формируются представления об основных цветах, формах, с ними затем сравниваются свойства воспринимаемых предметов, что облегчает различие этих свойств и их обозначение.

Происходит дальнейшее развитие памяти, которая в этом возрасте является в основном наглядно – образной. Запоминание непреднамеренное, главным образом в процессе игровой деятельности. Развивается воображение: ребёнок уже может создать с помощью взрослого ход событий, а затем воспроизвести в игре, действии. Процесс

воображения ребёнок сопровождает жестами, мимикой, речью, которые восполняют то, что он ещё не может вообразить.

Дети эмоционально восприимчивы к поведению взрослых: крепнет привязанность к тем, кто проявляет к ним внимание, ласков с ними. Ребёнок с готовностью их слушает, откликается на просьбу или поручение, стремится сделать приятное.

Важной особенностью деятельности детей четвёртого года жизни является возникновение вначале кратковременных, затем более устойчивых форм совместной игры, в процессе которой возникают отношения сотрудничества, взаимопомощи и т.д.

### **Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)**

Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. К пяти годам средний вес ребёнка достигает 17,5 -19 кг, рост 107-110 см, окружность грудной клетки 54см.

В развитии основных движений детей происходят заметные качественные изменения: возрастает естественность и лёгкость их выполнения. На этом фоне особое внимание необходимо обращать на индивидуальные проявления детей к окружающей их действительности, воспитывать устойчивый интерес к различным видам движения, к выполнению элементов выразительного образа двигательного действия.

Вырабатывается и совершенствуется умения планировать свои действия, создавать и воплощать определённый замысел, который, в отличие от простого намерения, включает представления не только о цели действия, но и о способах их достижения. Вот почему так важно демонстрировать на занятиях целостную, законченную программу изучения движения с помощью взаимодействующих методов.

Особое значение приобретают совместные сюжетно – ролевые игры по физкультурной тематике, где предоставляется широкое поле деятельности творчеству педагога. Существенное значение имеют подвижные игры. Они формируют у детей познавательные процессы, развивают умения подчиняться правилам, совершенствуют основные движения. В подвижных играх у детей появляется чувство ответственности за порученное дело, результат который важен для окружающих, формируется стремление быть полезным окружающим их взрослым, сверстникам.

Усложнение деятельности и обогащение опыта влияют на развитие всех психических процессов: внимание приобретает более устойчивый характер, начинают развиваться процессы преднамеренного запоминания,

совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. У детей вырабатывается умение анализировать предметы.

В этом возрасте происходят значительные сдвиги в мышлении детей. Они начинают выделять общие признаки предметов, понимать простейшие причинные связи между явлениями. На пятом году жизни дети активно владеют связной речью, определённым объектом лексики, которая позволяет им понимать речь окружающих.

Педагог может ускорить интеллектуальное развитие детей с помощью смыслового обогащения движений и двигательных действий.

Ребёнок быстро ориентируется в новых ситуациях, в состоянии выполнять ритмически согласованные простые движения, делает большие успехи в прыжках, метании и беге. Чтобы не отставать в развитии, ребёнок нуждается во всё более сложных занятиях.

### **Старший дошкольный возраст (от 5 до 7 лет)**

К шести годам рост детей достигает в среднем 116 см, масса тела 21,8; окружность грудной клетки 56-57 см. Педагогу необходимо знать средние антропометрические показатели, прежде всего для выявления признаков отставания в физическом развитии. Чаще отстают в физическом развитии дошкольники, перенёсшие в раннем возрасте рахит или дизентерию, а также имеющие близорукость и некоторые хронические заболевания. С отставанием в физическом развитии связано и нарушение речепроизношение. Улучшить физическое состояние ребёнка в этом возрасте с помощью средств физической культуры вполне возможно, используя нетрадиционные методы обучения в процессе непосредственно образовательной деятельности, но при этом необходимо учитывать следующие особенности развития детей.

1. Скелет ребёнка состоит преимущественно из хрящевой ткани, что обуславливает возможность дальнейшего роста. Однако мягкие и податливые кости под влиянием нагрузок изменяют форму. Избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей, может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета – изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.
2. В этом возрасте сила мышц сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах. Вот почему так важны и необходимы упражнения для мышц удерживающих позу, и для мышц разгибателей.
3. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к шести – семи годам ребёнок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячами.

4. В регуляции поведения детей шестилетнего возраста большую роль играет кора головного мозга. К шести – семи годам масса головного мозга приближается к массе головного мозга взрослого человека (1200-1300г). Большое значение имеют подвижные игры, эстафеты с элементами соревнований, целенаправленные физические упражнения. Они способствуют улучшению функционального состояния высшей нервной деятельности ребёнка, в основе которой лежит образование условных рефлексов.
5. Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объёма лёгких и совершенствованием функции внешнего дыхания. Положительная динамика функции дыхания в большей мере связана с влиянием физических упражнений.
6. Артериальное давление у детей ниже, чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно – сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок начало увеличивается частота пульса, изменяется максимальное и минимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.
7. Пищеварительная система играет важную роль в физическом состоянии ребёнка. Физические нагрузки у большинства детей вызывают временное снижение секреции пищеварительных соков.
8. У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью, чем у взрослых. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.
9. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление.
10. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.
11. У детей продолжают совершенствоваться все стороны речи. Наиболее успешно развивается речь в играх, общении, движении.

### **3. Описание ежедневной организации жизни и деятельности детей в зависимости от их возрастных и индивидуальных особенностей:**

#### **3.1 режим дня**

Организация деятельности взрослых и детей по реализации и освоению Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса – совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей. Образовательные задачи решаются в ходе организации:

- образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации двигательной деятельности;
- образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов;
- самостоятельной деятельности детей;
- в процессе взаимодействия с семьями детей по реализации программы.

В старшем дошкольном возрасте, в соответствии с важностью предшкольного периода, организованная образовательная деятельность предполагает проведение занятий с детьми, которые осуществляются как увлекательная игровая деятельность, направленная на решение актуальных, интересных детям задач.

Основой здорового образа жизни и полноценного развития детей в ДООУ является режим дня. Продуманная организация питания, сна, содержательной деятельности каждого ребенка обеспечивает его хорошее самочувствие и активность, предупреждает утомляемость и перевозбуждение (режим дня в холодный и теплый период времени смотри в приложении 1).

Режим дня, включающий непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию предусматривает достаточное пребывание детей на воздухе, полноценное проведение общеобразовательной деятельности, приема пищи, сна, всех других форм, физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы. Обязательно учитывается время приема пищи. Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию должна проходить не ранее чем через 30 - 40 мин после еды.

Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию детей проходит по установленному расписанию.

### **Длительность НОД по физическому развитию в разных возрастных группах в течение года.**

Таблица 1

Возрастная группа	Длительность занятий, мин
Вторая младшая	15 - 20
Средняя	20 - 25

Старшая	25 - 30
Подготовительная к школе	30 - 35

В течение первой недели января ежегодно Программа реализуется в каникулярном режиме (по направлениям физического развития детей). В течение двух недель в мае проводится диагностика по физическому развитию детей, как адекватная форма оценивания результатов освоения Программы детьми дошкольного возраста. (Приложение 2)

### 3.2 щадящий режим

В детском саду созданы специфические условия: имеется физкультурный зал, бассейн со всем необходимым стандартным и нестандартным оборудованием изготовленным руками педагогов и родителей. С учетом требований СанПиН и содержания образовательной области «Физическое развитие» составлена сетка двигательной активности, в которую включена вся динамическая деятельность детей, как организованная, так и самостоятельная, и предусматривающая рациональное содержание двигательной активности, основанное на оптимальном соотношении разных видов занятий, подобранных с учётом возрастных и индивидуальных возможностей дошкольников (Приложение 3). В ДОУ систематически проводится профилактическая работа, направленная на снижение заболеваемости и обеспечение физического и психического развития детей. Для часто болеющих детей разработан щадящий режим, который предусматривает проведение индивидуальных закаливающих мероприятий, увеличение дневного сна, регулирование времени прогулок, фитотерапию (Приложение 4). Дети, перенесённые заболевания, освобождаются от активной двигательной активности по рекомендации медицинских специалистов и находятся под наблюдением работников ДОУ. Качественное проведение режимных моментов, четкий режим дня обеспечивает охрану нервной системы дошкольников. Регулярно проводятся плановые медицинские осмотры детей с привлечением специалистов. Результаты обследования учитываются медицинской сестрой, воспитателями, педагогами дополнительного образования в работе с детьми. Для повышения устойчивости организма к температурным перепадам, воспитателями всех групп в

системе проводятся закаливающие мероприятия: обширное умывание после сна, ходьба босиком, полоскание рта, ходьба по мокрым дорожкам, обтирание влажным полотенцем после сна, закаливание в сочетании с движением, контрастное обливание ног (Приложение 5). Это благотворно сказывается на самочувствии детей.

### **3.3 сетка двигательной активности**

**Распределение количества НОД по физическому развитию в разных возрастных группах на учебный год.**

Таблица 2

Возрастная группа	Количество занятий		Количество часов		
	в неделю	в год	в неделю	в месяц	в год
Вторая младшая	2	96	30-40 мин	6 часов	72 часа
Средняя	2	96	40-50 мин	7 часов	84 часа
Старшая	2	96	50-60 мин	8 часов	96 часов
Подготовительная к школе	2	96	60-70 мин	9 часов	108 часов

### **3.4 СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.**

**План спортивных развлечений и праздников**

Возрастная группа	Количество проведения		Продолжительность проведения	
	развлечение	праздник	развлечение	праздник
Вторая младшая	1 раз в месяц		15-20 мин	
Средняя	1 раз в месяц	2 раза в год	20 - 25 мин	45 мин

Старшая	1 раз в месяц	2 раза в год	25-30 мин	до 1 часа
Подготовительная группа	1 раз в месяц	2 раза в год	40 мин	до 1 часа

### ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ДОСУГОВ И ПРАЗДНИКОВ

#### II младшая и средняя группа

месяц	тема	задачи
сентябрь	«Прогулка в осенний лес»	1. Обогащать опыт детей при выполнении общеразвивающих и основных движений; 2. Формировать правильную осанку; 3. Воспитывать любовь к русскому народному творчеству.
октябрь	«Здравствуй осень»	1. Отрабатывать прыжки с продвижением вперёд; повторить игры «Жмурки», «Колокольчик». 2. Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве; 3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.
ноябрь	«Котята»	1. В игровой форме упражнять в прыжках, беге, подлезании, спрыгивании с небольшой высоты. 2. Вырабатывать первоначальное представление о ЗОЖ (на анализе поведения кошки: чистоплотная, подвижная). 3. Воспитывать уверенность в своих силах.
Декабрь	«Весёлые поросята» (по мотивам английской народной сказки «Три поросёнка»)	1. В игровой форме упражнять в метании предметов; развивать ловкость в ходьбе по гимнастической скамейке. 2. Способствовать формированию правильной осанки. 3. Вызывать положительный эмоциональный настрой.
январь	«Бабушка и колобок в гостях у малышей» (по мотивам русской народной сказки «Колобок»)	1. В игровой форме упражнять в прыжках с продвижением вперёд, в лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках. 2. Способствовать укреплению свода стопы. 3. Воспитывать дисциплину.
февраль	Зимний спортивный праздник	1. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции, ориентировку в

	«Храбрецы и удалцы»	пространстве. 2. Фоспитывать желание заниматься спортом. 3. Активизировать творческое воображение детей, прививать любовь к русским народным традициям.
март	«Мойдодыр в гостях у ребят»	1. Развивать двигательную активность: ловкость, выносливость, быстроту реакции; закреплять умение свободно двигаться по залу. 2. Закреплять знания о пользе воды. 3. Доставлять радость от встречи с любимыми героями сказок Чуковского.
Апрель	«В гости к нам пришёл Петрушка»	1. В игровой форме закреплять прыжки с продвижением вперёд и метании мелких предметов; упражнять в лазанье по гимнастической лестнице. 2. Способствовать формированию правильной осанки. 3. С помощью игр создать положительный эмоциональный настрой.
Май	«День здоровья»	1. Развивать ловкость в ходьбе с преодолением препятствий, быстроту в смене действий через игровые упражнения и задания. 2. Напомнить правила личной гигиены. 3. Воспитывать чувство сплочённости в детском коллективе.
июнь	Летний спортивный праздник «Русские игрища»	1. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в русских народных играх. 2. Способствовать закаливанию детского организма. 3. Воспитывать уверенность в своих силах.

### Старшая и подготовительная группа

месяц	тема	задачи
сентябрь	«Красный, жёлтый, зелёный»	1. Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции в играх и эстафетах с правилами дорожного движения. 2. Способствовать укреплению свода стопы. 3. Воспитывать уверенность в знаниях правила дорожного движения.
октябрь	«Осенняя олимпиада»	1. Упражнять детей в беге на скорость, в метании мяча на дальность и в

		<p>цель, в прыжках в длину с места и с разбега в прыжковую яму.</p> <p>2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься спортом.</p>
ноябрь	«Поездка в джунгли»	<p>1.Закреплять умение лазать по лестнице; развивать меткость и ловкость в метании малого мяча в горизонтальную цель.</p> <p>2.Укреплять мышцы ног и спины.</p> <p>3.Воспитывать уверенность в своих силах.</p>
декабрь	«Спорт – это сила и здоровье»	<p>1.Упражнять в прыжках из обруча в обруч, подлезание под дуги разными способами, в беге с препятствиями.</p> <p>2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.</p> <p>3.Воспитывать чувство коллективизма и товарищества.</p>
январь	«Зимушка – Зима» - зимний спортивный праздник.	<p>1.Развивать ловкость, выносливость, ориентировку в пространстве в подвижных играх и эстафетах.</p> <p>2. Укреплять мышцы рук, ног, туловища.</p> <p>3.Воспитывать желание заниматься физкультурой, сопереживать за свою команду.</p>
февраль	«Эстафета для сильных и смелых» - посвящённая Дню защитника отечества.	<p>1.Развивать память, мышление; учиться быстро, действовать по сигналу, преодолевать различные препятствия.</p> <p>2.Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3.Воспитывать чувство патриотизма, любви к своей Родине.</p>
март	«Здоровье дарит Айболит»	<p>1.Упражнять в передаче мяча разными способами, в беге с преодолением препятствий, в прыжках с заданием.</p> <p>2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.</p> <p>3.Воспитывать чувство коллективизма, Сопереживания за свою команду.</p>
апрель	«Делай как мы, делай лучше нас»	<p>1.Упражнять в прыжках, в метании предметов в цель, в беге между предметами «змейкой», в подбрасывании и ловле мяча в играх – эстафетах.</p> <p>2.Развивать ловкость, выносливость, быстроту реакции.</p> <p>3.Воспитывать уверенность в своих чувствах.</p>
май	«День Здоровья»	<p>1.Развивать ловкость, координацию движения, реакцию, ориентировку в</p>

		<p>пространстве через подвижные игры и эстафеты.</p> <p>2. Способствовать формированию правильной осанки и укреплению свода стопы.</p> <p>3. Воспитывать желание быть здоровым.</p>
июнь	« Дети разных народов» - летний спортивный праздник	<p>1. Развивать физические качества через игры эстафеты.</p> <p>2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата.</p> <p>3. Воспитывать уверенность в своих силах.</p>

### 3.5 Модель организации воспитательно-образовательного процесса.

#### Младший дошкольный возраст

направления	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>-самомассаж биологически активных точек</li> <li>- гимнастика для ушей</li> <li>-дыхательная гимнастика</li> <li>- гимнастика для восстановления носового дыхания</li> <li>-беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни</li> <li>-уроки здоровья</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями</li> <li>- организованная совместная деятельность по физическому развитию (2 раза в неделю)</li> <li>- Двигательная деятельность на прогулке</li> <li>-оздоровительный бег</li> <li>-индивидуальная работа по развитию движений, физических качеств</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закаливающие процедуры</li> <li>- профилактика плоскостопия</li> <li>- профилактика близорукости</li> <li>- профилактика правильной осанки</li> <li>- чтение художественной литературы</li> <li>- рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни</li> <li>- Гимнастика после сна (ежедневно)</li> <li>-корректирующая гимнастика (ежедневно)</li> <li>- Физкультурный досуг (1 раз в месяц)</li> <li>- Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми- Подвижные игры разной интенсивности, спортивные кружки, секции,</li> </ul>

		музыкально-двигательная гимнастика - рассматривание иллюстраций о спорте
--	--	---

### Средний дошкольный возраст

направления	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>-самомассаж биологически активных точек</li> <li>- гимнастика для ушей</li> <li>-дыхательная гимнастика</li> <li>- гимнастика для восстановления носового дыхания</li> <li>-беседы по воспитанию культурно гигиенических навыков, по приобщению детей к здоровому образу жизни</li> <li>-уроки здоровья</li> <li>- беседы о последовательности и необходимости выполнения процедур закаливания, культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания</li> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями</li> <li>- организованная деятельность по физическому развитию (бассейн)</li> <li>- Двигательная деятельность на прогулке</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-закаливающие процедуры</li> <li>- профилактика плоскостопия</li> <li>- профилактика близорукости</li> <li>- профилактика правильной осанки</li> <li>- чтение художественной литературы</li> <li>- рассматривание иллюстраций о здоровом образе жизни</li> <li>- Гимнастика после сна</li> <li>- Физкультурный досуг</li> <li>- Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми</li> <li>-игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств</li> <li>-игры и упражнения для развития силы</li> <li>-игры и упражнения для развития выносливости</li> <li>-игры и упражнения для развития гибкости</li> <li>-игры и упражнения для развития координации движений</li> </ul>

**Старший дошкольный возраст**

направления	1-я половина дня	2-я половина дня
Физическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельная двигательная деятельность физкультурное оборудование, тренажеры)</li> <li>- Утренняя гимнастика</li> <li>- Подвижные игры разной интенсивности перед занятием и между занятиями</li> <li>- Физкультурные занятия (бассейн)- Двигательная деятельность на прогулке</li> <li>индивидуальная работа по развитию физических качеств</li> <li>- Уроки здоровья</li> <li>-Игры по развитию умений описывать свое самочувствие</li> <li>-Беседа о здоровом образе жизни, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, доступном ребенку предметном мире, назначении предметов, правилах их безопасного использования</li> <li>-Проблемная ситуация по формированию умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гимнастика после сна</li> <li>- Физкультурный досуг</li> <li>-Двигательная деятельность (самостоятельная, организация совместной и индивид, работы воспитателя с детьми</li> <li>-Двигательная деятельность на прогулке</li> <li>-подвижные игры разной интенсивности</li> <li>-Индивидуальная работа по развитию физических качеств</li> <li>- Двигательная деятельность по интересам</li> <li>-работа с дидактическим материалом по физическому воспитанию</li> <li>-Тематический досуг</li> <li>-Корригирующая гимнастика</li> <li>- закаливающие процедуры (ходьба по мокрым дорожкам, босохождение, обширное умывание и др.)</li> <li>-Беседы о здоровом образе жизни</li> <li>-Игровая задача по формированию культурно-гигиенических навыков</li> <li>-Проектная деятельность по здоровьесбережению</li> <li>- Час двигательного творчества</li> <li>-игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств</li> <li>-игры и упражнения для развития силы</li> <li>-игры и упражнения для развития выносливости</li> <li>-игры и упражнения для развития гибкости</li> </ul>

		-игры и упражнения для развития координации
--	--	---

«Модель организации непосредственно образовательной деятельности на неделю по возрастным группам составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей (Приложение б) - сетка занятий.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ «Физическое развитие».**

**Цели:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие, охрана здоровья и формирование основы культуры здоровья, через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование первоначальных навыков о здоровом образе жизни

Возрастная группа	Задачи	Название программы, методического пособия, автор (если раздел в комплексной, название раздела, страницы)	Дидактическое обеспечение (раб. Тетради, фонотека, сюжетные картинки, дидактические игры, оборудования, подборка художественных произведений и т.д.)

<p>3-4 года</p>	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.</p> <p>3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.</p> <p>4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.</p> <p>5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>6. Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом) и признаках здоровья человека.</p> <p>7. Развивать интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>8. Развивать интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, картина здоровья).</p> <p>9. Обогащать представления о доступном ребенку предметном мире и назначении</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура». Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31</p> <p>- Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.</p> <p>-Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.</p> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.37</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>- Уголок физической культуры:</p> <p>Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- Дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>- наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p>
-----------------	--	--	---

	<p>предметов, о правилах их безопасного использования.</p> <p>10. Формировать осторожное и осмотрительное отношение к потенциально опасным для человека ситуациям.</p>		
4-5 лет	<p>Задачи воспитания и развития детей</p> <p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-уверенному и активному выполнению основных элементов техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений;</li> <li>-соблюдению и контролю правил в подвижных играх;</li> <li>-самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;</li> <li>-умению ориентироваться в пространстве;</li> <li>-восприятию показа как образца для самостоятельного выполнения упражнения;</li> <li>-развитию умений оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.</li> </ul> <p>3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область</p> <p>- Л.А. Глазырина</p> <p>Физическая культура дошкольникам.</p> <p>-Л.И. Пензулаева</p> <p>Физкультурные занятия в детском саду</p> <p>-М.Ю. Картушина</p> <p>Физкультурные сюжетные занятия с детьми.</p> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.37</p> <p>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p>	<p>- Уголок физической культуры:</p> <p>Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <p>- иллюстрации о спорте;</p> <p>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>- Иллюстрации, помогающие установить</p>

	<p>4. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.</p> <p>-Способствовать становлению интереса детей к правилам здоровьесберегающего поведения.</p> <p>-Развивать представления о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях здоровья и условиях его сохранения: режим, закаливание, физкультура и пр.</p> <p>-Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей: закаливание, участие в физкультурных праздниках и досугах, утренней гимнастике, подвижных играх на свежем воздухе, соблюдение двигательного режима.</p>	<p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва, 1993</p>	<p>связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</li> <li>- зеркало;</li> <li>- игры по теме «Познай себя»;</li> <li>- Дидактические игры по формированию культуры здоровья;</li> <li>- наборы картин по здоровому образу жизни;</li> <li>- тематические альбомы</li> </ul>
5-6 лет	<p>1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <p>-добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений);</p> <p>-формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;</p> <p>— учить детей анализировать</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура».</p> <p>Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными стр. 31.</p>	<p>- Уголок физической культуры:</p> <p>Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иллюстрации о спорте;</li> <li>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом,</li> </ul>

<p>(контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;</p> <p>-побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;</p> <p>-воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.</p> <p>3. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.</p> <p>4. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>-Способствовать становлению устойчивого интереса к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p> <p>-Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.</p> <p>-Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.</p> <p>-Развивать умение элементарно описывать свое самочувствие; умение привлечь внимание взрослого в случае неважного самочувствия, недомогания.</p> <p>-Развивать умение избегать опасных для здоровья ситуаций, обращаться за помощью взрослого в</p>	<p>- Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.</p> <p>-Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду</p> <p>-М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми</p> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.123</p> <p>- Улыбка" по гигиене ротовой полости) с 2001г</p> <p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>физической культурой;</p> <p>-фонотека;</p> <p>- тематические альбомы;</p> <p>- Дидактические игры по формированию культуры здоровья;</p> <p>- наборы картин по здоровому образу жизни;</p> <p>- тематические альбомы</p> <p>- Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</p> <p>- Иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием</p> <p>- игры по теме «Познай себя»;</p>
--	--	--

	случае их возникновения. -Обеспечивать сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.		
6-7 лет	<p>1.Содействовать гармоничному физическому развитию детей.</p> <p>2.Накапливать и обогащать двигательный опыт детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;</li> <li>-закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях;</li> <li>-закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;</li> </ul> <p><b>Закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.</li> </ul> <p>3.Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость — координацию движений.</p> <p>4.Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <p>5.Воспитывать ценностное отношение детей к</p>	<p>-Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» Санкт-Петербург Детство-Пресс 2011 г.</p> <p>Образовательная область «Физическая культура».</p> <p>Растим детей активными, ловкими, жизнерадостными. стр. 31</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Л.А. Глазырина Физическая культура дошкольникам.</li> <li>-Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду.</li> <li>-М.Ю. Картушина Физкультурные сюжетные занятия с детьми</li> </ul> <p>Образовательная область «Здоровье» стр.345</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Улыбка» по гигиене ротовой полости) с 2001г</li> </ul>	<p>- Уголок физической культуры:</p> <p>Стандартное и нестандартное физкультурное оборудование;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иллюстрации о спорте;</li> <li>- подборка художественных произведений, побуждающих детей к занятиям спортом, физической культурой;</li> <li>-фонотека;</li> <li>- тематические альбомы;</li> <li>- Дидактические игры по формированию культуры здоровья;</li> <li>- наборы картин по здоровому образу жизни;</li> <li>- тематические альбомы</li> <li>- Картинки, иллюстрации, фото, дающие представления об особенностях внешнего вида.</li> <li>- Иллюстрации,</li> </ul>

	<p>здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.</p> <p>6.Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.</p> <p>7.Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.</p> <p>8.Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</p>	<p>- Программа «Здоровье» В.Г.Алямовская</p> <p>- «Как воспитать здорового ребенка» В.Г.Алямовская Москва ,1993</p>	<p>помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, карточки со схемами точечным массажем.</p> <p>- иллюстрации, помогающие установить связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием ролевых игр, досугов;</p> <p>- игры по теме «Познай себя</p>
--	--	---	--

Для каждой возрастной группы разработаны комплексно-тематические планы. Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями. (ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (см. Приложение 7)).

## ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

### Перспективный план проведения консультаций с родителями

<b>месяц</b>	<b>средняя группа</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>сентябрь</b>	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
<b>октябрь</b>	«Развиваемся играя!»	Открытое занятие
<b>ноябрь</b>	«С какого возраста можно отдавать ребенка в спорт»	Инд. консультация
<b>декабрь</b>	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
<b>январь</b>	«Физическое воспитание в семье»	Инд. консультация
<b>февраль</b>	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
<b>март</b>	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
<b>апрель</b>	«Мы покажем, что умеем»	Открытое занятие
<b>май</b>	«Мы растем и развиваемся»	Общее род. собрание

<b>месяц</b>	<b>старшая группа</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>сентябрь</b>	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Папка-передвижка
<b>октябрь</b>	«Развиваемся играя!»	Открытое занятие
<b>ноябрь</b>	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
<b>декабрь</b>	«В здоровом теле-здоровый дух»	Инд. консультация
<b>январь</b>	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
<b>февраль</b>	«Физическое воспитание в семье»	Папка-передвижка
<b>март</b>	«За здоровьем - босиком!»	Инд. консультация
<b>апрель</b>	«Использование нестандартного оборудования в совместных играх с детьми»	Открытое занятие

<b>май</b>	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание
------------	---	---------------------

<b>месяц</b>	<b>подготовительная к школе группа</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>сентябрь</b>	«Влияние двигательной активности на физическое развитие и здоровье детей дошкольного возраста»	Папка-передвижка
<b>октябрь</b>	«Гиперактивность. И что с этим делать?»	гр. род, собрание
<b>ноябрь</b>	«Роль родителей в воспитании здорового ребёнка»	Инд. консультация
<b>декабрь</b>	«Особые дети»	Инд. консультация
<b>январь</b>	«Физические упражнения, как средство профилактики нарушений осанки»	Папка-передвижка
<b>февраль</b>	«За здоровьем - босиком!»	Папка-передвижка
<b>март</b>	«Физическое воспитание в семье»	Открытое занятие
<b>апрель</b>	«В здоровом теле-здоровый дух»	Папка-передвижка
<b>май</b>	«Техника безопасности при плавании в открытых водоёмах»	Общее род. собрание

#### **4.1 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

##### **II младшая группа.**

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- ✓ Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- ✓ При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- ✓ Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- ✓ Ребенок проявляет интерес к правилам здоровьесберегающего и безопасного поведения. Стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни. Имеет элементарные представления о том, что такое здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми.
- ✓ С удовольствием выполняет культурно-гигиенические навыки, положительно настроен на выполнение элементарных процессов самообслуживания, радуется своей самостоятельности и результату (чистые руки, хорошее настроение, красивая ходьба, убранные игрушки в группе, одежда сложена аккуратно, я молодец и т.д.).
- ✓ С интересом изучает себя, наблюдает за своим здоровьем, слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания и т. п.

##### **Средняя группа.**

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- ✓ Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
- ✓ Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- ✓ Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушения правил в играх.

- ✓ Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен внимательно воспринять показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнить физическое упражнение.
- ✓ Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.
- ✓ Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
  
- ✓ Ребенок с интересом узнает новое о человеке, стремится как можно больше узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- ✓ Ребенок может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.
- ✓ Стремится к самостоятельному выражению своих витальных потребностей, осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук при незначительном участии взрослого, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).
- ✓ Ребенок активен в самообслуживании, стремится помогать взрослому в организации процесса питания, режимных моментов.
- ✓ Осуществляет перенос опыта здоровьесберегающей деятельности в игру, соблюдает правила здоровьесберегающего и безопасного поведения во взаимодействии со сверстниками.
- ✓ Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

## Старшая группа.

✓ Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

✓ В двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

✓ В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании. Проявляет высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений.

✓ Уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений.

✓ Проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру.

✓ В самостоятельной двигательной деятельности ребенок с удовольствием общается со сверстниками, проявляя познавательную и деловую активность, эмоциональную отзывчивость.

✓ Ребенок мотивирован к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих его людей.

✓ Имеет представления о своем здоровье, знает, как можно поддержать, укрепить и сохранить его.

✓ Ребенок умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения:

— умеет обслужить себя и владеет полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (вымыть руки, умыться, почистить зубы, вымыть уши, причесать волосы и т. п.);

— умеет определить состояние своего здоровья (здоров он или болен), высказаться о своем самочувствии, назвать и показать, что именно у него болит, какая часть тела, какой орган;

— владеет культурой приема пищи (сидит спокойно, аккуратно пережевывает пищу, не торопится, не говорит с набитым ртом, использует правильно вилку и нож, пользуется салфеткой и т. д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употребляет их;

— умеет выполнять дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз, физические упражнения, укрепляющие осанку, опорно-двигательный аппарат, утреннюю гимнастику;

— проявляет интерес к закаливающим процедурам и спортивным упражнениям;

— умеет различать некоторые съедобные и ядовитые грибы, ягоды, травы, правильно себя ведет в лесу;

- готов оказать элементарную помощь себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- проявляет внимание к заболевшему близкому взрослому, умеет пожалеть расстроенного ребенка, старается отвлечь его от переживаний, развеселить, увлечь игрой.

### **Подготовительная к школе группа**

- ✓ Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.
- ✓ Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- ✓ Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- ✓ Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- ✓ Ребенок имеет представление о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
- ✓ Знает о некоторых внешних и внутренних особенностях строения тела человека и необходимости охраны своего здоровья.
- ✓ Знаком с правилами здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулка, правила гигиены, занятия физкультурой и спортом, закаливание).
- ✓ Обладает представлениями о полезных и вредных привычках; о поведении во время болезни (необходимость приема лекарств, выполнения рекомендаций врача и пр.).
- ✓ Умеет обслуживать себя и пользоваться полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены (мыть руки, умываться, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть уши, причесывать волосы и т. п.).
- ✓ Способы определить состояние своего здоровья (здоров или болен), назвать и показать, что именно болит, какая часть тела, орган.

- ✓ Выполняет правила культуры еды (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом, правильно пользоваться вилкой и ножом, салфеткой и т.д.); различает полезные и вредные для здоровья продукты питания.
- ✓ Умеет делать простейшую дыхательную гимнастику и гимнастику для глаз; выполняет физические упражнения, укрепляющие мышцы, осанку, опорно-двигательный аппарат, делает зарядку.
- ✓ Оказывает элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

**4.2 ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

4 года

<b>Интегративные качества</b>	<b>Динамика формирования интегративных качеств</b>
<b>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</b>	<p><b>Физическое развитие.</b> У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.</p>
<b>2. Любознательный, активный</b>	<p><b>Физическое развитие.</b> Активен в организации собственной двигательной деятельности и деятельности сверстников, подвижных играх; интересуется данными видами игр, с удовольствием узнает новые, самостоятельно обращается к ним в повседневной жизнедеятельности. С удовольствием пользуется простейшими навыками двигательной и гигиенической культуры. Проявляет интерес к знакомству с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения.</p>
<b>3. Эмоционально отзывчивый</b>	<p><b>Физическое развитие.</b> Испытывает радость и эмоциональную комфортность от проявлений двигательной активности, ее результатов, выполнения элементарных трудовых процессов, норм и правил ЗОЖ (чистые руки, хорошее настроение, красивая походка, убранные игрушки, аккуратно сложенная одежда), оздоровительных мероприятий.</p>
<b>4. Овладевший</b>	<b>Физическое развитие</b>

<p><b>средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками</b></p>	<p>Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, ориентирован на сотрудничество и кооперацию, умеет согласовывать движения в коллективной деятельности. Выражает свои потребности и интересы вербальными и невербальными средствами.</p>
<p><b>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Стремится правильно (безопасно) организовать собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; ориентирован на соблюдение элементарной культуры движений. Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие.</p>
<p><b>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Может реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых обстоятельствах, новых условиях, переносить в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения при участии взрослого.</p>
<p><b>7. Имеющий первичные</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Обретает первичные представления о человеке (себе, сверстнике, взрослом), особенностях</p>

<p><b>представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</b></p>	<p>внешнего вида людей, контрастных эмоциональных состояниях, о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, а также об атрибутах и основных действиях, сопровождающих эти процессы.</p>
<p><b>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Стремится к постановке цели при выполнении физических упражнений; способность правильно реагировать на инструкции взрослого в освоении новых двигательных умений, культурно-гигиенических навыков и навыков ЗОЖ.</p>
<p><b>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</b></p>	<p><b>Физическое развитие<sup>1</sup></b></p>

<sup>1</sup> В 4 года (а также в 5, 6, 7 лет) диагностика уровня развития физических качеств проводится с разрешения медицинского персонала ДОУ.

5 лет

<b>Интегративные качества</b>	<b>Динамика формирования интегративных качеств</b>
<b>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</b>	<p><b>Физическое развитие</b></p> <p>Физические возможности детей значительно возросли: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дети испытывают острую потребность в движении, отличаются высокой возбудимостью. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста.</p> <p>Ребенок выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни; рассказывает о последовательности и необходимости выполнения культурно-гигиенических навыков — пользовании предметами личной гигиены. Ребенок самостоятелен в самообслуживании, сам ставит цель, видит необходимость выполнения определенных действий.</p>
<b>2. Любознательный, активный</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Активен в освоении более сложных упражнений, проявляет самостоятельность в дальнейшем развитии репертуара уже освоенных движений. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать качества в соответствии с полом (сила, ловкость, гибкость, красота исполнения). Может организовывать совместные подвижные игры в группе и на улице. Интерес к правилам и нормам ЗОЖ становится более устойчивым.</p>
<b>3. Эмоционально отзывчивый</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от проявлений двигательной активности, ее результатов, при выполнении оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, соблюдении правил и норм ЗОЖ.</p>

<p><b>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b>          Взаимодействует с взрослым и сверстниками в условиях двигательной активности, проявляет начала сотрудничества и кооперации. Свободно выражает свои потребности и интересы.</p>
<p><b>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b>          Правильно (безопасно) организует собственную двигательную активность и совместные движения и игры со сверстниками в группе и на улице; демонстрирует элементарную культуру движений.</p>
<p><b>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b>          Умеет реализовать необходимые двигательные умения и навыки ЗОЖ в новых, более сложных обстоятельствах и условиях, проявляет элементы двигательного творчества и сотворчества. Осуществляет перенос двигательного опыта в разнообразные виды детской деятельности, самостоятельно переносит в игру правила здоровьесберегающего и безопасного поведения. Решает проблемные игровые ситуации, связанные с нормами и правилами ЗОЖ.</p>

<p><b>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b>          Обогащает полученные первичные представления о себе средствами физической культуры, в условиях двигательного самопознания, ориентации на ЗОЖ, правила выполнения здорового образа жизни в соответствии с гендерными установками. Имеет представление об алгоритмах процессов умывания, одевания, купания, уборки помещений и др.</p>
<p><b>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b>          Способен активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, правила ЗОЖ, понимать указания взрослого, образно интерпретировать их.</p>
<p><b>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b></p>

6 лет

<b>Интегративные качества</b>	<b>Динамика формирования интегративных качеств</b>
<b>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Ребенок проявляет интерес к физическим упражнениям. Правильно выполняет физические упражнения, проявляет самоконтроль и самооценку. Может самостоятельно придумать и выполнить несложные физические упражнения, стремится к проявлению индивидуальности.</p> <p>Освоил отдельные правила безопасного поведения, способен рассказать взрослому о своем самочувствии и о некоторых опасных ситуациях, которых нужно избегать.</p>
<b>2. Любознательный, активный</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в сюжетно-ролевые игры, проявляет интерес и активность к соревнованиям со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
<b>3. Эмоционально отзывчивый</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от своей двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее результатов, успешных и самостоятельных побед, хорошего состояния здоровья.</p>
<b>4. Овладевший средствами общения и способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Может организовать собственную двигательную активность и подвижные игры со сверстниками, проанализировать ее результаты.</p>

<p><b>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Соблюдает правила поведения при приеме пищи (сидеть спокойно, аккуратно пережевывать пищу, не торопиться, не говорить с полным ртом и т.д.). Владеет элементарной культурой движения, в большинстве случаев соблюдает правила организации двигательной активности, подвижных и спортивных игр. Стремится добиться количественных показателей, проявить максимальные физические качества при выполнении движений, способен оценить их выполнение.</p>
<p><b>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, применяет навыки ЗОЖ в соответствующих ситуациях, в непредвиденных обстоятельствах.</p>
<p><b>7. Имеющий первичные представления о себе, семье, обществе (ближайшем социуме),</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Имеет представления о некоторых внешних и внутренних особенностях строения человека, правилах ЗОЖ (режиме дня, питания, сна, прогулке, гигиене, занятиях физической культурой и профилактике болезней), поведении, сохраняющем и укрепляющем здоровье, полезных и вредных привычках.</p>

государстве (стране), мире и природе	
8. <b>Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</b>	Умеет действовать самостоятельно по простому правилу или образцу, заданному взрослым.
9. <b>Овладевший необходимыми умениями и навыками</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять состояние своего здоровья (здоров или болен), а также состояние здоровья окружающих, называть и показывать, что именно болит (какая часть тела, орган);</li> <li>- различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, разумно употреблять их;</li> <li>- соблюдать правила безопасного поведения в подвижных играх спортивном зале;</li> <li>- выбирать одежду и обувь, соответствующую погоде.</li> </ul>

7 лет

<b>Интегративные качества</b>	<b>Итоговые результаты (7 лет)</b>
<b>1. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляя интерес, активность, необходимые усилия. Может оценить усилия других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Способен организовать подвижные игры и упражнения с подгруппой сверстников и малышей. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Понимает значение здоровья, необходимость выполнения режима дня, важность занятий спортом, утренней гимнастики. Самостоятельно выполняет доступные возрасту культурно-гигиенические навыки, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.</p>
<b>2. Любознательный, активный</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Свободно и вариативно использует основные движения в самостоятельной деятельности, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, активен в соревнованиях со сверстниками в выполнении физических упражнений.</p>
<b>3. Эмоционально отзывчивый</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Переживает состояние эмоциональной комфортности от собственной двигательной активности и активности сверстников, взрослых, ее успешных результатов, сочувствует и сорадуется спортивным поражениям и победам, радуется или огорчается по поводу состояния своего здоровья, здоровья других.</p>
<b>4. Овладевший средствами общения и</b>	<p><b>Физическое развитие.</b></p> <p>Достаточно самостоятелен в организации собственной оптимальной двигательной активности и двигательной активности сверстников, подвижных игр, уверенно анализирует их результаты.</p>

<p>способами взаимодействия с взрослыми и сверстниками</p>	
<p>5. Способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдающий элементарные общепринятые нормы и правила поведения</p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Демонстрирует освоенную культуру движений.</p>
<p>6. Способный решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы), адекватные возрасту</p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Настойчиво проявляет элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, осуществляет активное использование двигательного опыта и навыков ЗОЖ в новых обстоятельствах.</p>
<p>7. Имеющий первичные представления о</p>	

<p>себе, семье, обществе (ближайшем социуме), государстве (стране), мире и природе</p>	
<p><b>8. Овладевший универсальными предпосылками учебной деятельности</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b> Самостоятельно добивается успешных количественных показателей, стремится проявить максимальные физические качества при выполнении движений, оценивает их выполнение, общий результат.</p>
<p><b>9. Овладевший необходимыми умениями и навыками</b></p>	<p><b>Физическое развитие.</b></p>

### **4.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Конечным результатом освоения программы является сформированность интегративных качеств ребёнка (физических, интеллектуальных, личностных)

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

**Общие показатели физического развития.****Сформированность основных физических качеств и потребность в двигательной активности.**

- двигательные умения и навыки.
- двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- навыки здорового образа жизни.

**Вторая младшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Средняя группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Старшая группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Подготовительная группа:**

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у дошкольников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**4.4 Система мониторинга достижения планируемых результатов.**

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы (далее – система мониторинга) обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

В процессе мониторинга исследуются уровень подготовленности детей по физическому развитию путём критериально-ориентированного тестирования.

Мониторинг проводится 1 раза в год. Периодичность мониторинга обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

**Диагностика физического развития дошкольников**

Уровень развития физических качеств оценивается с помощью тестирования детей по каждой возрастной группе. В качестве критериев оценки выбрана - методика обследования физических качеств, разработанные «Хабаровским краевым институтом развития образования, с учётом рекомендаций, представленных в учебно-методическом пособии под редакцией Г.А Решетнёвой. Для проведения контрольных упражнений необходим секундомер, с помощью которого

фиксируются временные показатели упражнений с точностью до 0,1 секунды, измерительная лента длиной 2м, сектор для прыжков, беговая дорожка на 10м, 30м, 300м, флажок, свисток, ориентиры для старта и финиша, линейка для измерения глубины наклона от -10 до 0 и от 0 до + 25 с ценой одного деления равной 5 мм, зрительные ориентиры, игрушки. Оценка физической подготовленности проводится 1 раза в год.

### **Вариативная часть.**

В последние годы в детский сад поступает большое количество детей с ослабленным здоровьем. Физически ослабленные дети подвержены быстрому утомлению, эмоциональное настроение и мышечный тонус снижены. Это в свою очередь отрицательно повлияет на характер их умственной работоспособности в школе. Поэтому педагогическим коллективом было принято решение особое внимание уделить физическому развитию детей.

С целью повышения качества педагогического процесса педагоги творчески используют методические пособия по физическому воспитанию и оздоровлению дошкольников:

- "Детский фитнес" Е.В. Сулим,
- "Звнятия физкультурой. Игровой стретчинг для дошкольников" Е.В. Сулим
- "Подвижные игры для детей" О.Е.Громова
- «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников» А.С. Галанов

Деятельность педагогического коллектива направлена на укрепление физического и психического здоровья детей, формирование основ двигательной и гигиенической культуры. Эффективность системы достигается в результате обеспечения комплексного подхода к организации данной работы со стороны: воспитателей, медицинских работников, педагога-психолога, инструктора по физической культуре, музыкальных руководителей и родителей, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей развития воспитанников. Педагогами своевременно осуществляется диагностическая работа. Полученные данные анализируются, выявляются причины, отрицательно влияющие на состояние здоровья детей. По результатам диагностики педагогом-психологом разрабатываются рекомендации для коррекции отклонений в развитии каждого ребенка. Это позволяет грамотно планировать работу по физическому развитию детей.

В детском саду созданы благоприятные условия для успешного решения задачи физического развития детей. Имеется, оборудованный разнообразным инвентарем для профилактики и коррекции индивидуальных недостатков физического развития дошкольников спортивный зал, в котором создана благоприятная среда для физкультурно-

оздоровительной работы с детьми всех возрастных групп. Широкий спектр физкультурного оборудования способствует развитию интереса к занятиям, укреплению своего здоровья. Оборудование соответствует возрастным возможностям детей и санитарным требованиям. Центром организации разнообразной двигательной деятельности на прогулке служит спортивная площадка, которая включает в себя оборудование, позволяющее разнообразить двигательную активность детей. Для стимулирования двигательной деятельности в зимнее время года на ней оборудуются дорожки для скольжения, валы для перешагивания, лабиринты для хождения, прокладывается лыжня.

### «Дополнительные образовательные услуги».

В соответствии с приоритетным направлением деятельности ДООУ в дошкольном учреждении оказываются следующие дополнительные услуги:

Образовательная область	Название	Возраст детей	Количество занятий в неделю	Методическое обеспечение	Дидактическое обеспечение
Физическая культура	«Кинетический песок» - развитие мелкой моторики рук	2-7 лет	1	Рабочая программа дополнительного образования детей дошкольного возраста. «Волшебный песок». ... – СПб, „Речь", 2007. Андреев Т.А. Использование кинетического песка в работе с дошкольниками -СПб „Детство-пресс,2017. Интернет-ресурсы.	Песочница напольная, кинетический песок.

### «Организация работы психолого-медико-педагогического консилиума».

На базе дошкольного учреждения в соответствии с положением действует психолого-медико-педагогический консилиум (ПМПк),

**целью** которого является обеспечение диагностико-коррекционного психолого-медико-педагогического сопровождения воспитанников с ограниченными возможностями здоровья и/или состояниями декомпенсации, исходя из реальных возможностей образовательного учреждения и в соответствии со специальными образовательными потребностями, возрастными и индивидуальными особенностями, состоянием соматического и нервно-психического здоровья обучающихся, воспитанников.

**Задачами** ПМПк являются:

- выявление и ранняя (с первых дней пребывания ребенка в образовательном учреждении) диагностика отклонений в развитии и/или состояний декомпенсации;
- профилактика физических, интеллектуальных и эмоционально-личностных перегрузок и срывов;
- выявление резервных возможностей развития;
- определение характера, продолжительности и эффективности специальной (коррекционной) помощи в рамках имеющихся в Учреждении возможностей;
- разработка индивидуальных рекомендаций педагогам для обеспечения обоснованного дифференцированного подхода в процессе обучения и воспитания детей;
- подготовка и ведение документации, отражающей актуальное развитие ребенка, динамику его состояния, уровень школьной успешности;
- организация взаимодействия между педагогическим коллективом школ, дошкольных образовательных учреждений и родителями;
- участие в просветительской деятельности, направленной на повышение психолого-педагогической, медико-социальной и правовой культуры педагогов, родителей, детей;
- консультирование родителей (законных представителей), педагогических, медицинских и социальных работников, представляющих интересы ребенка.

В основе работы ПМПк лежат следующие **принципы**:

- принцип объективности в определении образовательного маршрута, т.е. вывод делается после многократных опросов и различных методик обследования идентичного характера с учетом медицинской документации;
- принцип качественного анализа, т.е. учитывается не только конечный результат, но и сам процесс работы (как ребенок преодолел трудности, как воспринял помощь, как заинтересовался заданием и пр.);

- принцип доступности (задание должно отвечать возрастным возможностям ребенка и охватывать материал соответствующего обучения);
- принцип обучения (каждое задание носит обучающий характер);
- комплексный характер в установлении диагноза клинико-психо-лого-педагогического исследования с учетом всех видов медицинских исследований.

**Функциями ПМПк являются:**

- диагностическая – распознавание характера отклонений в поведении или учении; изучение социальной ситуации развития, положения в коллективе; выделение доминанты нравственного развития; определения потенциальных возможностей и способностей учащихся (воспитанников);
- воспитательная – разработка проекта педагогической коррекции в виде ряда воспитательных мер, рекомендуемых классному руководителю (учителю начальных классов, воспитателю), родителям, педагогам-предметникам, самому ребенку; непосредственное воспитательное воздействие на личность ребенка в ходе взаимодействия с ним;
- реабилитирующая – защита интересов ребенка, попавшего в неблагоприятные семейные или воспитательно-образовательные условия.

### **«Коррекционная работа/инклюзивное образование».**

#### **Основное содержание образовательной деятельности по физической культуре с детьми старшего дошкольного возраста с ТНР**

В ходе физического воспитания детей с ТНР большое значение приобретает формирование у детей осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия.

Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие детей (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у детей в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов и т.п.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна детей обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки, организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений дети учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Взрослые привлекают детей к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности детей.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. На этой ступени обучения важно вовлекать детей с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал и т.п., связанный с

личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни.

В этот период педагоги разнообразят условия для формирования у детей правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для детей, современную, эстетичную бытовую среду. Детей стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений детей с ТНР о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья. Взрослые продолжают знакомить детей на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте дети уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. Содержание раздела интегрируется с образовательной областью «Социально-коммуникативное развитие», формируя у детей представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы дети усвоили речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Предметно-пространственная развивающая образовательная среда Организации должна *обеспечивать условия для физического и психического развития, охраны и укрепления здоровья, коррекции недостатков развития детей с ТНР.*

Для этого в групповых и других помещениях должно быть достаточно пространства для свободного передвижения детей, а также выделены помещения или зоны для разных видов двигательной активности детей – бега, прыжков,

лазания, метания и др.

В Организации должно быть оборудование, инвентарь и материалы для развития общей моторики и содействия двигательной активности, материалы и пособия для развития тонкой моторики.

*Комната сенсомоторного развития* – это среда для развития координационных и сенсорно-перцептивных способностей детей, а также коррекции их нарушений у детей с ТНР. Это среда для взаимодействия, где физическое развитие идет на основе полифункционального игрового оборудования, позволяющего именно взаимодействовать с ним, а не только выполнять тренировочные физические упражнения различной сложности.

В качестве полифункционального оборудования для комнаты сенсомоторного развития используются различные напольные сенсорные тренажеры. Они направлены на развитие координационных способностей детей, формирование у них статического и динамического равновесия и др.

## Режим дня (холодный период времени)

Режимные моменты	Подгот. гр.	Старшая гр.	Средняя гр.	2-я мл.гр.	1-я мл.гр.	Гр. ран. возраста
Самостоятельная, совместная деятельность (игры, личная гигиена, зарядка)	7.00-8.30	7.00- 8.25	7.00- 8.20	7.00-8.15	7.00-8.05	7.00-8.00
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30 –8.50	8.25 – 8.45	8.20 – 8.40	8.15 – 8.40	8.05 – 8.25	8.00 – 8.20
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.45 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40-9.00	8.25-9.00	8.20-9.00
Организованная деятельность (Ясли по подгруппам)	9.00-11.05	9.00-10.45	9.00-10.10	9.00-9.45	9.00-9.10 9.20-9.30	9.00-9.10 9.20-9.30
Подготовка к прогулке, прогулка	11.05 -12.15	10.45 -12.05	10.10-11.50	9.45-11.10	9.30-10.50	9.30-10.40
Возвращение с прогулки	12.15-12.30	12.05-12.20	11.50-12.05	11.10-11.25	10.50-11.10	10.40-11.00
Подготовка к обеду, обед	12.30 –13.00	12.20- 12.50	12.05- 12.35	11.25-11.55	11.10-11.40	11.00-11.30
Подготовка к дневному сну, сон	13.00 –15.00	13.00-15.00	12.50-15.00	12.05-15.00	11.55-15.00	12.00-15.00
Самостоятельная деят-ть (гимнастика после сна, личная гигиена)	15.00-15.35	15.00-15.30	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.10	15.00-15.10
Подготовка к полднику, полдник	15.35- 15.45	15.30-15.40	15.25-15.35	15.20-15.40	15.10-15.25	15.10-15.25
Организованная деятельность (ясли по подгруппам)	-	-	-	15.40-15.55	15.40-15.50 16.00-16.10	15.40-15.50 16.00-16.10

Подготовка к прогулке, прогулка, игры на воздухе	15.45 -17.50	15.40-17.40	16.00-17.25	16.00-17.10	16.10-17.10	16.10-17.10
Возвращение с прогулки	17.50-18.10	17.40-18.00	17.25-17.55	17.10-17.35	17.10-17.20	17.10-17.20
Подготовка к ужину, ужин	18.10 –18.30	18.00-18.20	17.55-18.15	17.35-17.55	17.20-17.40	17.20-17.40
Прогулка	18.30-19.00	18.20-19.00	18.15-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00

### Режим дня

#### Детский сад «Капитошка» № 194 в летний оздоровительный период.

Режимные моменты	Подгот. гр (6-7 лет)	Старшая гр. (5-6 лет)	Средняя гр. (4-5 лет)	2-я мл.гр. (3-4 года)	1-я мл. гр. №10,№12,№8, №11(2-3л.)
Самостоятельная, совместная деятельность (игры, личная гигиена, зарядка)	7.00-8.40	7.00- 8.30	7.00- 8.20	7.00-8.10	7.00-8.05
Подготовка к завтраку, завтрак	8.40 –8.50	8.30 – 8.45	8.20 – 8.40	8.10 – 8.40	8.05 – 8.25
Самостоятельная деятельность	8.50-9.00	8.45 - 9.00	8.40 - 9.00	8.40-9.00	8.25-9.00
Организованная деятельность (на воздухе)	9.00-9.30	9.00-9.25	9.00-9.20	9.00-9.15	-
Прогулка	9.30 -12.30	9.25 -12.20	9.20-12.05	9.15-11.25	9.00-11.10
Подготовка к обеду, обед	12.30 –13.00	12.20- 12.50	12.05- 12.35	11.25-11.55	11.10-11.40
Подготовка к дневному сну, сон	13.00 –15.30	13.00-15.30	12.50-15.30	12.05-15.30	11.55-15.30
Самостоятельная деят-	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40	15.30-15.40

ть (гимнастика после сна, личная гигиена)					
Подготовка к полднику, полдник	15.40- 15.50	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.50	15.40-15.55
Организованная деятельность (на воздухе)	-	-	-	-	16.00 – 16.10
Прогулка, игры на воздухе	15.50 -18.10	15.50-18.00	15.50-17.55	15.50-17.35	16.10-17.20
Подготовка к ужину, ужин	18.10 –18.30	18.00-18.20	17.55-18.15	17.35-17.55	17.20-17.40
Самостоятельная деятельность на прогулке	18.30-19.00	18.20-19.00	18.15-19.00	18.00-19.00	18.00-19.00





**Сетка двигательной активности.**

	Форма организации	Младший возраст		Старший возраст	
		младшая группа	средняя группа	старш. группа	подгот. группа
Организованная деятельность					
1.	Самостоятельная двигательная деятельность	30-40 мин	30 мин	35 мин.	40 мин.
2	Утренняя гимнастика (ежедневно)	6 - 8 мин.	6 - 8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
3.	Физ. занятие в помещении (2 раза в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин.
4.	Физ. Занятие на воздухе (1 раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	25 мин.	30 мин
5.	Физминутки (ежедневно)	2мин.	2мин.	4мин.	4мин.
6.	Подвижные игры (ежедневно не менее 2- 4 раз)	6 -10 мин.	10 - 15 мин.	15 - 20 мин.	15 -20 мин.
7.	Спортивные упражнения (1 раз в неделю)	10 мин.	10мин.	15 мин.	20 мин.
8.	Кружок по хореографии	-	20мин.	25 - 30 мин.	30 мин.
9.	Игровые упражнения на прогулке (ежедневно)	5 мин.	5мин.	5мин.	5 мин.

10.	Бодрящая гимнастика (ежедневно)	5 - 10 мин.	5 -10 мин.	5 - 10 мин.	5 - 10 мин.
11.	Пешие прогулки (1 раз в неделю)	-	20 мин.	20 мин.	20 мин.
12.	Индивидуальная работа (ежедневно)	5 мин.	5 мин.	6 мин.	6 мин.
13.	Оздоровительные игры (2 раза в неделю)	10 мин.	10 мин.	15 мин.	15 мин.
14.	Спортивные игры (1 раз неделю)	-	15 мин.	20 мин.	20 мин.
15.	Самостоятельная двигательная деятельность (1раз в неделю)	15 мин.	20 мин.	20 мин.	25 мин.
16.	Спортивные развлечения (1 раз в месяц)	20 мин.	30 мин.	30 мин.	40 - 50 мин.
17.	Спортивные праздники (2 раз в год)	20 мин.	40 мин.	60 - 90 мин.	60 - 90 мин.
18.	Неделя здоровья	2 раза в год			

Форма закаливания	Закаливающее воздействие	Длительность (мин. в день)			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренняя гимнастика (в теплую погоду – на улице)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями	5-7	5-10	7-10	7-10
Пребывание ребенка в облегченной одежде при комфортной температуре в помещении	Воздушная ванна	Индивидуально			
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (в помещении)	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями; босохождение с использованием ребристой доски, массажных ковриков, каната и т.п.	до 15	до 20	до 25	до 30
Подвижные, спортивные игры, физические упражнения и другие виды двигательной активности (на улице)	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	до 15	до 20	до 25	до 30
Прогулка в первой и второй половине дня	Сочетание световоздушной ванны с физическими упражнениями	2 раза в день по 2 часа		2 раза в день по 1ч 50 мин – 2 часа	2 раза в день по 1ч 40 мин – 2 часа
		с учетом погодных условий			
Полоскание горла (рта) после обеда <sup>2</sup>	Закаливание водой в повседневной жизни	3-7	3-7	3-5	3-5
		Подготовка и сама процедура			

<sup>2</sup> При полоскании горла (рта) используется кипяченая вода комнатной температуры.

Дневной сон без маек	Воздушная ванна с учетом сезона года, региональных климатических особенностей и индивидуальных особенностей ребенка	В соответствии с действующими СанПиН			
Физические упражнения после дневного сна	Сочетание воздушной ванны с физическими упражнениями (контрастная воздушная ванна)	5-7	5-10	7-10	7-10
Закаливание после дневного сна	Воздушная ванна и водные процедуры («расширенное» умывание, обтирание или обливание стоп и голеней и др.)	5-15			

## Перспективный план непосредственно образовательной деятельности во II младшей группе

### СЕНТЯБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Учить:</b> - ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. «Пройдём по дорожке». <i>Подвижная игра</i> «Лохматый пёс»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -ползание на четвереньках по прямой; -в прыжках на двух ногах на месте «Мячики». <i>Подвижная игра</i> «Птички» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём птичку» .</p>	<p><b>Учить:</b> -энергично отталкивать мяч двумя руками «Прокати и догони». <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди мяч».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -подлезать под шнур с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки». <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём жучка».</p>

**Физическое развитие:** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение энергично отталкивать мячи двумя руками одновременно, закреплять умение ползать, развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой».

Создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

## ОКТАБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляя положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по доске «Пойдём по мостику»; -в перепрыгивании через шнур.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Догони мяч».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках из обруча в обруч; -в прокатывании мяча друг другу.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловкий шофёр».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Машины поехали в гараж».</p>	<p><b>Упражнять:</b> - прокатывание мячей в прямом направлении «Быстрый мяч»; - ползание между предметами, не задевая их «Проползи-не задень».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Найдём зайку».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в ползании на четвереньках «Крокодильчики». - в ходьбе и беге между предметами «Пробеги-не задень»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Поймай комара»</p>

**Физическое развитие:** развивать умение ходить и бегать свободно, в колонне по одному; в разных направлениях, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя, в движении, развивать навыки лазанья, ползания, умение энергично отталкивать мячи при катании.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

## НОЯБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b>            -сохранять равновесие в ходьбе по доске «В лес по тропинке»;            - в прыжках с продвижением вперёд «Зайки-мягкие лапочки».  <i>Подвижная игра</i> «Зайка серый умывается»,  <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайчонок?»»</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прыжках из обруча в обруч «Через болото»            -в прокатывании мяча друг другу «Точный пас»  <i>Подвижная игра</i> «Мишка бурый».  <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём бочонок с мёдом».</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прокатывании мяча между предметами «Прокати - не задень»            -в ползании на четвереньках между предметами «Проползи – не задень».  <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята».  <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>	<p><b>Упражнять:</b>            - в ползании по доске с опорой на ладони и колени быстро «Паучки».            - в ходьбе - руки в стороны, свободно балансируют.  <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»,  <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»»</p>

**Физическое развитие:** продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения, умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; закреплять умение ползать, ловить мяч, брошенный инструктором по ФК.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма.

## ДЕКАБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать произвольным способом, катать мяч в заданном направлении проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b>            -в ходьбе между предметами «Пройди – не задень».            -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд «Лягушки - попрыгушки».  <i>Подвижная игра «Лягушки».</i>  <i>Малоподвижная игра «Найдём лягушонка».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прыжках со скамейки на мат.            -в прокатывании мяча друг другу.  <i>Подвижная игра» Коршун и птенчики».</i>  <i>Малоподвижная игра «Найдём птенчика»</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прокатывании мяча между предметами «Не упусти!».            -в ползании под дугу «Проползи – не задень».  <i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в ползании по доске «Жучки на брёвнышке»            -в ходьбе по доске боком приставным шагом «Пройдём по мостику».  <i>Подвижная игра «Самолёты».</i>  <i>Малоподвижная игра «Каравай»</i></p>

*Физическое развитие:* упражнять в ходьбе и беге по кругу, в рассыпную, в катании мяча, в подлезании под препятствие. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма, приучать детей находиться в помещении в облегчённой одежде.

## ЯНВАРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей); умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске «Пройди - не упали». -в прыжках из обруча в обруч «Из ямки в ямку». <i>Подвижная игра</i> «Коршун и цыплята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках на двух ногах между предметами «Зайки - прыгуны». -в прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прокатывании мяча друг другу «Прокати - поймай». -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата» <i>Подвижная игра</i> «Мишка бурый». <i>Малоподвижная игра</i> «Медведь».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в ползании под дугой, не касаясь руками пола. - в ходьбе по доске «По тропинке». <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой»</p>

*Физическое развитие:* развивать умение ходить по два (парами), в рассыпную, по наклонной доске, сохраняя равновесие, закреплять умение ползать, подлезать под препятствие, катать мяч.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма.

## ФЕВРАЛЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может катать мяч в заданном направлении; проявляет положительные эмоции при физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> - в перешагивании попеременно правой и левой ногой через шнуры «Перешагни – не наступи».</p> <p><b>Повторить:</b> -прыжки из обруча в обруч без паузы «С пенёк на пенёк»</p> <p><i>Подвижная игра»</i> Найди свой цвет».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги «Весёлые воробышки» -в прокатывании мяча между предметами «Ловко и быстро!»</p> <p><i>Подвижная игра»</i> Воробышки в гнёздышках». <i>Малоподвижная игра»</i> Найдём воробышка»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в бросании мяча через шнур двумя руками;</p> <p><b>Повторить:</b> -ползание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.</p> <p><i>Подвижная игра»</i> Воробышки и кот». <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в лазании под дугу в группировке.</p> <p><b>Повторить:</b> -в ходьбе по доске на середине присесть и хлопнуть в ладоши и пройти дальше.</p> <p><i>Подвижная игра»</i>«Кролики». <i>Малоподвижная игра</i> «Зайка беленький сидит»</p>

**Физическое развитие:** развивать навыки ходьбы и бега врассыпную, колонной по одному, с выполнением заданий, перешагиванием через предметы; навыки лазанья и ползания; развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках, развивать ловкость, выразительность и красоту движений.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

## МАРТ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках в прямом направлении и на повышенной опоре; энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные качества в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске, боком приставным шагом, руки на поясе «Ровным шагом».</p> <p><b>Повторить:</b> -прыжки с продвижением вперед между предметами «змейкой».</p> <p><i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках в длину с места «Через канавку». -в прокатывании мяча друг другу «Точно в руки».</p> <p><i>Подвижная игра» Солнышко и дождик».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b> -в бросании мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось - поймай»; -в ползании на повышенной опоре (скамейке) «Муравьишки».</p> <p><i>Подвижная игра «Зайка серый умывается».</i> <i>Малоподвижная игра «Найдём зайку?»</i></p>	<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками.</p> <p><b>Повторить:</b> -ползание на четвереньках в прямом направлении до предмета «Медвежата».</p> <p><i>Подвижная игра» Поймай комара или бабочку».</i></p>

**Физическое развитие:** развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперед, принимать правильное исходное положение в прыжках в длину, обучать хвату за скамейку при ползании на повышенной опоре, упражнять в ходьбе и беге парами, по кругу, в рассыпную, в ходьбе боком по доске, с перешагиванием через предметы.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки, формировать желание вести здоровый образ жизни.

## АПРЕЛЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление, сохраняет равновесие при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом; может бросать мяч и ловить его двумя руками, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, владеет соответствующими возрасту основными движениями, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, интересуется предметами ближайшего окружения, их назначением, свойствами, обращается к педагогу по имени и отчеству.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре приставным шагом.</p> <p><b>Повторить:</b> - прыжки через шнуры.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Курочка-хохлатка». <i>Малоподвижная игра</i> «Где цыпленок?»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч;</p> <p><b>Развивать:</b> - ловкость в прокатывании мяча друг другу сидя на полу.</p> <p><i>Подвижная игра</i> Найди свой цвет». <i>Малоподвижная игра</i> «Пройди тихо»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в ползании на ладонях и ступнях по гимнастической доске «Медвежата»;</p> <p><b>Развивать:</b> -ловкость и глазомер в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мы топая ногами». <i>Малоподвижная игра</i>«Флажок»</p> <p><i>Подвижная игра</i>» Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке «По мостику».</p> <p><b>Повторить:</b> - ползание между предметами «Проползи - не задень».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Огуречик, огуречик». <i>Малоподвижная игра</i> «У ребят порядок строгий».</p>

**Физическое развитие:** формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; развивать умение правильно приземляться в прыжках; закреплять умение энергично отталкивать мячи в бросании, ловить мяч двумя руками одновременно; закреплять умение ползать между предметами.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

## МАЙ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями, может ползать на четвереньках, лазать по наклонной лесенке, катать мяч в заданном направлении, бросать его двумя руками, бросать его 2-3 раза подряд и ловить; проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности, доброжелательность, доброту, дружелюбие по отношению к окружающим.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке;</li> <li>- в прыжках через шнуры.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой».</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Найди мышонка».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги;</li> <li>- в прокатывании мяча друг другу сидя ноги врозь.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот».</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Тишина».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Лохматый пёс».</i></p> <p><i>Малоподвижная игра» Угадай, кто позвал?»</i></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в лазании по наклонной лесенке;</li> </ul> <p><b>Повторить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу по доске, руки на поясе.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет».</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Каравай»</i></p>

*Физическое развитие* закреплять умение ходить, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног, в колонне по одному, по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через предметы; бросать мяч вверх, ловить его; ползать на четвереньках по прямой, обучать хвату за перекладину во время лазанья по наклонной лесенке, развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей, формировать желание вести здоровый образ жизни.

## Перспективный план непосредственно образовательной деятельности в средней группе.

### СЕНТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. Площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «стоп»; бег в колонне, в рассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три колонны.			
<b>ОРУ</b>	Б/ п	С флажками	С мячом	С обручем
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между 2- мя параллельными линиями (дл. – 3м, ш. - 15 см.)</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча).</li> <li>3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. – 10.см.)</li> <li>4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд до флажка.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета ».</li> <li>2. Прокатывание мяча друг другу, стоя на коленях.</li> <li>3. Повтор подпрыгивания.</li> <li>4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и.п.- стоя на коленях.</li> <li>2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</li> <li>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками</li> <li>4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</li> <li>5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание под шнур, не касаясь, пола руками.</li> <li>2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе.</li> <li>3. Ходьба по скамейке (выс. 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе.</li> <li>4. Игровое упражнение с прыжками на 2-х ногах.</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолёты»»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук	Где постучали?

## ОКТЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить своё 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; в подлезании под дугу не касаясь, пола руками, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в кол. С изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал построение в шеренгу, с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
<b>ОРУ</b>	С косичкой	б/п	С мячом	С кеглей
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, и.п.- стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>2. Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ш. -15см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на 2-х ногах между набив. мячами, положенными в две линии.</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь, пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Ктобыстрее», прыжки на 2-х ногах с продвижением вперёд, фронтально.</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне за «котом», как «мыши», черед. с обычной ходьбой	Построение автомобилей по цветам	«Найди и промолчи»	«Угадай, кто позвал?»

## НОЯБРЬ

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	б/п	С мячом	С флажками
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.</li> <li>2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (<b>расстояние 1,5 м</b>).</li> <li>3. Прыжки, на 2-х ногах продвигаясь вперёд, перепрыгивая через шнуры.</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (<b>расст. 2м</b>).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; хват с боков.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.</li> <li>4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (<b>расст. 3м</b>).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по шнуру (<b>прямо</b>), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</li> <li>2. Прыжки через бруски (<b>взмах рук</b>).</li> <li>3. Ходьба по шнуру (<b>по кругу</b>).</li> <li>4. Прыжки через бруски.</li> <li>5. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове, руки на поясе.</li> <li>2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</li> <li>3. Игра <b>«Переправься через болото»</b>. Подвижная игра <b>«Ножки»</b>. Игровое задание <b>«Сбей кеглю»</b>.</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Ловишки»	«Самолёты»	«Лиса в курятнике»	«Цветные автомобили»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному за ведущим, с флажком в руках	«Найдём цыплёнка»	«Вверх и вниз (ходьба в «гору и с горы»).

## ДЕКАБРЬ

<b>Задачи</b>	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; 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. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.			
<b>ОРУ</b>	С платочками	С мячом	б/п	С кубиками
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набивных мячей.	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на пояс. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, высота 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Лиса в курятнике»	«Трамвай»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Найдём цыплёнка»	«Где спрятано?»	«Где спрятался зайка?»	Ходьба в колонне по одному

## ЯНВАРЬ

<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвижения. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, в рассыпную с нахождением места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
<b>ОРУ</b>	С кеглей	С мячом	С косичкой	С обручем
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Отбивание мяча одной рукой о пол(4-5 раз), ловля двумя руками.</p> <p>2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно).</p> <p>3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу(руки снизу).</p>	<p>1. Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях(2-3раза).</p> <p>3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева, и справа (2-3 раза).</p>	<p>1. Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть.</p> <p>2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола).</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2руки снизу).</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Цветные автомобили»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба по ребристой доске	«Найди и промолчи»	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

## ФЕВРАЛЬ

<b>Задачи</b>	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег в рассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
<b>ОРУ</b>	б/п	С флажками	С мячом	б/п
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</li> <li>2. Прокатывание мяча между предметами.</li> <li>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).</li> <li>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</li> <li>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (5-6 раз).</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</li> <li>4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</li> <li>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</li> <li>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</li> <li>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеёк».</li> <li>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</li> <li>4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и кот»	«Перелёт птиц»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба с хлопком на счёт «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперёд, назад	«Найди и промолчи»

## МАРТ

<b>Задачи</b>	Учить прыжкам в длину с места; правильному хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге враспынную развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его 2-мя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствие; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Построение в шеренгу, колонну по одному; перестроение в пары (с помощью воспитателя), ходьба парами, бег враспынную; ходьба и бег по кругу (вправо и влево). Ходьба на носках; ходьба и бег в чередовании.			
<b>ОРУ</b>	С кубиками	С мячом	Б/п	На скамейке с кубиками
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через кубики или через рейки лестницы, положенной на пол.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры.</p> <p>3. Прыжки в длину с мячом (расстояние-25см.).</p> <p>4. Прокатывание мячей в прямом направлении.</p>	<p>1. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки.</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p>	<p>1. Лазание по наклонной лестнице (с страховкой).</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через шнуры.</p> <p>3. Лазание по наклонной лестнице (с минимальной страховкой).</p> <p>4. Ходьба с перешагиванием через кубики.</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (2-3 раза).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за спиной (следить за осанкой).</p> <p>4. Прыжки через «ручеек» (с места) расст. – 30 см.</p>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Поезд»	«Воробышки и кот»	«Светит солнышко в окошко», «Лягушки»	«Наседка и цыплята»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонну по одному с движением рук	«Найди куклу»	Воздушный шар (дыхание)	«Возьми флажок»

## АПРЕЛЬ

<b>Задачи</b>	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег в рассыпную между предметами, не задевая их.			
<b>ОРУ</b>	б/п	С кеглей	С мячом	С косичкой
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места(<b>фронтально</b>).</li> <li>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (<b>3-4 раза</b>) поточно.</li> <li>3. Метание мячей в вертикальную цель.</li> <li>4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание мешочков на дальность.</li> <li>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</li> <li>3. Прыжки на 2-х ногах – до флажка – между предметами, поставленными в один ряд.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через кубики.</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом (на середине присесть, встать пройти).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по наклонной доске (<b>ширина 15 см, высота 35 см</b>).</li> <li>2. Прыжки в длину с места.</li> <li>3. Перебрасывание мячей друг другу.</li> <li>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Воробышки и кот»	«Птички и кошки»
<b>Мало – подвижные игры</b>	Ходьба в колонне по одному на носках	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба за ловкой кошкой

## МАЙ

<b>Задачи</b>	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
<b>1-я часть: Вводная</b>	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадкой».			
<b>ОРУ</b>	Блп	С кубиками	С гимнастической палкой	С обручем
<b>№ занятия</b>	1- 2	3- 4	5- 6	7- 8
<b>2-я часть: Основные виды движений</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте.</li> <li>2. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу в шеренгах(2-3м.).</li> <li>3. Метание правой и левой рукой на дальность.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой.</li> <li>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</li> <li>3. Прыжки через скакалку подвижная игра «Удочка».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше.</li> <li>2. Прыжки на 2-х ногах между предметами.</li> <li>3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки на двух ногах через шнуры.</li> <li>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</li> <li>3. Игровое задание «Один-двое».</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу – ловля после отскока.</li> </ol>
<b>3-я часть: Подвижные игры</b>	«Мы делили апельсин»	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«У медведя во бору»
<b>Мало – подвижные игры</b>	«Водяной»	«Узнай по голосу»	«Где спрятался заяц?»	«Найди Мишу»

## **Перспективный план непосредственно образовательной деятельности в старшей группе**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, 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.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств, дружеских взаимоотношений.

В старшей группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 20-25 минут. Одно из них организуется на прогулке.

### **Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:**

- Умеют ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Умеют лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;
- Умеют прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см); в обозначенное место с высоты 30 см; в длину с места (не менее 80 см); с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); через короткую и длинную скакалку;
- Умеют метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-6 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);

- Могут перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Умеют кататься на самокате;
- Выполняют упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Умеют участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.

## СЕНТЯБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические и закаливающие процедуры; проявляет активность при участии в играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтении стихотворений.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b>            -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.            -в прыжках на двух ногах с продвижением вперёд.            -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу.            -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.            -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами «змейкой».            - в бросках мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол  <i>Подвижная игра «Мышеловка».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прыжках на двух ногах «Достань до предмета»;            -в бросках малого мяча вверх двумя руками;            -в беге до 1,5 минуты;            -в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши;            -в ползании на четвереньках между предметами.  <i>Подвижная игра «Фигуры» (развитие творческих способностей).</i>            Малоподвижная игра «У кого мяч».</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;            -в ходьбе по шнуру боком приставным шагом;            -в бросках мяча вверх двумя руками и ловля его с хлопком в ладоши;            -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах, двумя руками из-за головы;            -в ползании по гим. скамейке с опорой на предплечья и колени,            -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.  <i>Подвижная игра «У дочка».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в пролезании в обруч боком;            -в ходьбе, перешагивая через препятствие;            -в прыжках на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины;            -в пролезании в обруч прямо и боком в группировке;            -в ходьбе, перешагивая через кубики, с мешочком на голове;            -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.  <i>Подвижная игра «Мы весёлые ребята».</i>  <i>М/п игра «У кого мяч?».</i></p>

## ОКТАБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеет соответствующими возрасту ОД (ходьба, бег, ползание, прыжки, бросание, метание); самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; контролирует своё самочувствие во время проведения упражнений и подвижных игр; проявляет активность при участии в играх; выражает положительные эмоции, слушая муз. произведения, сопровождающие выполнение игр.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по гимнастической скамейке, боком приставным шагом, руки на пояс; -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры; -в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками от груди; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом перешагивая через набивные мячи; -в прыжках на двух ногах через канат справа и слева, продвигаясь вперёд <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; -в броске мяча друг другу двумя руками из-за головы; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; -в ползании на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка) <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой; -в подлезании под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь руками пола; -в ходьбе перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; -в ползании на четвереньках между предметами «змейкой»; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в пролезании в обруч боком; -в ходьбе по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше; -в прыжках на двух ногах на мат, с трёх шагов; -в ползании на четвереньках с преодолением препятствий; -в ходьбе по гимнастической скамейке на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше. <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди». <i>Малоподвижная игра</i> «Летает - не летает»</p>

## НОЯБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить с высоким подниманием колен, с изменением направления и темпа движения и с выполнением действий по сигналу; в беге между предметами и врассыпную; сохраняет равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, развивая координацию движений, может ползать на животе по гимнастической скамейке; умеет перебрасывать мяч, вести между предметами одной рукой; прыгает попеременно на правой и левой ноге продвигаясь вперёд; проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, в выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперёд передовая малый мяч перед собой и за спиной;</li> <li>-в прыжках на правой и левой ноге продвигаясь вперёд, по прямой вначале на правой, затем на левой ноге;</li> <li>-в переброске мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах;</li> <li>-в переброске мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Пожарные на учении».</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Найди и промолчи».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в переползании на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками – хват рук с боков;</li> <li>-в ведении мяча, продвигаясь вперёд шагом;</li> <li>-в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой.</li> </ul> <p><b>Повторить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в прыжках с продвижением вперёд на правой и левой ноге попеременно.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Найди цыплёнка».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в пролезании в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода;</li> <li>-в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом;</li> <li>-в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени,</li> <li>-в ходьбе на носках, руки за головой, между набивными мячами.</li> </ul> <p><b>Повторить:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом (баскетбольный вариант);</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Удочка».</i></p> <p><i>Малоподвижная игра «Затейники»</i></p>	<p><b>Упражнять:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-в подлезании под шнур боком, не касаясь руками пола;</li> <li>-в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс;</li> <li>-в прыжках на правой и левой ноге до предмета;</li> <li>-в подлезании под шнур прямо и боком;</li> <li>-в ходьбе между предметами на носках, руки за головой.</li> </ul> <p><i>Подвижная игра «Совушка»</i></p> <p><i>Релакционное упражнение «Солнышко и тучка».</i></p>

## ДЕКАБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняют гигиенические процедуры; проявляют активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражают положительные эмоции при выполнении упражнений ритмической гимнастики под музыку и чтение стихотворений.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по наклонной доске боком, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; -в прыжках через бруски на двух ногах ; -в прыжках на двух ногах, между кубиками; в ходьбе по наклонной доске прямо, руки в стороны; переход на гимнастическую скамейку, ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p><b>Повторить:</b> -броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками». <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в броске мяча вверх и ловля его двумя руками; -в ползании на четвереньках между предметами; -в ползании по прямой, подталкивая мяч головой; -в прокатывании набивного мяча.</p> <p><b>Повторить:</b> -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд на правой и на левой ноге. <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный нос». <i>Малоподвижная игра</i> «Пингвины на льдинах».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в перебрасывании мяча, стоя в шеренгах – двумя руками снизу <math>r=2,5</math> м; -в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p><b>Повторить:</b> -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; -ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы». <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; -в прыжках на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдём цыплёнка»</p>

## ЯНВАРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при небольшой помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; проявляет активность при участии в подвижных играх, выполнении простейших танцевальных движений во время ритмической гимнастики; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе и беге по наклонной доске; -в прыжках на правой и левой ноге между кубиками, набивными мячами; -в метании – броски мяча в шеренгах, забрасывание мяча в корзину; -в перебрасывании мячей друг другу в шеренгах – двумя руками от груди</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчёлы».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Три медведя».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках в длину с места; -в проползании под дугами на четвереньках, подталкивая набивной мяч; -в бросании мяча вверх; -переползании через гим. скамейку и подлезании под дугу в группировке; -в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Совушка».</p> <p>Ходьба по дорожке здоровья</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в перебрасывании мячей друг другу – двумя руками от груди и ловля их после отскока о пол; -в пролезании в обруч боком; правым и левым боком не касаясь верхнего обода, в группировке;</p> <p><b>Повторить:</b> -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Светофор»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в лазанье на гим. стенку одноимённым способом, затем спуск, не пропуская реек; ходьба по четвёртой рейке стенки, спуск вниз; -в ходьбе по гим. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой; -в ходьбе по гим. скамейке, руки за головой; -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе; -в ведении мяча в прямом направлении; -в прыжках через шнуры, на двух ногах без паузы</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p> <p><i>Мн/и</i> «Летает – не летает»</p>

## ФЕВРАЛЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по гимнастической скамейки, руки в стороны;</p> <p><b>Повторить:</b> -прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком; -бросание мячей в корзину с <math>r = 2\text{м}</math> двумя руками из-за головы; от груди.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках в длину с места; -в отбивании мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперёд шагом; -в подлезании под дугу, не касаясь руками пола, в группировке; -в ползании на четвереньках между набивными мячами; -в перебрасывании малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах на дистанции 2 м.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу». <i>Малоподвижная игра</i> «Найди свою пару»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с <math>r = 2,5\text{м}</math>; <math>r = 3\text{м}</math>; -в подлезании под шнур; -в перешагивании через шнур <math>v = 40\text{ см}</math>; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»; -в ходьбе на носках, между кеглями. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Челночок»</p>	<p><b>Упражнять:</b> - в лазанье на гимнастическую стенку разноимённым способом и передвижение по четвёртой рейке; спуск вниз, не пропуская реек; -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p> <p><b>Повторить:</b> -прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперёд до обозначенного места; -отбивание мяча в ходьбе; -бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой, правой и левой.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Гуси - лебеди»</p>

## МАРТ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры, сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в прыжках из обруча в обруч; -в перебрасывании мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами; -в прыжках на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд; -в переброске мяча друг другу и ловля его с хлопками в ладоши после отскока о пол. <i>П/И</i> «Пожарные на учении» <i>М-п/и</i> «Мяч водящему».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках в высоту с разбега в= 30 см.; -в метании мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, от плеча; -в ползании на четвереньках между предметами; по прямой. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчёлы». <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по - медвежьи»); -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; -в прыжках вправо и влево через шнур, продвигаясь вперёд; -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; -в прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. <i>П/И</i> «Карусель». <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру»</p>	<p><b>Упражнять:</b> - в лазанье под шнур боком, не касаясь его; -в метании мешочков в горизонтальную цель р= 3 м.; -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки за головой; -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; -в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно. <i>П/И</i> «Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i> «Водяной»</p>

## АПРЕЛЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, проявляет активность при участии в подвижных играх, выполняет простейшие танцевальные движения во время ритмической гимнастики; выражает, положительные эмоции, слушая музыку

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки в стороны; с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; -в прыжках через бруски; -в броске мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах; -в броске малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Медведь и пчёлы» Ходьба по дорожке здоровья</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; продвигаясь вперёд; -в прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; -в пролезание в обруч прямо и боком; <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Почта»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в ползание по прямой, затем переползание через скамейку; -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; -в ходьбе по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; -в ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. <b>Повторить:</b> - метание мешочков в вертикальную одной рукой – от плеча; <i>Подвижная игра</i> «Удочка». <i>Малоподвижная игра</i> «Стоп»</p>	<p><b>Упражнять:</b> - в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд; -в ходьбе по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс; -в перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперёд; -в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс. <b>Закреплять:</b> -лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек. <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Мн/и</i>«Угадай, чей голосок?»»</p>

## МАЙ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки на пояс; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейки присесть, встать и пройти дальше.</p> <p><b>Повторить:</b> - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка; попеременно на правой и левой ноге; - броски мяча о стенку с р.=2 м. одной рукой, ловля мяча двумя руками <i>П/И</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках в длину с разбега; -в перебрасывание мяча друг другу друг другу от груди; -в ползание по прямой на ладонях и ступнях «по медвежьему»; -в лазанье под дугу; -в забрасывание мяча в корзину с р.=1 м. <i>Подвижная игра</i> «Третий лишний». <i>Малоподвижная игра</i> «У меня есть всё»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в броске мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; <b>Повторить:</b> -пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; прямо и боком, выполняется в парах; -ходьбу боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голов.; <i>Подвижная игра</i> «Перелёт птиц». <i>Малоподвижная игра</i> «Вершки и корешки»</p>	<p><b>Развивать:</b> -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; <b>Повторить:</b> - ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; через бруски в=10 см; - прыжки на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге попеременно. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» <i>Малоподвижная игра</i> «Почта»</p>

## **Перспективный план непосредственно образовательной деятельности в подготовительной к школе группе**

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение задач:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, 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.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат, всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

Основной формой систематического обучения детей физическим упражнениям являются физкультурные занятия, которые состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. В подготовительной группе проводятся 3 физкультурных занятия в неделю продолжительностью 30 минут. Одно из них организуется на прогулке

**Планируемые результаты (интегративные качества) освоение программы:**

- Выполняют правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Могут прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Могут перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеют перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняют физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесные инструкции.
- Следят за правильной осанкой.
- Участвуют в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, настольный теннис).

## СЕНТЯБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): умеют ходить и бегать в колонне по одному с соблюдением дистанции и фиксированием поворотов, с различным положением рук, сохранять равновесие на повышенной опоре, ходят по гимнастической скамейке прямо с мешочком на голове; правильно выполняют все виды ОД; прыгают на двух ногах из обруча в обруч, перебрасывают мяч друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b>            -в ходьбе по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове, руки свободно балансируют;            -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу;            -в прыжках на двух ногах через шнуры;            -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи            -в прыжках на двух ногах через набивные мячи;            -в переброске мячей двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.  <i>Подвижная игра «Ловишка с мячом».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прыжках с доставанием до предмета;            -в перебрасывании мяча через шнур друг другу, двумя руками из-за головы;            -в лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его;            -в прыжках на двух ногах между предметами;            -в перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, бросая мяч двумя руками снизу, по сигналу;            -в ползании – «крокодил»  <i>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</i>  <i>Малоподвижная игра «Летает – не летает».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в подбрасывании мяча одной рукой и ловля его двумя руками; в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков;            -в ходьбе по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу – хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу – развести руки в стороны;            -в бросании мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками;            -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях «по - медвежьему»; -в ходьбе по гим. скамейке, на середине выполнить поворот и пройти дальше. <i>П/И«Удочка».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях;            -в ходьбе по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше;            -в прыжках из обруча в обруч;            -в лазании в обруч, который держит партнёр, правым и левым боком;            -в ходьбе боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи;            -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры.  <i>П/И«Не попадись»</i></p>

## ОКТЯБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): ходят и бегают в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменой темпа на сигнал; ходят по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом, боком с приседаниями, на носках, с мешочком на голове; водят мяч: по прямой, между предметами, по полу, подталкивая мяч головой, отбивают мяч от пола одной рукой; удерживают равновесие в ходьбе по рейке гимнастической скамейке.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b>            -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше;            -в прыжках на правой и левой ноге через шнуры;            -в броске малого мяча вверх и ловля его двумя руками;            -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс;            -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперёд;            -в переброске мячей друг другу.  <i>П/И «Перелёт птиц».</i>  <i>Игра «Прятки».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги на мат;            -в отбивании мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд;            -в ползании на ладонях и ступнях («по - медвежьи»);            -в отбивании мяча одной рукой, продвигаясь вперёд, и забрасывание мяча в корзину двумя руками;            -в лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком в группировке.  <i>Подвижная игра «Хитрая лиса».</i>  <i>Малоподвижная игра «Эхо».</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            в ходьбе по рейке гимнастической скамейке, свободно балансируя руками;  <b>Повторить:</b>            -ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант);            -ползание на животе по гимнастической скамейке – хват рук с боков;            -ведение мяча между предметами;            -ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперёд головой набивной мяч.  <i>Подвижная игра «Удочка».</i>  <i>Малоподвижная игра «Иголка и нитка»</i></p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в ползании на четвереньках в прямом направлении под дугой подталкивая мяч головой;            -в прыжках на правой и левой ноге между предметами;            -в прыжках на двух ногах между предметами;            -в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;  <b>Повторить:</b>            -ходьбу по гимнастической скамейке, хлопок в ладоши перед собой и за спиной;            -ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  <i>П/И «Гуси-лебеди».</i>  <i>М п/и «Летает - не летает»</i></p>

## НОЯБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): испытывают потребность в ежедневной двигательной деятельности; лазают по гим. стенке, перелезают с одного пролёта на другой; ходят по гимнастической скамейке прямо; боком приставным шагом; с приседаниями; на носках; с мешочком на голове; бросают предметы в цель, попадают в горизонтальную цель; забрасывают мяч в корзину.

1-я неделя НОД 1-2	2-я неделя НОД 3-4	3-я неделя НОД 5-6	4-я неделя НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по канату боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки на канате; -в прыжках через шнуры на двух ногах без паузы; -в прыжках на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд вдоль каната; -в броске мяча в корзину двумя руками – баскетбольный вариант.</p> <p><b>Повторить:</b> -эстафету с мячом «Мяч водящему».</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Догони свою пару».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Угадай чей голосок?».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках через короткую скакалку, вращая её вперёд; -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине; -в бросании мяча друг другу двумя руками из-за головы; -в ползании в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой; -в передачи мяча в шеренгах с поворотом к партнёру (эстафета).</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ловишка, бери ленту».</p> <p><i>Малоподвижная игра</i> «Фигуры».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в лазанье под дугу боком. После выполнения задания подойти к обручу, встать в него, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой; -в ходьбе на носках, руки за головой между кубиками; -в метании мешочков в горизонтальную цель с <math>r=3\text{м}</math>; -в ползание «по - медвежьим» на ладонях и ступнях в прямом направлении; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p><b>Повторить:</b> -ведение мяча в прямом направлении и между предметами (баскетбольный вариант). <i>П/И</i> «Перелёт птиц». <i>М п/и</i> «Летает – не летает».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; -в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева попеременно; -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперёд, выпрямиться и пройти дальше;-в бросании мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; -в ходьбе по доске на носках, руки за головой -в забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант). <i>П/И</i> «Фигуры».</p>

## ДЕКАБРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; имеют представления о необходимости движений и регулярных занятиях физкультурой, оценивают их влияние на собственную силу, быстроту, ловкость, выносливость, самостоятельно расширяют представления о сохранении здоровья, проявляет активность при участии в подвижных играх и в играх с элементами соревнования, могут убедить собеседника в необходимости соблюдения элементарных правил здорового образа жизни, используют форму речи-доказательства.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b>            -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи, руки свободно балансируют;            -в прыжках на двух ногах, между предметами, огибая их;            -в бросании м. мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками;            -в ходьбе по гимнастической скамейке, руки на пояс; на середине присесть, вынести руки вперёд, подняться и пройти дальше;            -в переброске мячей друг другу – двумя руками снизу, от груди и из-за головы;            -в прыжках на правой и левой ноге вдоль шнура.  <i>Подвижная игра</i>            «Хитрая лиса».  <i>Малоподвижная игра</i>            «Эхо».</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прыжках на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд;            -в прыжках на двух ногах; на правой и левой поочередно;            -в ползании под дугой правым и левым боком.  <b>Повторить:</b>            -эстафету с мячом «Передача мяча в колонне»;            -ползание по скамейке на ладонях и коленях;            -прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками.  <i>Подвижная игра</i>            «Салки с ленточкой».  <i>Малоподвижная игра</i>            «Гимнастика».</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в подбрасывании мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками;            - ползание по гим. скамейке на животе, хват рук боков;            -в ходьбе по рейке гим. скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс;            -в перебрасывании мячей в парах р. = 1,5 м;            -в ползании на четвереньках с опорой на ладони и колени между кубиками;            -в прыжках со скамейки на мат.  <i>Подвижная игра</i>            «Попрыгунчики - воробышки».</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в ползании по гим. скамейке на ладонях и ступнях;            -в ходьбе по гим. скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;            -в прыжках через короткую скакалку, продвигаясь вперёд.  <b>Повторить:</b>            -прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен;            -ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, руки за голову.  <i>П/И</i> «Два Мороза»  <i>Психогимнастический этюд</i>            «Вертушка»</p>

## ЯНВАРЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b>            -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно;            -в прыжках через набивные мячи;            -в проведении мяча с одной стороны зала на другую – отбивание мяча одной рукой по ходу движения;            -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной;            -в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;            -в прокатывании мяча между предметами.  <i>Подвижная игра</i>            «Коники» (кубанская народная игра)  <i>Малоподвижная музыкальная игра</i>            «Ёлочки - пенёчки».</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прыжках в длину с места на мат;            -в игровом упражнении «Поймай мяч»;            -в ползании по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой;            -в бросании мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши;            -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.  <i>Подвижная игра</i>            «Совушка».  <i>Малоподвижная игра</i>            «Что изменилось?».            Пальчиковая гимнастика            «Снежок»</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в подбрасывании малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками;            -в лазании под шнур правым и левым боком не касаясь верхнего края;            -в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики;            -в переброске малых мячей друг другу одной рукой и ловля после отскока о пол двумя руками;            -в ползании на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползание;            -в ходьбе на носках, между предметами, руки на пояс.  <i>Подвижная игра</i>            «Удочка».  <i>Малоподвижная игра</i>            «Шёл король по лесу»</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине;            -в ползании на четвереньках между предметами; после ползания, встать, потянуться и хлопнуть в ладоши над головой;  <b>Повторить:</b>            -ходьбу по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки;            -прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы;            -прыжки через короткую скакалку различными способами.  <i>Подвижная игра</i>            «Паук и мухи»  <i>Малоподвижная игра</i>            «Передал - садись»</p>

## ФЕВРАЛЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; сохраняют равновесие и правильную осанку, участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

2-я неделя НОД 1-2	3-я неделя НОД 3-4	4-я неделя НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> -в ходьбе по гимнастической скамейки, перешагивая через набивные мячи; -в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; -в прыжках на двух ногах через короткие шнуры без паузы; -в прыжках между предметами на правой, затем левой ногой</p> <p><b>Повторить:</b> -броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками; - игровое упражнение «Передай мяч»</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Ключи» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы».</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках – подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперёд; -в прыжках на двух ногах между предметами; -в переброске мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; -в ползании на ладонях и коленях между кубиками.</p> <p><b>Повторить:</b> - лазанье под дугу прямо и боком в группировке. <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза». <i>Малоподвижная игра</i> «Иголка и нитка»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в лазанье на гимнастическую стенку, с переходом и спуск вниз; -в метании мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу; -в метании мешочков горизонтальную цель правой и левой рукой.</p> <p><b>Повторить:</b> - ходьбу парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе; -ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой.</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Бабка Ёжка». <i>Малоподвижная игра</i> «Пингвины на льдинах»</p>	<p><b>Упражнять:</b> - в ползание на четвереньках между предметами, не задевая их; -в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт; -эстафета с мячом «Передал - садись»</p> <p><b>Повторить:</b> - ходьбу по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; -прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук;</p> <p><i>Подвижная игра</i> «Жмурки» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок?»</p>

## МАРТ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; ориентируются в пространстве; сохраняют равновесие и правильную осанку, самостоятельно и при помощи взрослого выполняет гигиенические процедуры; выражает положительные эмоции, слушая музыкальные произведения, сопровождающие выполнение упражнений ритмической гимнастики; участвуют в играх с элементами спорта, считаются с интересами и мнением других в игре; используют в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры; любят активный отдых; проявляют самостоятельность в выполнении правил и норм поведения

2-я неделя НОД 1-2	3-я неделя НОД 3-4	4-я неделя НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b> - в ходьбе по гимнастической скамейке навстречу друг другу – на середине разойтись; - в ходьбе в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной;</p> <p><b>Повторить:</b> - прыжки на двух ногах вперёд способом ноги врозь, ноги вместе; на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; - эстафета «Передача мяча в шеренгах» <i>Подвижная игра</i> «Ловишка, бери ленту» <i>Мп/и</i> «Эхо».</p>	<p><b>Повторить:</b> - прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперёд; - перебрасывание мяча через шнур двумя руками и ловля его после отскока от пола; - ползание под шнур, не касаясь руками пола; - прыжки через шнуры, на правой и левой ноге; - переброска мячей в парах; способ по выбору детей; - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, «по-медвежьи» <i>Подвижная игра</i> «Охотники и соколы». <i>Малоподвижная игра</i> «Придумай фигуру»</p>	<p><b>Упражнять:</b> - в метании мешочков в горизонтальную цель; <b>Повторить:</b> - ползание в прямом направлении на четвереньках; - ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине; - ходьбу между предметами с мешочком на голове. <i>Подвижная игра</i> «Волк во рву»., <i>М п/и</i> «Стоп»</p>	<p><b>Упражнять:</b> - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск; - в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;</p> <p><b>Повторить:</b> - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову; - прыжки на правой и левой ноге между предметами; - передачу мяча - эстафета «Передача мяча в шеренге»;- прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд. <i>П/И</i> «Жмурки»</p>

## АПРЕЛЬ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; следят за правильной осанкой; интересуются физической культурой, спортивными играми и отдельными движениями в области спорта; участвуют в играх с элементами спорта, самостоятельны в организации оптимальной двигательной деятельности, в том числе подвижных игр, уверенно анализируют их результаты; демонстрируют освоенную культуру движений в различных видах детской деятельности; активно участвуют в физкультурных досугах и праздниках

1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
НОД 1-2	НОД 3-4	НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Упражнять:</b>            -в ходьбе по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной;            -в прыжках на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд;            -в переброске малых мячей одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками;            -в ходьбе по гимнастической скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперёд, подняться и пройти дальше;            -в прыжках через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд;  <i>Подвижная игра</i>            «Хитрая лиса»</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в прыжках в длину с разбега;            -в броске мяча друг другу в парах;            -в ползание на четвереньках – «Кто быстрее до кубика?»;            -в лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур;            -в передаче мяча – эстафета            «Передал - садись».  <i>Подвижная игра</i>            «Мышеловка».  <i>Малоподвижная игра</i>            «Эхо»</p>	<p><b>Упражнять:</b>            -в метании мешочков на дальность – «Кто дальше бросит?»;            -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине;            -в ходьбе боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая кубики;            -в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд - «Кто быстрее до кубика?»;  <i>Подвижная игра</i>            «Перелёт птиц».  <i>Малоподвижная игра</i>            «Мы по Африке гуляли»</p>	<p><b>Упражнять:</b>            - в лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт и спуск;            -в лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур в. = 40 см.;  <b>Повторить:</b>            - ходьбу по прямой с перешагиванием через набивные мячи, попеременно правой и левой ногой, руки за голову;            - прыжки на правой и левой ноге между предметами;            - передачу мяча – эстафета            «Передача мяча в шеренге»;            - прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд.  <i>Подвижная игра</i>            «Совушка»  <i>Малоподвижная игра</i>            «Летает – не летает»</p>

## МАЙ

**Планируемые результаты** к уровню развития интегративных качеств ребёнка (на основе интеграции образовательных областей): владеют соответствующими возрасту основными движениями; проявляют элементы творчества при выполнении физических упражнений и игр, активно применяют двигательный опыт и навыки здорового образа жизни в новых обстоятельствах; используют специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем; сохраняют правильную осанку в различных видах деятельности; развивают быстроту, выносливость, ловкость, гибкость; участвуют в играх с элементами спорта.

2-я неделя НОД 1-2	3-я неделя НОД 3-4	4-я неделя НОД 5-6	НОД 7-8
<p><b>Повторить:</b> -ходьбу по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной на каждый шаг; -прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперёд; -броски малого мяча одной рукой от плеча в шеренгах и ловля после отскока о пол двумя руками; -ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке. -броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; -прыжки на двух ногах между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в прыжках в длину с места; с разбега; -в пролезании в обруч прямо и боком; - в метании мешочков в вертикальную цель, от плеча <math>r=3м</math>; -в ходьбе между предметами с мешочком на голове <b>Повторить:</b> -ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперёд шагом. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». <i>Малоподвижная игра</i> «Почта»</p>	<p><b>Упражнять:</b> -в метании мешочков на дальность; –в ходьбе по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; -в лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола; -в ходьбе между предметами на носках с мешочком на голове. <i>Подвижная игра</i> «Воробьи и кошка». <i>Малоподвижная игра</i> «Солнышко, заборчик, камешки»</p>	<p><b>Упражнять:</b> - в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики; -в прыжках на двух ногах между кеглями; на правой и левой ноге; -в ползание по гимнастической скамейке на четвереньках – «по-медвежьему»; -в ходьбе с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове. <b>Повторить:</b> - лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролёт, ходьба по четвёртой рейке и спуск вниз. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и утки» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает»</p>

## Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.

### Вторая младшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.  
2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.  
3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая лестница, мешочки, бревно, туннели.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><b>1 неделя:</b> -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны; -Ходьба по ограниченной площади опоры; -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.</p> <p><b>2 неделя:</b> -Лазанье по гимнастической лестнице; - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><b>3 неделя:</b> -Ходьба со сменой направления движения; -Бег (1мин); -Прыжки в длину с места.</p> <p><b>4 неделя:</b> -Ходьба по бревну, перешагивая кубики (р=30см); -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</p>	<p><b>1 неделя:</b> -Ходьба и бег в заданном направлении; -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка); -Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p><b>2 неделя:</b> -Метание мешочков на дальность. -Бег на скорость (10м); -Прыжки в длину с места.</p> <p><b>3 неделя:</b> -«Точно в цель» - бросание мешочков в горизонтальную цель пр. и лев. рукой (р.=1,5м); -«Не задень» - лазание в туннель.</p> <p><b>4 неделя:</b> -Ходьба и бег врассыпную; -Лазанье по гимнастической лестнице; -Броски мяча вверх и ловля двумя руками.</p>	<p><b>1 неделя</b> -Ходьба по бревну боком приставным шагом (страховка). -Подъём на гимнастическую стенку и спуск произвольно.</p> <p><b>2 неделя:</b> -Бросание мяча вверх двумя руками; -Прыжки через канавку.</p> <p><b>3 неделя:</b> -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p><b>4 неделя:</b> -Ходьба и бег врассыпную; -Переброска мячей в парах.</p>
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов.</p>		
<p>П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята»</p>		

### Средняя группа

Задачи: 1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.

2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3. Воспитывать организованность, самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><b><u>1 неделя:</u></b> -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки. -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе. -Ходьба со сменой ведущего; -Прыжки с препятствиями; -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b> -Бег между предметами; -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места. -Бег (2мин).</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b> -Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м); -Лазанье в группировке в туннель; -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b> -Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск; -Ходьба по бревну, перешагивая кубики; -Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b> -Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Метание мешочков вдаль. -Бег на скорость 30м.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b> -Бег на выносливость. -Прыжки в длину с места; -Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b> -Подлезание в тоннель в группировке; -Подъём и спуск на гимнастическую лестницу.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b> -Ходьба по бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны. -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b> -Ходьба с остановкой по сигналу. -Ходьба приставным шагом. -Ведение мяча ногой. -Подъём и спуск на гимнастическую стенку. -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b> -Ходьба и бег враспынную, с остановкой по сигналу; -Прыжки в длину с места; -Метание на дальность.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b> -Челночный бег; -Бег на выносливость; -Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами; -Прокатывание обручей друг другу.</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b> -Ходьба с изменением направления движения, бег враспынную; -Ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на поясе; - Прыжки на двух ногах через препятствия; -Передача и ловля мяча</p>
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов.</p>		
<p>П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики».</p>		

### Старшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.  
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению лёгких в процессе дыхательной гимнастики.  
 3.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><b><u>1 неделя:</u></b>            -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка);            -Прыжки через короткую скакалку;            -Метание мешочков в горизонтальную цель;</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Бег на скорость;            -Прыжки в длину с места.            -Метание мешочков вдаль.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>            -Лазанье на стенку произвольным способом;            -Элементы футбола (мальчики)            -Пионербол (девочки)</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>            -Бег на скорость (30м);            -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе;            -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>	<p><b><u>1 неделя</u></b>            -Повороты направо, налево, кругом.            -Прыжки в длину с разбега.            -Метание предметов вдаль.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Бег на выносливость (2мин).            -Элементы футбола.            -Пионербол.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>            -Челночный бег;            -Переброска мячей в шеренгах;            -Прыжки в длину с разбега;</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>            -Метание мешочков вдаль правой и левой рукой;            -Прыжки через скакалку;            -Элементы футбола (мальчики);            -Пионербол (девочки).</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b>            -Ходьба и бег с изменением направления и темпа сигнала.            -Прыжки через короткую скакалку.            -Бег с преодолением препятствий.            -Элементы футбола.            -Пионербол.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс;            -Челночный бег;            -Подбрасывание и ловля малого мяча;</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>            -Бег на выносливость;            -Прыжки через короткую скакалку;            - Футбол;            -Пионербол.</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.</p>		
<p>П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты.</p>		

### Подготовительная группа

Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД.

2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.

3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку, настойчивость, организованность, дисциплинированность в двигательной деятельности).

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><b><u>1 неделя:</u></b>            -Бег на выносливость;            -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой».            -Лазанье по гимнастической стенке.            -Прыжки в длину с места.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Метание предметов вдаль.            -Элементы футбола (мальчики).            -Пионербол (девочки).            -Бег на скорость (30м).</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>            -Челночный бег;            -Прыжки через короткую скакалку;            -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>            -Бег на выносливость;            -Футбол (мальчики);            -Пионербол (девочки)</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b>            -Прыжки через скакалку.            -Лазанье по гимнастической стенке.            -Метание предметов в цель.</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Бег на выносливость (3мин).            -Футбол            -Пионербол.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>            -Полоса препятствий;            -Челночный бег:            -Прыжки в длину с разбега;            -Перебрасывание мяча в парах;</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>            -Футбол;            -Пионербол;            -Игры – эстафеты.</p>	<p><b><u>1 неделя:</u></b>            -Прыжки через большой обруч.            -Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами</p> <p><b><u>2 неделя:</u></b>            -Прыжки в длину с места и с разбега.            -Прыжки через короткую скакалку;            -Игры эстафеты.</p> <p><b><u>3 неделя:</u></b>            Бег на выносливость;            П/И с мячом</p> <p><b><u>4 неделя:</u></b>            -Челночный бег;            -Элементы футбола;            -Пионербол;</p>
Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.		
П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты.		

## Подвижные игры и игровые упражнения для 2 младшей и средней групп.

### ИЮНЬ

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.Парами 2.Попади в корзину 3.Игра «Удочка» 4.«Подбрось-поймай»	1.Игра «Совушка» 2.Воробышки 3. «Перебрось-поймай» 4.Садовник ми цветы	1.Догони свою пару 2.Весёлые мышки 3. «Кролики» 4.Найди кролика	1.Пробеги не задень 2.Перепрыгни через кубик 3.Игры с мячом 4. «Ловишки»
1.Мяч через сетку 2.Кто быстрее 3.Ловишка 4.Найдём лягушонка	1.Самолёты 2.Не урони 3.Кто дальше бросит 4. «Совушка»	1.Командир 2.Не урони 3. «Охотники и зайцы» 4. «Поймай комара»	1.Туннель 2. «Огуречик» 3. «Орёл и птенчики» 4. «Найдём птенчика»

### ИЮЛЬ

1. «Цветные автомобили» 2.Добрось до кегли» 3. «Мышки-норушки» 4.Упр-я с мячом	1.Найди свой домик 2.Парашютисты 3.Мяч через сетку 4. «Кролики» 5.Найдём кролика	1. «Бездомный заяц» 2.Третий лишний» 3. «Совушка» 4.Прыжки через скакалку	1.Лягушки и цапля 2. «Лиса в курятнике» 3.Пингвины 4. «Совушка»
1.Быстро возьми 2.Третий лишний 3.С кочки на кочку 4.Прокати-поймай	1.Догони свою пару 2.Перебрось-поймай 3.Воробышки и кошка 4Найдём воробышка	1Подпрыгни-достан. 2Перебрось-поймай 3Быстрые жучки 4 «У медведя во бору»	1.В галоп 2Пройди-не задень 3Третий-лишний 4 «Бездомный заяц»

## АВГУСТ

1. Поезд 2.Переброска мячей 3. «Зайцы и волк» 4. «Найдём зайца»	1.По мостику 2. «Воробышки и кот» 3.Упр-я с мячом 4.Прыжки через скакалку	1.Догони свою пару 2.Пройди не сбей 3. «Удочка» 4. «Бездомный заяц»	1. «Зайцы и волк» 2.Прыжки через скакалку 3. «Зайка серый умывается» 4. «Угадай, кто позвал»
1.«Найди свой цвет» 2.Кто дальше бросит 3. «Удочка» 4. «Быстро возьми»	1.«Перелёт птиц» 2.Пройди не урони 3.Перебрось-поймай 4. «Поймай комара»	1.Быстро возьми 2.Мяч через сетку 3.С кочки на кочку 4. «Кролики» 5. «Пузырь»	1. «Самолёты» 2. Пингвины 3.Прокати и догони 4. «Зайцы и волк »

## Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп.

## ИЮНЬ

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.Пробеги-не задень 2.С кочки на кочку 3. «Хитрая лиса 4.Перебрось-поймай 5. «Летает- летает	1.Удержи равновесие 2.Брось-поймай 3.Не задень 4. «Мышеловка» 5. «Тишина»	1. По мосточку. 2. «Мяч капитану». 3. «Пятнашки» 4. «Затейники»	1. «Репка» 2. Пас друг другу. 3. «Жмурки» 4. «Тихо-громко»
1. «Пустое место» 2.Ловкие ребята. 3. «Мяч соседу» 4. «Горелки» 5. «Затейники»	1. Перемена мест. 2.Ловкие ребята. 3.Перебрось-поймай. 4. Игры с мячом.	1.Проведи мяч 2. «Кошка и мышки» 3. «Волк во рву». 4. «Тишина»	1. «По местам» 2.Гонка мячей в шеренге. 3. «Бездомный заяц» 4. «Воротца» 5. «Угадай чей голосок»

## ИЮЛЬ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполни задание.</li> <li>2.Прыжки в длину с разбега.</li> <li>3.Перебрось-поймай.</li> <li>4. «Цветные автомобили»</li> <li>5. «Море волнуется»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Догони свою пару.</li> <li>2.Гонка мячей по кругу.</li> <li>3. «Река и ров»</li> <li>4. «Ловля бабочек»</li> <li>5. «Воротца».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прокати не урони.</li> <li>2.Забрось в кольцо.</li> <li>3.Кто быстрее.</li> <li>4. «Не оставайся на земле»</li> <li>5. «Фигуры»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Мы весёлые ребята».</li> <li>2. «Охотники и утки».</li> <li>3. «Коршун и птицы».</li> <li>4. «Воротца»</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполни задание.</li> <li>2. «Конники спортсмены»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Пройди-не задень.</li> <li>2.Перебрось-поймай.</li> <li>3. «Мышеловка»</li> <li>4. «Великаны и гномы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Быстро в колонну.</li> <li>2. «Медведи и пчёлы»</li> <li>3. «Удочка»</li> <li>4. «Затейники».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Космонавты».</li> <li>2. Сбей кеглю.</li> <li>3.Перебрось- поймай</li> <li>4.С кочки на кочку.</li> <li>5. «Салки с ленточкой.</li> </ol>

## АВГУСТ

<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Эстафета со скакалкой</li> <li>2.Мяч в тоннели.</li> <li>3.Сохрани равновесия.</li> <li>4. «Горелки»</li> <li>5. «Выполни фигуру</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Прыжки со скакалкой.</li> <li>2.Пас на ходу.</li> <li>3. «Караси и щука».</li> <li>4. «Карусель»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Перебрось-поймай</li> <li>2.Упр-я с мячом.</li> <li>3. «Удочка».</li> <li>4. «Медведи и пчёлы»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто дальше бросит»</li> <li>2. «Удочка».</li> <li>3. «Гуси-лебеди».</li> <li>4. «У кого мяч».</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Фигуры».</li> <li>2. «По дорожке»</li> <li>3. «Мяч сбоку».</li> <li>4. «Не оставайся на земле».</li> <li>5. «У кого мяч»</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Через ручеёк.</li> <li>2.Передай мяч.</li> <li>3. «Лягушки и цапля</li> <li>4. «Паук и мухи».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Космонавты».</li> <li>2.Брось-поймай.</li> <li>3. «Лягушки».</li> <li>4. «Пас капитану».</li> <li>5. «Фигуры».</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Паук и мухи».</li> <li>2.Передача в колон.</li> <li>3. «Мы весёлые ребята.</li> <li>4. «Ловишка».</li> </ol>