ПРИНЯТА:
На Педагогическом совете д/с

от «_31_»__07___2024 г.
протокол № __01__

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий д/с _____ Заведующий д/с 201 Д.И.Чичаева

Распоряжение
от «__28_»__08__2024 г.
№ _83_

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
инструктора по физической культуре
образовательная область «Физическое развитие»
на 2024-2025 учебный год
разработана на основе ОП и АОП ДО детского сада № 189 «Спутник»
АНО ДО «Планета детства «Лада»

Составитель программы:
Инструктор по физической культуре
Ганичкина Ю. В.

Тольятти, 2024

Содержание:

1. Целевой раздел.
Цели и задачи Программы ……. 3
Значимые для разработки и реализации программы характеристики:
- Возрастные особенности развития детей;…… 3
- Индивидуальные характеристики особенностей развития детей…….. 9

1.3. Планируемые результаты реализации Программы…….. 12
2. Содержательный раздел…….. 14
Описание образовательной деятельности: задачи и содержание образования (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений)……. 14
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы…….. 22
2.2.1. Модель образовательной деятельности на день……. 22
2.2.2. Модель образовательной деятельности на неделю…… 23
2.2.3. Модель образовательной деятельности на учебный год…… 24
2.2.4. Модель двигательного режима детей в детском саду…… 25
2.2.5. Модель оздоровительного режима…….. 25
2.3. Особенности образовательной деятельности через организацию разных видов культурных практик и традиций группы……. 124
2.4. Способы поддержки детской инициативы……. 126
2.5. Особенности взаимодействия с семьями обучающихся…….. 128
2.6. Рабочая программа воспитания…….. 130
3. Организационный раздел …… 134
Распорядок /или режим дня……. 134
3.2. Расписание видов деятельности на учебный год (включая доп. образование)…….. 135
3.3. Результаты наблюдений за детьми (педагогическая диагностика)……. 136
3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания……. 137

1. Целевой раздел

Цели и задачи Программы

Цель Программы - разностороннее развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей российского народа, исторических и национально-культурных традиций.

К традиционным российским духовно-нравственным ценностям относятся, прежде всего, жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность за его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

Цель Программы достигается через решение следующих задач:

Обязательная часть

1. построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
2. создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
3. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
4. обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
5. достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

6. обеспечение развития гражданской позиции через посильные дошкольнику виды деятельности: акции, проектную деятельность, познавательно-исследовательскую деятельность и др.
7. обеспечение развития у дошкольников базовых представлений о культурно-историческом наследии Самарской области.

1.2 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики:

Возрастные характеристики Младший дошкольный возраст (с 3 до 4 лет)

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз,

направления и т. д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3–4-летние дети усваивают *нормы и правила поведения*, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). Характерно, что дети не пытаются указать самому ребенку, что он поступает не по правилам, а обращаются с жалобой к взрослому.

В три года дети дифференцирует других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

Двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования. Ребята начинают осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию.

В этом возрасте ребята знакомы с основными цветами (красный, желтый, зеленый, синий), формой предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник).

Средний дошкольный возраст (с 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физиче- ского развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к

нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего до- школьного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает.Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек-от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, педагог должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи,рук, ног - не более 5-6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят поль зоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см^3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступле - ние воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнениилица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование

межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Старший дошкольный возраст с 5 до 6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост Дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50

см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений педагог учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке нанервную систему.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95

ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6-0,8 км до 1,2-1,6 км.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Подготовительная к школе группа (с 6 до 8 лет)

Ребята уверенно владеют культурой самообслуживания. В основе произвольной регуляции поведения лежат не только усвоенные *правила и нормы*. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, которое формируется под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. Продолжает развиваться способность детей понимать эмоциональное состояние другого человека – сочувствие.

К семи годам испытывают чувство удовлетворения, собственного достоинства в отношении своей гендерной принадлежности, аргументировано обосновывают ее преимущества.

Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Дети способны быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе организовывают подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного *внимания*, что приводит к меньшей

отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребенка зависит от ее привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво.

В 6-7 лет продолжается развитие наглядно-образного *мышления*, которое позволяет решать ребенку более сложные задачи, с использованием обобщенных наглядных средств и обобщенных представлений о свойствах различных предметов и явлений. Мышление девочек имеет более развитый вербальный компонент интеллекта, однако, оно более детальное и конкретное, чем у мальчиков. Мальчики нацелены на поисковую деятельность, нестандартное решение задач, девочки ориентированы на результат, предпочитают типовые и шаблонные задания, отличаются тщательностью их исполнения.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребят уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Индивидуальные характеристики особенностей развития детей

Группа № 91

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Группа № 92

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)

1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Группа № 93

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Группа № 81

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Группа № 82

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						

4.						
5.						

Группа № 83

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Группа № 71

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Группа № 72

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Группа № 73

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Группа № 74

	Фамилия, имя ребенка	Поведенческие особенности	Состояние здоровья	Особенности общения с близкими взрослыми	Особенности общения с другими людьми	Особенности семьи (полная-многодетные/…)
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Планируемые результаты реализации Программы

Планируемые результаты ОП

Планируемые результаты АОП

Планируемые результаты реализации Программы (физическое развитие)

- ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
- ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;

- ребенок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности;
- ребенок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
- ребенок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- ребенок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;

Планируемые результаты реализации Программы детей с нарушением слуха (физическое развитие)

- у обучающегося развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- принимает участие в разных видах игр (спортивных, подвижных и т.д.), эмоционально откликается на игру, предложенную педагогическим работником, подражает его действиям, принимает игровую задачу, подчиняет свои действия логике сюжета, умеет взаимодействовать с другими детьми, организовывать свое поведение
- обучающийся владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими, способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с педагогическим работником и другими детьми, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Планируемые результаты реализации Программы детей с ТНР (физическое развитие)

- выполняет основные виды движений и упражнения по словесной инструкции педагогических работников: согласованные движения, а также разноименные и разнонаправленные движения;
- осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе спортивных упражнений;
- знает и подчиняется правилам подвижных игр, эстафет, игр с элементами спорта;
- владеет элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Планируемые результаты реализации Программы детей с ЗПР (физическое развитие)

- у ребенка развита крупная и мелкая моторика,
- движения рук достаточно координированы, рука подготовлена к письму,
- подвижен, владеет основными движениями, их техникой, может контролировать свои движения и управлять ими,
- достаточно развита моторная память, запоминает и воспроизводит последовательность движений,
- обладает физическими качествами (сила, выносливость, гибкость и другое),
- развита способность к пространственной организации движений, слухо-зрительно-моторной координации и чувству ритма,
- проявляет способность к выразительным движениям, импровизациям.

2. Содержательный раздел

Описание образовательной деятельности: задачи и содержание образования (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений)
Образовательная область «Физическое развитие»

Направления образовательной работы	Методы и приемы	Формы организации образовательного процесса	Средства, технологии, используемые педагогом
Средние группы № 01, 02, 03			
Основная гимнастика (Осн.г.)	*Практические:* - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные*: - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Сюжетно – ролевые и дидактические игры Инсценировки Игровые упражнения Игры – драматизации дыхательные упражнения гимнастика для глаз динамические часы	Двигательная активность, занятия физической культурой (удовлетворение потребности ребенка в движении и одновременноразвивают его) физкультурное оборудование -зрительные ориентиры -жесты, мимика -функциональные возможности помещения -декорации, музыка -наглядные пособия - Эколого - природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировкемеханизмов терморегуляции). - Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодр- ствования, питания; гигиена одежды,обуви, уборка
Подвижные игры и игровые упражнения (п/и), игры на воде (плавание)	*Практические:* - дыхательные упражнения - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме;	Физкультурные занятия Гимнастика на воде Физкультурные упражнения на воде Спортивные игры, развлечения, праздники,	

	- проведение упражнений в соревновательной форме *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов	соревнования и досуги Игровые упражнения	групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий) -Технологии сохранения и стимулирования здоровья. -Технологии обучения здоровому образу жизни
Формирование основ ЗОЖ (ЗОЖ)	*Словесные:* - объяснения, - пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Закаливающие процедуры Обширное умывание Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Дыхательные упражнения Игровые упражнения Игры – драматизации	
Спортивные упражнения (С/у)	*Практические:* - дыхательные упражнения - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Игровые упражнения	

Активный отдых (А/о)	*Практические:* - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Сюжетно – ролевые и дидактические игры Инсценировки Игровые упражнения Игры – драматизации дыхательные упражнения гимнастика для глаз динамические часы	
Старшие группы № 92, 93			
Основная гимнастика (Осн.г.)	*Практические:* - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные*: - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Сюжетно – ролевые и дидактические игры Инсценировки Игровые упражнения Игры – драматизации дыхательные упражнения гимнастика для глаз динамические часы	Двигательная активность, занятия физической культурой (удовлетворение потребности ребенка в движении и одновременноразвивают его) - Эколого - природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировкемеханизмов терморегуляции). - Психогигиенические факторы (режим дня, занятий, сна, бодр- ствования, питания; гигиена одежды,обуви, уборка

			групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий). - Аудиовизуальные – тематические презентации, видеофильмы, фонограммы. Наглядные плоскостные – плакаты,карты настенные, иллюстрации. -Тренажеры и спортивное оборудование – гимнастическое оборудование, спортивные снаряды.
Подвижные игры и игровые упражнения (п/и), игры на воде (плавание)	*Практические:* - дыхательные упражнения - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов	Физкультурные занятия Гимнастика на воде Физкультурные упражнения на воде Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Игровые упражнения	
Формирование основ ЗОЖ (ЗОЖ)	*Словесные:* - объяснения, - пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Закаливающие процедуры Обширное умывание Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Дыхательные упражнения Игровые упражнения Игры – драматизации	
Спортивные упражнения (С/у)	*Практические:* - дыхательные упражнения - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники,	

	соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов	соревнования и досуги Игровые упражнения	
Активный отдых (А/о)	*Практические:* - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Сюжетно – ролевые и дидактические игры Инсценировки Игровые упражнения Игры – драматизации дыхательные упражнения гимнастика для глаз динамические часы	
Старшие группы № 81, 82, 83, 85			
Основная гимнастика (Осн.г.)	*Практические:* - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные*:	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Сюжетно – ролевые и	Двигательная активность, занятия физической культурой (удовлетворение потребности ребенка в движении и одновременноразвивают его) - Эколого - природные факторы: солнце, воздух, вода (повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они

	- объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция	дидактические игры Инсценировки Игровые упражнения Игры – драматизации дыхательные упражнения гимнастика для глаз динамические часы	имеют огромное значение в закаливании организма, тренировкемеханизмов терморегуляции). Психогигиенические факторы(режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиена одежды,обуви, уборка групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий). - Аудиовизуальные – тематические презентации, видеофильмы, фонограммы. Наглядные плоскостные – плакаты,карты настенные, иллюстрации. -Тренажеры и спортивное оборудование – гимнастическое оборудование, спортивные снаряды
Подвижные игры и игровые упражнения (п/и), игры на воде (плавание)	*Практические:* - дыхательные упражнения - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов	Физкультурные занятия Гимнастика на воде Физкультурные упражнения на воде Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Игровые упражнения	
Формирование основ ЗОЖ (ЗОЖ)	*Словесные:* - объяснения, - пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям - образный сюжетный рассказ, беседа - словесная инструкция	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Закаливающие процедуры Обширное умывание Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Дыхательные упражнения Игровые упражнения Игры – драматизации	

Спортивные упражнения (С/у)	*Практические:* - дыхательные упражнения - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Игровые упражнения	
Активный отдых (А/о)	*Практические:* - повторение упражнений без изменения и с изменениями - проведение упражнений в игровой форме; - проведение упражнений в соревновательной форме - метод круговой тренировки *Словесные:* - объяснения, пояснения, указания (прямые и косвенные) - подача команд, распоряжений, сигналов - вопросы к детям образный сюжетный рассказ, беседа, словесная инструкция	Физкультурные занятия Утренняя гимнастика Физкультминутки Физкультурные упражнения на прогулке Спортивные игры, развлечения, праздники, соревнования и досуги Сюжетно – ролевые и дидактические игры Инсценировки Игровые упражнения Игры – драматизации дыхательные упражнения гимнастика для глаз динамические часы	

Задачи и содержание образования (обучения и воспитания) в части, формируемой участниками образовательных отношений

Раздел	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
«МОЙ ЛЮБИМЫЙ ГОРОД»	- Формировать представления о близлежащих улицах города через значимые объекты (жилой дом, магазин, детская площадка, детский сад). - Развивать отношение к сохранению красоты и чистоты родного города на основе деятельностного подхода. - Развивать представление и воспитывать интерес к семейным традициям. - Развивать интерес детей к истории г. Тольятти.	- Расширять познания о самобытности и неповторимости родного города. - Познакомить со знаменательным событием для горожан – День города Тольятти. - Воспитывать интерес к общественным праздникам.	- Знакомить с памятными местами г. Тольятти (памятники, улицами, названными в честь значимых исторических событий). - Приобщать детей к социально значимым акциям, которые проводятся в городе («Бессмертный полк», «Чистый город») и принимать в них посильное участие. - Продолжать прививать любовь к родному городу.	- Систематизировать знания об истории развития г. Тольятти, познакомить с районами города и географическим положением на карте. - - Формировать представления о фестивалях Поволжья (Грушинский фестиваль) - Воспитывать чувство гордости за малую Родину.
«ПРОСТОРЫ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ»	- Формировать представления об архитектурных сооружениях родного края через знакомые объекты, которые находятся в близком окружении (дома, детский сад, торговые центры). - Формировать понятия о национальности своей семьи. - Побуждать к различным способам освоения сотрудничества со сверстниками в народных играх, повседневном общении, совместных праздниках и т.д.	- Продолжать формировать представления об архитектуре родного края через объекты ближнего окружения (городские (сельские) дома, спортивные комплексы, центры). - Формировать представления о том, что в детском саду живут в мире и согласии представители разных национальностей. - Развивать интерес к культуре и традициям тех, кто живет рядом с тобой. - Воспитывать интерес к национальным праздникам, традициям.	- Формировать представления о необычных архитектурных сооружениях Самарской области: «замок Гаррибальди», «Кремлѐвская башня» и др. - Развивать желание осваивать новые знания о другой национальности, о культурных событиях народов родного города (села). - Воспитывать стремление к позитивному общению с людьми разных национальностей, уважению их культуры и чувство привязанности к родному (городу, селу), гордости за его историю, культуру, народ.	- Познакомить с водным туристическим маршрутом вокруг Самарской Луки; - Проявлять элементы активной гражданской позиции. - Расширять кругозор о необычных архитектурных сооружениях Самарской области: «Самарский Арбат», «усадьба Орловых-Давыдовых» и др. - Формировать представления о значимости и красоте культурных традиций, обычаев, праздников людей других национальности. - Развивать представления многонациональности города (села) и стремлении людей жить в мире и согласии.
«СЛАВИТСЯ САМАРСКИЙ КРАЙ»	- Воспитывать интерес и проявление уважительного отношения к достопримечательностям Родного края; к фольклорным героям Самарской Луки, мультипликационным героям студии	-Воспитывать интерес и уважительное отношение к достопримечательностям родного края (спортивные объекты города Тольятти). - Формировать гражданскую позицию у детей в процессе ознакомления с	- Дать представления о достижениях спортсменов, прославивших Самарский край (хоккеист А.Ковалѐв, каратист А.Герунов, боксѐр О.Саитов, гимнасты – А.Немов и Е.Привалова). - Формировать	- Продолжать знакомить с достижениями Самарских спортсменов: Алексей Ковалѐв – хоккей, Олег Саитов - бокс, Алексей Немов – гимнастика, Любовь Бережная – гандбол, Максим Шабалин – фигурист. - Расширять кругозор о

	«Куйбышевтелефильм», сказочным героям театров города Тольятти. - Формировать основы гражданской позиции у детей в процессе ознакомления с достопримечательностями Малой Родины и людьми, прославившими Самарский край. - Развивать творческую активность и самостоятельность детей.	местами славы родного края и людьми, прославившими Самарский край. - Развивать творческую активность и самостоятельность.	гражданскую позицию у детей в процессе ознакомления с местами славы родного края и людьми, прославившими Малую Родину. - Развивать творческую активность и самостоятельность.	музее-театре «Жигулѐвская сказка», его создателе Ю.К. Рощевском. - Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к выдающимся, прославивших Самарский край, желание быть похожими на них, стремление сохранять места, связанные с памятью о них. - Формировать гражданскую позицию в процессе ознакомления с местами славы родного края и людьми, прославившими Малую Родину. - Развивать творческую активность и самостоятельность.

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

- 2.2.1. Модель образовательной деятельности на неделю

Формы организации образовательной деятельности	**Детская деятельность // Образовательная область, направление**	**Кол-во**	**День недели**				
			понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Занятия	*Средние группы* *Двигательная деятельность// физическое развитие*	*1*	*01, 02*				*03*
	Старшие группы *Двигательная деятельность// физическое развитие*	*2*	*92*		*93*		
	Подготовительные к школе группы *Двигательная деятельность// физическое развитие*	*2*	*81, 85*	*82, 83*	*81, 85*	*82, 83*	
Культурные практики	*Средние группы* *Двигательная деятельность// физическое развитие*	*1*	*03*	*01, 02*	*03*	*03*	*02*
	Старшие группы *Двигательная деятельность// физическое развитие*	*2*	*92*	*93*			
	Подготовительные к школе группы *Двигательная деятельность// физическое развитие*	*2*	*83*	*85*	*82*	*81*	

в режиме дня:							
Утренняя гимнастика	*Двигательная деятельность// физическое развитие*	*ежедневно*	*81, 82, 83, 85*	*81, 82, 83, 85*	*81, 82, 83, 85*	*81, 82, 83, 85*	*81, 82, 83, 85*
Секция «Веселые старты»	*Двигательная деятельность// физическое развитие*			*81, 82, 83, 85*	*92, 93*	*92, 93*	*81, 82, 83, 85*
Индивидуальная работа	*Двигательная деятельность// физическое развитие*	*1*	*81, 82*	*83*	*93*	*81, 82, 83*	*91*
Спортивный досуг	*Двигательная деятельность// физическое развитие*						*1 неделя мл.ср.гр 4нед.ст. подг. гр.*
Гимнастика побудка	*Двигательная деятельность// физическое развитие*	*ежедневно*	*	*	*	*	*
Физминутки	*Двигательная деятельность// физическое развитие*	*ежедневно*	*	*	*	*	*
Двигательная пауза между занятиями	*Двигательная деятельность// физическое развитие*	*ежедневно*	*	*	*	*	*
Самостоятельная деятельность: *- в двигательном центре активности - на прогулке*	*Двигательная деятельность// физическое развитие*	*ежедневно*	*	*	*	*	*

* проводит воспитатель (занятие на воздухе: создание условий для самостоятельной деятельности в двигательном центре)

-

2.2.2.Модель образовательной деятельности на учебный год

Месяц \\ неделя	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Скоро в школу!	Могучи и сильны российские богатыри! Воинская слава России	Азбука вежливости	Атлас профессий детского сада
Октябрь	Старикам у нас везде почет! Музыка вокруг нас Животные разных стран	Путешествие письма	Профессии родителей	Волшебный мир мультипликации
Ноябрь	Я, ты, он, она – вместе	Полиция России	Просторы Самарской	Без матери нет ни поэта,

	целая страна…		области (РК)	ни героя! Главной символ России
Декабрь	Добрые сердца	Славится Самарский край (РК)	Главная книга страны	Новогодний калейдоскоп
Январь	Чародейка зима	Кодекс наших правил	Зимовье зверей	День Ленинградской победы. Кусочек блокадного хлеба
Февраль	Зимние виды спорта	Мир технических чудес. Тайны света	Защитники Отечества, военные профессии	Народные промыслы России Масленица
Март	Мамочке посвящается	Дружат дети/люди всей страны	Весна в окно стучится	Театральная неделя
Апрель	Юмор в нашей жизни Неделя здоровья	Тайна третьей планета	День Земли. Жалобная книга природы	Профессии для смелых и отважных
Май	Мир! Труд! Май!	День Победы	Виртуальные экскурсии по музеям России	Откуда пришел алфавит
Июнь	Имею права и обязанности Сказки Пушкина Мой любимый город	Россия – наша Родина	Никто не забыт – ничто не забыто	Умный дом и Я в нем
Июль	Лето без опасностей	Моя семья	Мы родом с АВТОВАЗа	Обитатели морей и океанов
Август	Наша армия сильная, смелая! Внимательный пешеход	Летние виды спорта	Символы России	Флора и фауна

2.2.4. Модель двигательного режима детей в детском саду

№	Компоненты	Особенности организации
Физкультурно - оздоровительная деятельность		
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно (с мая по октябрь) на воздухе. Длительность 10-15 мин.
1.2	Оздоровительный бег	Ежедневно во время утренней гимнастики. Длительность 5-10 мин.
1.3	По физической культуре	2 раза в неделю.
1.4	Физкультминутка	Ежедневно, в образовательной деятельности, во взаимосвязи с темой, длительность 2-3 мин.
1.5	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно во время прогулки. Воспитатель проводит игры, с интенсивной двигательной активностью, игры средней подвижности и игры малой подвижности.

1.6	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно во время прогулки.
1.7	Гимнастика после дневного сна в сочетании с воздушными ваннами и самомассажем	Ежедневно, по мере пробуждения и подъѐма детей. Длительность 10-20 мин.
1.8	Пробежка по массажным дорожкам	Как часть гимнастики после дневного сна, в сочетании с воздушными ваннами, каждый деньпо 5 мин.
Непосредственно образовательная деятельность		
2.1	По физической культуре	2 раза в неделю.
Дополнительные (платные) виды деятельности		
3.1	Спортивные секции	По желанию родителей. 1-2 р в неделю, подгруппами не более 10-12 человек. Длительность15-30 мин (в зависимости от возраста).
Самостоятельная деятельность		
4.1	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на воздухе. Продолжительность зависит от индивидуальных особенностей детей.
Совместная физкультурно - оздоровительная работа с семьями воспитанников		
5.1	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных, массовых мероприятиях д/с.	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, дней здоровья, прогулок - походов, посещения открытых занятий во время дня открытых дверей для родителей.

2.2.5. Модель оздоровительного режима

Оздоровительные мероприятия	Особенности организации
Прием детей на воздухе	С мая по октябрь
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно +18…+20 С +16…+18 С
Сквозное проветривание	не менее 10мин., каждые 1,5 часадо +14…+16 С
Одежда детей в группе	Облегченная
воздушные и водные процедуры после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения детей,5-10 мин.
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день

Перечень закаливающих мероприятий

№ п/п	Виды закаливающих мероприятий	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Основные виды закаливания						
1.1.	Утренняя гимнастика на свежем воздухе		Сентябрь-октябрь	Сентябрь-октябрь	+	+
1.2.	Одностороннее проветривание	+	+	+	+	+
1.3.	Обеспечение температурного режима помещений	+	+	+	+	+
1.4.	Прогулки на свежем воздухе	+	+	+	+	+
1.5.	Сквозное проветривание	+	+	+	+	+
1.6.	Игры с водой	+	+	+	+	+
1.7.	Обрызгивание тела из брызгалок (летом)				+	+
1.8.	Солнечные ванны	+	+	+	+	+
1.9.	Физкультурные занятия на свежем воздухе				+	+
1.10.	Облегченная одежда на физкультурных занятиях	+	+	+	+	+
1.11.	Сон без маек	Со второй половины учебного года	+	+	+	+
1.12.	Физические упражнения после дневного сна	II квартал	+	+	+	+
Специальные (интенсивные) методики закаливания						
2.1.	Ходьба по мокрой траве (летом)	+	+	+	+	+
2.2.	Обширное умывание прохладной водой	Руки и лицо водой комнатной температуры	Руки до локтя, лицо, шея	+	+	+
2.3.	Купание в открытом бассейне (летом)		+	+	+	+

Комплексно-тематическое планирование тематической недели

Перспективный план ОД по ОО «Физическое развитие»детьми 3-4 года I квартал

Задачи

Способствовать освоению детьми основных движений:

- ходьба и бег в колонне, с выполнением заданий;
- бег, взявшись за руки, по кругу;
- ползание: на четвереньках по прямой и извилистым дорожкам, за катящимся мячом, по скамейке на четвереньках;
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, в обруч лежащий на полу, на двух ногах на месте в парах сгибая ноги в коленях и работой рук;
- ходьба: по извилистым дорожкам, с перешагиванием предметов, по наклонной доске и спуск с нее, не задевая их и сохраняя равновесие;
- катание мяча двумя руками руг другу, энергично толкая мяч;
- прокатывание мяча между предметами.

Развивать:

- выдержку, внимание;
- умение выполнять задание по сигналу взрослого;
- выполнять правила в подвижных играх.

Воспитывать у детей умение:

- внимательно слушать задание и желание его выполнять;
- выполнять задания вместе, сообща.
- Способствовать возникновению желания активно участвовать в подвижных играх.
- Вызывать чувство радости от общения со взрослыми, от выполнения действий.

Содержание	**Сентябрь**								**Октябрь**								**Ноябрь**							
Номер ОД	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
друг за другом и воспитателем			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
свободное	*	*			*	*																		
врассыпную			*	*	*	*					*	*			*	*							*	*
в круг,	*	*	*	*																				

в пары	*	*	*	*									*	*			*	*			*	*		
повороты на месте с переступанием									*	*	*	*			*	*			*	*				
ОРУ																								
без предметов	*	*	*	*							*	*					*	*	*	*			*	*
с погремушками					*	*																		
листочками							*	*	*	*														
с двумя шишками													*	*										
с большим мячом															*	*					*	*		
Ходьба																								
обычная по краям зала за воспитателем	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в прямом направлении за воспитателем по ориентирам		*	*	*					*	*	*	*					*	*						
друг за другом в разном темпе					*	*			*	*									*	*				
на носках			*	*	*	*					*	*									*	*		
на пятках																								
на месте с высоким подниманием бедра							*	*			*	*	*	*										
в разных направлениях							*	*					*	*	*	*							*	*
Бег																								
обычный в прямом направлении	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную	*	*	*	*	*						*	*											*	*
в разных направлениях					*	*			*	*			*	*	*	*			*	*	*	*		
двумя колоннами																								
под гимнастической палкой																	*	*	*	*	*	*	*	*
Прыжки																								
подпрыгивание на двух ногах на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в длину	*	*																						

в обруч, лежащий на полу							*	*	*	*														
через колечки разных цветов и размеров											*	*	*	*										
на двух ногах с продвижением вперед			*	*							*	*			*	*	*	*						
на двух ногах на месте в паре с продвижением вперед															*	*			*	*				
вверх на месте																							*	*
Метание, бросание, ловля																								
захват мяча, поднимание и опускание	*	*																						
катание больших мячей друг другу							*	*	*	*														
прокатывание мяча между предметами											*	*	*	*					*	*				
Ползание, лазание																								
на средних четвереньках			*	*															*					
на средних четвереньках ползание по доске, положенной на пол					*	*																		
на средних четвереньках по извилистой дорожке							*	*																
на четвереньках за катящимся мячом											*	*	*	*	*	*								
по скамейке на четвереньках																			*	*	*	*	*	*
Равновесие																								
ходьба по извилистой дорожке			*	*																				
ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой					*	*																		
ходьба с перешагиванием через предметы									*	*			*	*									*	*
ходьба с перешагиванием через											*	*												

рейки лестницы																								
ходьба по наклонной доске спуск с нее																	*	*	*	*	*	*		
Подвижные игры																								
П/и «Огуречик»	*	*	*	*																				
П/и «Кролики»					*	*	*	*																
П/и «Солнышко и дождик»									*	*	*	*												
П/и «Мой веселый звонкий мяч»													*	*	*	*								
П/и «Догони меня»																	*	*	*	*				
П/и «Лохматый пес»																					*	*	*	*

Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»с детьми 3-4 года II квартал

Задачи:

1. Способствовать освоению детьми основных видов движений:

- ходьба и бег друг за другом,
- ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия,
- прокатывание мяча, броски о пол двумя руками и ловля его на месте, не прижимая к груди,
- прыжки в длину с места с энергичным отталкиванием ногами и приземлением на две согнутые ноги
- подлезание под дугу не касаясь, пола,

2. Развивать:

- навык энергичного отталкивания мяча двумя руками,
- умение по сигналу выпрыгивать из обруча на двух ногах,
- умение ходить по кругу, держа интервал,
- координацию движений, выдержку, быстроту реакции,
- выносливость, координационные способности детей.

- Вызывать чувство радости от участия в игре, от самой игры, желание проявлять инициативу в игре.
- Воспитывать доброту и взаимовыручку, интерес к занятиям физкультурой, умение действовать в коллективе сверстников.

Содержание	**Декабрь**								**Январь**								**Февраль**							
Номер ОД	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
друг за другом и воспитателем	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну друг за другом	*	*	*	*							*	*												
перестроение из шеренги в круг	*	*	*	*									*	*				*	*		*	*		
врассыпную	*	*	*	*											*	*								
построение в пары от обозначенного места																	*	*						
построение из колонны в пары от обозначенного места																			*	*				
построение из колонны в пары по ходу																							*	*
повороты на месте переступанием.	*	*	*	*							*	*					*	*	*	*				
ОРУ																								
с кубиками	*	*	*	*																				
с кольцом					*	*	*	*																
с мячом											*	*												
с кубиками													*	*	*	*								
с косичкой (короткий шнур)																	*	*	*	*				
с детской гантелей																					*	*	*	*
Ходьба																								
обычная по краям зала за воспитателем	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с высоким подниманием ног	*	*									*	*					*	*	*	*				
через гимнастические палки			*	*																				
по кругу вокруг					*	*																		

из обруча в обруч							*	*			*	*	*											
на носках	*	*	*	*							*	*					*	*	*	*				
на пятках	*	*	*	*							*	*					*	*	*	*				
с заданием для рук					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
с приседанием					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
Бег																								
обычный в прямом направлении	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с высоким подниманием колен	*	*																						
врассыпную	*	*	*	*	*						*	*											*	*
в колонне					*	*							*	*	*	*			*	*	*	*		
в разных направлениях															*	*								
Прыжки																								
вверх с места	*	*	*	*																				
спрыгивание со скамьи в обруч высота 15 см							*	*																
прыжок в длину с места															*	*	*	*	*	*				
прямой галоп																							*	*
Метание, бросание, ловля																								
прокатывание мяча	*	*																						
бросание и ловля мяча двумя руками о пол, стоя на месте					*	*	*	*																
ловля мяча брошенного взрослым (70см)													*											
ловля мяча брошенного взрослым (80см)														*	*	*								
бросание мяча друг другу															*	*								
ловля мяча брошенного взрослым (1-1.5м)см)																	*	*						
бросание мяча вперед двумя																					*	*		

руками из-за головы																								
бросание мяча вперед двумя руками разными способами																							*	*
Ползание, лазание																								
подлезание под дугу			*	*	*	*													*	*				
подлезание под несколько дуг							*	*													*	*		
подлезание под дугами и скамейкой													*	*										
подлезание в обруч	*														*	*								
перелезание через бревно																			*	*				
перелезание через бревно боком																					*	*	*	*
Равновесие																								
ходьба скамейке, руки на поясе	*	*																						
ходьба скамейке, руки в стороны, на середине перешагнуть через кирпичик			*	*																				
ходьба скамейке разной высоты с мячом в руках					*																			
ходьба скамейке разной высоты с мячом над головой											*	*												
ходьба скамейке на высоких четвереньках																	*	*	*	*				
ходьба скамейке на средних четвереньках																					*	*		
Подвижные игры																								
П/и «Цветные автомобили»	*	*	*	*																				
П/и «Быстро возьми предмет»					*	*	*	*													*	*		
П/и «Веселые зайчата»													*	*	*	*								
П/и «Здравствуй Мишка»																	*	*						
П/и «Птички в гнездышках»																			*	*				

П/и «Погуляем»																					*	*		
П/и «Не задень»																							*	*

Перспективный план ОД по ОО «Физическое развитие»с детьми 3-4 года III квартал

<u>Задачи:</u>

Способствовать освоению детьми основных движений:

- ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, по гимнастической скамейке с выполнением заданий, с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы с сохранением равновесия;
- бег прямым галопом;
- бросание мяча: двумя руками от груди и из-за головы, через веревку двумя руками из – за головы, вверх и ловля его двумя руками;
- лазание по лесенке – стремянке и спуск с нее, делая правильный разворот;
- ползание по наклонной доске;
- прыжки через предметы высотой 5-10см, с ноги на ногу;
- метание вдаль правой и левой рукой.

Развивать умение:

- опускать ногу на всю ступню при ходьбе по кирпичикам;
- бегать по диагонали с ускорением;
- правильную осанку, укреплять мышечный корсет;
- делать ровный круг;
- быстроту реакции у детей;
- согласовывать свои действия с действиями других.

Воспитывать:

- уважительное отношение друг к другу;
- умение оказывать друг другу помощь;
- умение радоваться своим и чужим победам;
- желание самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения;
- желание помогать убирать физкультурные пособия после выполнения упражнений.

Содержание	Март								Апрель								Май							
Номер ОД	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
друг за другом и воспитателем	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну друг за другом	*	*	*	*							*	*												
перестроение из шеренги в круг		*	*	*	*	*	*	*					*	*				*	*		*	*		
в полукруг	*								*	*														
в колонну по два (парами)			*	*	*	*	*	*	*	*							*	*						
парами, находя свое место в пространстве											*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
повороты на месте переступанием.	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*			*	*
ОРУ																								
без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*	*	*	*	*
с флажками									*	*	*	*	*	*	*	*								
Ходьба																								
обычная по краям зала завоспитателем	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
шеренгой	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*																
с высоким подниманием колен									*	*	*	*												
на внешней стороне стопы													*	*	*	*	*	*	*	*				
на высоких четвереньках													*	*	*	*	*	*	*	*				

приставным шагом назад ивперед																	*	*	*	*				
Бег																								
обычный в прямом направлении	*	*	*	*	*	*	*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
по кругу	*	*	*	*																			*	*
с ускорением по диагонали	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
змейкой	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*
в колонне по одному					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
со сменой направления					*	*	*	*																
двумя колоннами									*	*	*	*									*	*	*	*
шеренгой																	*	*	*	*				
Прыжки																								
прямой галоп	*	*	*	*	*	*	*	*																
прыжки через предметы (5см)											*	*												
прыжки через предметы (10см)													*	*	*	*								
с ноги на ногу																	*	*						
в длину																							*	*
Метание, бросание, ловля																								
бросание мяча вперед 2-мя руками разными способами	*	*																						
бросание большого мяча черезверевку 2-мя руками из-за головы					*	*	*	*	*	*														
бросание мяча вверх и ловля его													*	*										
бросание мяча вверх и ловля его2-мя руками															*	*	*	*						
метание предметов вдаль правойи левой рукой																					*	*		
метание набивного мяча																							*	*

Ползание, лазание																								
лазание по лесенке стремянке испуск с нее			*	*																				
лазание по лесенке стремянке игимнастической стенке					*	*	*	*																
подъем по наклонной доске											*	*	*	*	*	*								
ходьбой, спуск на ладонях и коленях.																								
влезание на гимнастическую стенку																			*	*	*	*		
Равновесие																								
ходьба по предметам с устойчивой поверхностью (15см)	*	*	*	*	*	*	*	*																
ходьба по скамейке руки в стороны									*	*	*	*												
влезание на гимнастическую скамейку и ходьба с заданием													*	*										
ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной накубы																	*	*	*	*	*	*		
Подвижные игры																								
Эстафета «Накорми гуся»	*	*																						*
П/и «Самолеты »			*	*							*			*	*	*						*		
Эстафета «Туннель»					*	*																		
П/и «Лошадка»							*	*																
Эстафета «Накинь обруч»									*	*														
П/и «Карусель»											*	*												
Эстафета «Дружная парочка»													*	*							*			
П/и «Цыплята на полянке»															*	*								
Эстафета «Посади картошку»																	*	*						
П/и «Салют»																			*	*				

Перспективный план ОО «Физическое развитие»с детьми 3-4 года IVвартал

Задачи:

1. *Способствовать освоению детьми основных движений:*

- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе: по наклонному бревну, по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики;
- ползать: на четвереньках по прямой, под шнур, по скамейке;
- бросать мяч одной рукой вперед от плеча; мяч в корзину двумя руками снизу;
- прыжки: в высоту, в прыжках на двух ногах вокруг предмета, в длину с места приземляться на обе ноги;
- метать в горизонтальную цель;
- лазать по наклонной лесенке;
- бросать мешочки вдаль одной рукой от плеча.

2. *Развивать умение:*

- глазомер и ловкость
- бегать по диагонали с ускорением;
- правильную осанку, укреплять мышечный корсет;
- делать ровный круг;
- быстроту реакции у детей;
- согласовывать свои действия с действиями других.

3. *Воспитывать у детей умение:*

- внимательно слушать задание и желание его выполнять;
- выполнять задания вместе, сообща;
- желание самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения

Содержание	**Июнь**								**Июль**								**Август**							
Номер ОД	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную	*	*																						
в пары	*	*	*	*									*	*				*	*					
в колонну друг за другом по росту			*	*	*	*									*	*	*	*						
ОРУ																								
с кубиками	*	*	*	*																				

с кольцом					*	*	*	*																
с гантелями									*	*	*	*												
с мячом													*	*	*	*								
с коротким шнуром																	*	*	*	*				
с малым обручем																					*	*	*	*
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*					*	*	*	*				*		*						
изменением направления	*	*	*	*																				
врассыпную			*	*			*	*																
с высоким подниманием колен					*	*	*	*			*	*									*	*	*	*
на пятках					*	*	*	*					*	*	*	*								
змейкой					*	*	*	*	*	*					*	*	*							
с заданием для рук							*	*			*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
в полуприседе																*	*	*	*					
Бег																								
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную	*	*	*	*					*	*		*	*	*									*	*
в колонне					*	*			*	*			*	*	*	*			*	*	*	*		
Прыжки																								
прыжки вверх с места	*	*	*	*					*	*	*	*												
на двух ногах вокруг кольца					*	*	*	*																
в длину с места от шнура до шнура *(расстояние между шнурами 15 см).*													*	*	*	*					*	*	*	*
из обруча в обруч																	*	*	*	*				
Метание, бросание, ловля																								
ловля мяча от инструктора	*	*																						

(расстояние от инструктора до ребенка 70–100 см)																								
бросание мяча через веревку			*	*																			*	*
сбивание мячом кегли *(расстояние от ребенка до кегли 1,5м)*					*	*																		
бросание вдаль мяча от груди правой и левой рукой *(расстояние до ориентира 2,5–5 м)*							*	*																
мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча									*	*														
катание мяча с попаданием в предметы *(расстояние от ребенка до предмета 1,5 м)*											*	*												
бросание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой от плеча													*	*	*	*								
перебрасывание мяча друг другу в парах *(расстояние между детьми 1,5 м)*																	*	*						
перебрасывание мяча друг другу в парах *(расстояние между детьми 2 м)*																			*	*				
метаниемешочков вдаль правой и левой рукой от плеча																					*	*		
Ползание, лазание																								
ползание по скамейке на четвереньках *(высота скамейки 25 см).*	*	*	*	*																	*	*	*	*
подлезание под шнур *(высота шнура от пола 40 см)*					*	*	*	*																

лазание по наклонной лесенке вверх-вниз *(на высоту 5 реек*									*	*	*	*												
ползание по скамейке *(высота скамейки 25 см).*													*	*	*	*								
пролезание в обруч вперед головой, не задевая обруча																	*	*	*	*				
Равновесие																								
ходьба по доске положенной наклонно	*	*	*	*													*	*	*	*				
ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики *(высота кубиков 25 см).*					*	*	*	*																
ходьба по бревну, свободно балансируя руками									*	*	*	*												
ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой.													*	*	*	*								
ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове по гимнастической																					*	*	*	*
Подвижные игры																								
П/и «Мы Тольятти родились»	*	*																						
П/и «Солнышко и дождик»			*	*																				
П/и «Воротца»					*	*																		
П/и «Зайцы»							*	*																
П/и «Воробышки и кот»									*	*														
П/и «Лохматый пес»											*	*												
П/и «Найди свой цвет»													*	*										
П/и «Автомобили»															*	*								

П/и «Мыши в кладовой»																	*	*						
П/и «Птички в гнездышках»																			*	*				
П/и «Лягушки»																					*	*		
П/и «У медведя во бору»																							*	*

Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»с детьми 4-5 лет
на I квартал

Задачи:

1. *Способствовать освоению детьми основных движений:*

- бегать с ускорением, сочетать бег с подскоками;
- прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий, энергично отталкиваясь и делая взмах руками вперед;
- ходить по скамейке, ставя ногу с носка, перешагивая через предметы попеременным способом;
- прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановки, прыгать с высоты 20-30см, через 2-3 последовательно расположенных предмета;
- лазать по гимнастической стенке вверх и вниз, лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины;
- подлезать под веревку, поднятую на высоту 60см;
- проползать на животе под скамейкой;
- бросать мяч: одной рукой об пол и ловить его двумя руками; вверх и ловить его двумя руками, в корзину, двумя руками в стенуот груди и снизу, ловля его, через сетку любым способом;
- отбивать мяч двумя руками;
- катать: мяч партнеру двумя руками, обруч друг другу;
- метать мяч: вдаль правой и левой руками, в вертикальную цель, делая правильный замах.

2. *Развивать:*

- координацию движений в процессе действий с мячом и обручем;
- умение ориентироваться в пространстве;
- умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их.

3. *Воспитывать:*

- умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми;

- желание самостоятельно выполнять упражнения;
- желание соблюдать правила в подвижных играх.

Содержание	Сентябрь								Октябрь								Ноябрь							
Номер ОД	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*					*	*	*	*												
повороты на месте			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну по четыре			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в пары									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну друг за другом по росту																	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																								
без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*																
с кубиками									*	*	*	*	*	*	*	*								
с флажками																	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в рассыпную	*	*	*	*									*	*	*	*								
на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*				
парами					*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*
со сменой направляющего					*	*	*	*									*	*	*	*				
приставным шагом боком					*	*	*	*																
шеренгой с одной стороны надругую					*	*	*	*									*	*	*	*				
на внешней стороне стопы									*	*	*	*									*	*	*	*
семенящим шагом									*	*	*	*					*	*	*	*				
широким шагом									*	*	*	*					*	*	*	*				
гимнастическим шагом									*	*	*	*	*	*	*	*								
приставным шагом с приседом													*	*	*	*					*	*	*	*

с высоким подниманием колен													*	*	*	*								
в приседе																	*	*	*	*				
Бег																								
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с препятствием	*	*	*	*																				
с ускорением по диагонали	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*	*	*	*	*
змейкой					*	*	*	*					*	*	*	*								
прямой галоп					*	*	*	*												*	*	*	*	*
на высоких четвереньках прямо					*	*	*	*																
парами									*	*	*	*					*	*	*	*				
с ускорением шеренгой									*	*	*	*	*	*	*	*								
со сменой ведущего									*	*	*	*	*	*	*	*								
подскоки									*	*	*	*												
боковой галоп																	*	*	*	*				
с прыжками на двух ногах с продвижением вперед																					*	*	*	*
Прыжки																								
на 2 ногах стоя на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в длину через 4-6 последовательно расположенных линий									*	*														
из обруча в обруч на двух ногах											*													
в длину через 4-6 последовательно расположенных кругов на двух ногах												*												
в глубину с высоты 20см																	*							
в глубину с высоты 30см																		*						
на двух ногах через 2-3 последовательно расположенных предмета(5см).																			*					
на двух ногах через 2-3																				*				

последовательно расположенных предмета(10см).																								
Метание, бросание, ловля																								
катать обруч вдаль													*	*										
метание мяча в вертикальную цель													*	*							*	*		
броски мяча вверх и ловля													*	*										
броски мяча об пол и ловля его													*	*										
броски мяча вдаль двумя руками из-за головы															*	*								
броски мяча вдаль двумя руками от головы															*	*								
броски мяча через сетку															*	*								
бросок мяча о стенку и его ловля																					*	*		
метание в горизонтальную цель (2м)																					*	*		
броски мяча в парах от груди																							*	*
прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь																							*	*
Ползание,лазание																								
ползание под веревку (60см)									*	*														
лазание по гимнастической стенке вверх и вниз											*	*												
проползание на животе под скамейкой																	*	*						
по наклонной лестнице, держась за ее перекладины																			*	*				
Равновесие																								
ходьба по скамейке									*	*														
ходьба по скамейке перешагивая через кубики											*	*												
перешагивание через кубы(40см).																	*	*						

ходьба вверх и вниз по доске, положенной наклонно																			*	*				
Подвижные игры																								
П/и «Ловишки»	*	*																						
П/и «Догони мяч»			*	*																				
П/и «Докати обруч до флажка»					*	*																		
П/и «У медведя во бору»							*	*																
П/и «Мы осенние листочки»									*	*														
П/и «Пилоты»											*	*												
П/и «Догони меня»													*	*										
П/и «Найди себе пару»															*	*								
П/и «Еж с ежатами»																	*	*						
П/и «Перелет птиц»																			*	*				
П/и «Медведь»																					*	*		
П/и «Цветные автомобили»																							*	*
Физкультурные досуг	«Что нам лето подарило»								«Осенние старты»								«Вместе с мамой веселей»							

Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»с детьми 4-5 лет
II квартал

<u>Задачи:</u>

1. Способствовать овладению детьми умениями:

- прыгать на короткой скакалке;
- ходить по ограниченной поверхности опоры (бревно, веревка, гимнастическая скамейка, шнур), сохраняя равновесие;
- лазать по гимнастической стенке, пропуская перекладин;
- отбивать мяч правой и левой рукой поочередно;
- бросать мяч через сетку вдаль двумя руками разными способами;
- ловить мяч кистями рук, не прижимая к груди;
- прыгать в длину с места, энергично отталкиваться и приземляясь на две полусогнутые ноги;
- делать повороты на месте;
- перестраиваться в колонну по четыре.

2. Развивать:

- умения быстро реагировать на смену заданий;

- глазомер, гибкость, ловкость;
- ловкость и быстроту бега.

3. Воспитывать:

- желание оценивать двигательные действия других детей;
- желание участвовать в подвижных играх;
- доводить начатое дело до конца;
- умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого.

Содержание	**Декабрь**								**Январь**								**Февраль**							
Номер ОД	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
построение по росту	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*			
в колонну по четыре	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
в колонну по одному						*	*	*	*								*	*	*	*				
по подгруппам																	*	*	*	*	*	*		
в колонну по два																	*	*	*	*	*	*		
ОРУ																								
с большим мячом	*	*	*	*	*	*	*	*																
без предметов													*	*	*	*								
с обручем																	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба																								
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную	*	*	*	*									*	*	*	*								
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
мелким и широким шагом	*	*	*	*													*	*	*	*				
гимнастическим шагом	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*				
парами					*	*	*	*																
со сменой ведущего					*	*	*	*																

на пятках					*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*				
приставным шагом прямо с приседом					*	*	*	*													*	*	*	*
приставным шагом боком													*	*	*	*								
со сменой ведущего																	*	*	*	*				
на внешней стороне стопы																					*	*	*	*
с высоким подниманием колен																					*	*	*	*
Бег																								
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
парами	*	*	*	*													*	*	*	*				
с ускорением шеренгой	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*				
на высоких четвереньках	*	*	*	*	*	*	*	*																
змейкой	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*
бег за мячом																								
челночный бег 2*10																								
с высоким подниманием ног из обруча в обруч																								
с ускорением по диагонали													*	*	*	*	*	*	*	*				
со сменой ведущего													*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
прямой галоп													*	*	*	*	*	*	*	*				
мелким и широким шагом																	*	*	*	*	*	*	*	*
подскоки																	*	*	*	*				
Прыжки																								
с ноги на ногу	*																							
из обруча в обруч	*																							
через обручи, лежащие на полу		*																						
с короткой скакалкой			*	*																				
в длину с места																	*	*						
в длину через 6 линий																			*					

в длину через 6 кубиков																				*				
Катание, бросание, ловля																								
броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками					*	*							*	*										
броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя					*	*							*	*										
метание о стену малого мяча из разных и.п.					*	*									*	*					*	*	*	*
стойка баскетболиста							*	*																
бросок баскетбольного мяча о пол и ловля							*	*																
бросок баскетбольного мяча о пол и ловля в движении							*	*																
бросок мяча 2-мя руками вниз и ловля в движении по всему залу													*	*										
бросок мяча 2-мя руками вверх и ловля в движении по всему залу													*	*										
бросок большого мяча от груди вдаль															*	*								
бросок мяча через сетку															*	*								
метание малого мяча в вертикальную цель (2м)																					*	*	*	*
метание малого мяча в горизонтальную цель (2м)																					*	*		
катание мяча друг другу сидя, ноги врозь																							*	*
катание мяча в ворота																							*	*
Ползание, лазание																								
ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку	*	*																						
лазание по гимнастической стенке			*	*																				

ползание на животе по скамейкой																	*	*						
ползание по скамейке на четвереньках																			*					
лазание по наклонной лестнице																				*				
Равновесие																								
ходьба по горизонтальному бревну (25см)	*	*																						
ходьба по веревке приставным шагом			*																					
ходьба по наклонной доске				*																				
ходьба по шнуру с мешочком на голове																	*							
ходьба по доске, лежащая на предметах высотой 8см																		*						
ходьба по скамейке, нога с носка																			*	*				
Подвижные игры																								
П/и «Самолеты»	*	*																						
П/и «Лови-бросай»			*	*																				
П/и «Не боимся мы кота»					*	*																		
П/и «Вороны»							*	*																
П/и «Снежки и ветер»													*	*										
П/и «Веселые зайчата»															*	*								
П/и «Чья колонна быстрее построится?»																	*	*						
П/и «Мы веселые ребята»																			*	*				
П/и «Ловишки с ленточкой»																					*	*		
П/и «Заячий концерт»																							*	*

Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»с детьми 4-5 лет
III квартал

Задачи:

1. Способствовать освоению детьми основных движений:

- бегать с ускорением по диагонали, боковым галопом, с выполнением задания;
- прыгать: на двух ногах с продвижением вперед, в глубину с высоты 20-30см, через 2-3 последовательно расположенных предмета с активной работой рук, с короткой скакалкой, вверх с места;
- сохранять равновесие при ходьбе: по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, по наклонной доске вверх и вниз, по горизонтальному бревну высотой 20-30см, по веревке приставным шагом по бревну боком приставным шагом;
- лазать: по лесенке стремянке, по наклонной лестнице, по гимнастической стене вверх и вниз;
- ползать по скамейке на животе;
- метать через натянутую веревочку вдаль левой и правой рукой из разных и.п, в вертикальную цель.;
- бросать мяч: двумя руками вверх, об пол и ловить его, в корзину двумя руками способом от груди, вверх и ловить его в движении, вдаль и через сетку разными способами, в стену и ловить его;
- отбивать мяч: одной рукой и двумя руками, стоя на месте, любым способом в движении.

2. Развивать:

- вестибулярный аппарат, ловкость, внимание;
- глазомер, силу рук, силу мышц брюшного пресса.

3. Воспитывать у детей:

- желание помогать друг другу;
- желание участвовать в играх;
- умение доводить начатое дело до конца;
- уважение к достижениям сверстников;
- желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение все вместе.

Содержание	**Март**								**Апрель**								**Май**							
Номер ОД	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*	*	*	*	*
по подгруппам	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
в колонну по четыре	*	*	*	*	*	*	*	*									*	*	*	*	*	*	*	*

в колонну по два	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*								
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																								
с обручем	*	*	*	*																	*	*	*	*
с гимнастической палкой					*	*	*	*																
с большим мячом									*	*	*	*					*	*	*	*				
с коротким шнур													*	*	*	*								
с обручем																								
с гимнастической палкой																								
с мешочками																								
Ходьба																								
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную	*	*	*	*									*	*	*	*					*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*
широким и мелким шагом	*	*	*	*																				
шеренгой	*	*	*	*	*	*	*	*																
в приседе	*	*	*	*																				
со сменой ведущего					*	*	*	*																
приставным шагом в полуприседе					*	*	*	*					*	*	*	*								
парами									*	*	*	*					*	*	*	*				
на внешней стороне стопы									*	*	*	*					*	*	*	*				
гимнастическим шагом									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
Бег																								
в колонне по одному	*	*	*	*					*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
парами	*	*	*	*					*	*	*	*												
с ускорением по диагонали	*	*	*	*	*	*	*	*																
боковой галоп	*	*	*	*																				

змейкой					*	*	*	*					*	*	*	*					*	*	*	*
прямой галоп					*	*	*	*																
на высоких четвереньках					*	*	*	*																
с ускорением шеренгой									*	*	*	*	*	*	*	*								
со сменой ведущего									*	*	*	*												
подскоки									*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*
Прыжки																								
с продвижением вперед	*	*																						
в глубину (30см)			*	*																				
последовательно через 3 предмета (5см высота предмета)									*	*														
с ноги на ногу											*	*												
из обруча в обруч											*	*												
с короткую скалку																	*	*						
в верх с места																			*	*				
в длину с места																								
Метание, бросание, ловля																					*			
броски мяча вверх, ловля его двумя руками					*									*										
броски мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками					*									*										
метание теннисного мяча вдаль правой и левой рукой из разных и.п.						*																		
метание теннисного мяча через веревочку из разных и.п..						*																		
броски большого мяча об пол 2мя руками и ловля его							*							*										
бросок большого мяча о пол и ловля его в движении							*							*										
отбивание большого мяча двумя							*																	

руками с одновременным подпрыгиванием																								
отбивание большого мяча поочередно правой, левой руками							*																	
броски в корзину							*																	
катать обруч вдаль													*											
катать обруч вдаль и бежать за ним													*											
катание мяча в вертикальную цель													*											
Ползание, лазанье																								
ползание на четвереньках	*	*																						
лазание по лесенке стремянке			*	*																				
ползание на предплечиях и коленях по скамейке									*	*														
лазание по гимнастической стенке вверх и вниз											*	*					*	*						
ползание по скамейке на животе																	*	*						
ползание по скамейке на четвереньках																			*	*				
Равновесие																								
ходьба по гим.настической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	*	*																						
перешагивание через рейки лестницы			*	*																				
ходьба вверх и вниз по доске, положенной наклонно							*	*																
ходьба по горизонтальному бревну									*	*														
ходьба по веревке приставным шагом																	*	*	*	*				
ходьба по бревну боком приставным шагом																					*	*	*	*

Подвижные игры																								
П/и «Автомобили»	*	*																						
П/и «Куры и цыплята»			*	*																				
П/и «Грачи и автомобиль»					*	*																		
П/и «Жуки»							*	*																
П/и «Совушка?»									*	*														
П/и «Не боюсь»											*	*												
П/и «Карусель»													*	*										
П/и «Цыплята на полянке»															*	*								
П/и «Ловишка с мячом»																	*	*						
П/и «Салют»																			*	*				
П/и «Салки приседалки»																					*	*		
П/и «Салки замерзалки»																							*	*

Перспективный план ОД ОО «Физическое развитие»с детьми 4-5 лет
IV квартал

Задачи:

1. *Способствовать освоению детьми основных движений:*

- лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;
- перебрасывать мяч двумя и одной руками из-за головы через препятствия;
- ползать: по наклонной доске вверх-вниз,под дугами,под шнуром;
- прыгать в длину с места, энергично отталкиваясь;
- бросать мяч: в баскетбольное кольцо,через шнур;
- ходить и бегать: по кругу, с изменением направления движения змейкой, врассыпную;
- сохраняя равновесие: ходить по гимнастической скамейке приставным шагом; по скамейке с перешагиванием через кубики;
- метать в горизонтальную цель.

2. *Развивать:*

- координацию движений в процессе действий с мячом и обручем;

- умение ориентироваться в пространстве;
- умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять

3. *Воспитывать:*

- умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним;
- желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми;
- желание самостоятельно выполнять упражнения;
- желание соблюдать правила в подвижных играх.

Содержание	**Июнь**								**Июль**								**Август**							
Номер ОД	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
Построения																								
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную	*	*																						
в пары	*	*	*	*									*	*	*	*	*	*	*	*				
в колонну друг за другом по росту			*	*	*	*									*	*	*	*						
перестроение в три колонны								*	*	*	*	*					*	*			*	*		
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																								
с мячом среднего размера	*	*	*	*																				
с гимнастической палкой					*	*	*	*									*	*	*	*				
с обручем									*	*	*	*												
с большим мячом													*	*	*	*					*	*	*	*
Ходьба																								
обычная	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*
на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*					*	*	*	*
с высоким подниманием колен	*	*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*
в полуприседе	*	*	*	*	*	*	*	*																

врассыпную	*	*	*	*																				
с высоким подниманием колен					*	*	*	*	*	*	*	*												
внешнем своде стопы					*	*	*	*	*	*	*	*												
змейкой									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
с перешагиванием через предметы													*	*	*	*	*	*	*	*				
Бег																								
обычный	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
змейкой	*	*	*	*									*	*	*	*	*	*	*	*				
врассыпную	*	*	*	*																				
по часовой и против часовой стрелке					*	*	*	*																
боковой галоп									*	*	*	*												
быстрый													*	*	*	*					*	*	*	*
спиной вперед									*	*	*	*												
легкий									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
подскоки																					*	*	*	*
Прыжки																								
боком через канат, лежащий на полу.	*	*	*	*																	*	*	*	*
в длину с места.					*	*	*	*					*	*	*	*								
перепрыгивание через бруски *(высота брусков 6 см).*									*	*	*	*												
на двух ногах через шнуры *(расстояние между шнурами 20–25 см).*																	*	*	*	*				
Метание, бросание, ловля																								
перебрасывание мяча одной и двумя руками из-за головы через препятствия с расстояния 2 м.	*	*	*	*																				
бросание мяча от груди из-за головы в баскетбольное кольцо с расстояния					*	*	*	*																

1,5–2 м																								
перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы в парах									*	*	*	*												
метание мешочков вдаль правой и левой рукой до ориентира													*	*	*	*								
перебрасывание мяча снизу, из-за головы в парах																	*	*	*	*				
прокатывание обруча между предметами *(расстояние между предметами 40–50 см).*																					*	*	*	*
Ползание, лазание																								
пролезание в обруч боком *(обруч поднят над полом на высоту 10 см*	*	*																						
по гимнастической стенке с переходом на другой пролет			*	*																				
ползание по наклонной доске вверх-вниз					*	*	*	*													*	*	*	*
подлезание под шнур *(высота шнура от пола 40–50 см).*									*	*	*	*					*	*	*	*				
по гимнастической лесенке вверх-вниз приставным и чередующимся шагом													*	*	*	*								
Равновесие																								
ходьба по бревну, руки в стороны *(высота бревна 20–25 см).*	*	*	*	*													*	*	*	*				
ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове *(высота скамейки 15–20 см).*					*	*	*	*																
ходьба по скамейке приставным									*	*	*	*									*	*	*	*

шагом боком *(высота скамейки 20–25 см*																								
ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики *(высота кубиков 15–20 см).*													*	*	*	*								
Подвижные игры																								
П/и ««Ловишки с ленточкой»»	*	*	*	*																				
П/и «Лягушки»					*	*	*	*																
П/и «Ловишки»									*	*	*	*												
П/и «Кролики»													*	*	*	*								
П/и «Цветные автомобили»																	*	*	*	*				
П/и «Лошадки»																					*	*	*	*

Перспективный план ОО «Физическое развитие» I квартал старшая группа

Задачи:

1. Способствовать освоению детьми основных движений:

- вбегать и сбегать по наклонной доске;
- прыгать: в высоту с места на возвышение, на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке, на скакалке, на двух ногах боком с продвижением вперед, в длину с места, в высоту с разбега;
- сохранять равновесие при ходьбе: по скамейке с разным положением рук, по канату, по бревну, разводя носки в стороны;
- влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной;
- бросать мяч: об стену и ловить с выполнением различных заданий, вверх и вниз, ловить его двумя руками с выполнением различных заданий, через сетку разными способами в парах из разных исходных положений;
- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель;
- отбивать мяч разными способами на месте и в движении;
- катать обручи вдаль;
- вращать обручи на талии;
- отбивать шар ракеткой на месте, в движении, в парах;

- лазать по гимнастической стенке чередующим шагом, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет;
- передвигаться по дну бассейна на руках;
- открывать глаза в воде;
- выдох на воду;
- скольжение в воде со вспомогательными снарядами.

2. Развивать:

- координацию движений в процессе действий с мячом и обручем;
- силу рук, ловкость;
- умение ориентироваться в пространстве.

3. Воспитывать:

- желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми;
- доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе двигательной деятельности;
- желание точно и правильно выполнять упражнения;
- упорство в достижении поставленной цели.

4. Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе.

Содержание /месяц	Сентябрь												Октябрь												Ноябрь											
Номер ОД	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Построения																																				
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу по росту	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну по четыре	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
в колонну по два													*	*		*	*														*	*		*	*	
в круг																									*	*		*	*		*	*		*	*	
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																																				
без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
с кубиками													*	*		*	*		*	*		*	*													
с надувными кругами															*			*			*			*												
с мячом																									*	*	*	*	*	*						
Ходьба																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
со сменой направляюще							*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						

в полуприседе							*	*	*	*	*	*																								
широким шагом							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
мелким шагом							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
перекатом													*	*	*	*	*	*																		
Бег																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с препятствием	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
на носках							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
с ускорением по диагонали							*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*
спиной вперед													*	*	*	*	*	*																		
с ускорением 4-ми													*	*	*	*	*	*																		
подскоки													*	*	*	*	*	*																		
с высоким подниманием колен													*	*	*	*	*	*																		
широким шагом																			*	*	*	*	*	*												
мелким шагом																			*	*	*	*	*	*												
змейкой																			*	*	*	*	*	*												
со сменой ведущего																			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
с захлестыванием																									*	*	*	*	*	*						

голени																																				
с ускорением по сигналу																									*	*	*	*	*	*						
Прыжки																																				
в длину с места	*	*																																		
на 2 ногах стоя на месте	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
в высоту с места (20см)													*	*																						
с продвижение вперед																*	*																			
в глубину высотой 30см																*	*																			
на двух ногах боком с продвижением вперед																									*	*										
на скакалке																									*	*										
на двух ногах поочередно правым и левым боком с продвижением вперед																									*	*										
в длину с места																												*	*							
в длину с разбега																												*	*							
из обруча в обруч																												*	*							
в высоту с разбега																												*	*							
Метание, бросание, ловля																																				
вдаль	*																																			

в горизонтальную цель		*																*																		
броски мяча об стену, ловля 2-мя руками способом снизу							*	*																												
в вертикальную цель							*	*											*																	
отбивание мяча двумя руками в движении										*	*																									
отбивание мяча поочередно правой, левой рукой, стоя на месте.										*	*																							*	*	
броски мяча 2-мя руками от груди в корзину										*	*																							*	*	
катание обруча вдаль																		*																		
вращение обруча на талии																		*																		
броски мяча вверх одной рукой, ловля двумя																			*																	
броски мяча вниз об пол одной рукой, ловля двумя																			*																	
броски мяча вниз одной рукой, ловля двумя в движении																			*																	
броски мяча способом снизу в парах																					*															
броски мяча способом от груди в парах																					*															
броски с отскоком об пол в парах																					*															

броски мяча стоя на коленях, в парах																						*														
броски мяча сидя на полу, в парах																						*														
броски мяча через сетку любым способом																						*														
отбивание воздушного шара ракеткой на месте																															*	*				
отбивание воздушного шара ракеткой в движении																															*	*				
отбивание воздушного шара ракеткой в паре																															*	*				
Лазание, ползание																																				
ползание на четвереньках «змейкой», под дугами													*	*																						
ползание под дугами													*	*																						
ползание на четвереньках «змейкой» между конусами													*	*																						
влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной													*	*																						
ползание на предплечьях и коленях под дугами																*																				

ползание на предплечьях и коленях между конусами																*																			
лазание по гимнастической стенке чередующим шагом																	*								*										
проползание на предплечьях и коленях по скамейке																									*										
лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной доске																										*									
ползание по скамейке, стоя на коленях, потягиваясь руками																												*							
лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет																													*						
Равновесие																																			
ходьба по скамейке на носках с различным положением рук													*	*															*						
вбегание и сбегание по наклонной доске													*	*		*	*																		
ходьба по узкой доске, приставляя пятку к носку																*	*																		
ходьба по канату, разводя носки в																									*				*						

стороны																																				
ходьба с перешагиванием куба высотой 20см																										*										
Ходьба по бревну																												*								
Плавание																																				
передвижение по дну бассейна шагом			*			*																														
передвижение по дну бассейна бегом			*			*																														
передвижение по дну бассейна прыжками			*			*																														
передвижение по дну бассейна в сочетании с движениями рук									*			*			*			*			*															
передвижение по дну бассейна на руках			*			*			*			*			*			*			*			*			*									
открывание глаз в воде			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
приседания в воде			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			
погружения в воду с опорой																		*			*			*			*			*			*			*
погружения в воду без опоры																											*			*			*			*
погружения с рассматриванием предметов под водой																																	*			*
выдох перед собой в воздух			*			*			*																											
выдох на воду						*			*			*			*			*																		
выдох на границу воды и воздуха												*			*			*			*			*			*			*			*			*

выдох в воду															*			*			*			*			*			*			*			*
лежание на груди																		*			*			*			*			*			*			*
скольжение в воде со вспомогательными снарядами															*			*			*			*			*									
скольжение на груди, отталкиваясь от дна																		*			*			*			*			*			*			*
скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна																																				*
движения ногами в воде, сидя																		*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в воде, опираясь на руки																																	*			*
Подвижные игры																																				
П/и «Море волнуется раз»			*			*																														
П/и «Мяч на воде»									*																											
П/и «Мяч в воздухе»												*																								
П/и «Караси и щука»															*			*																		
П/и «Водные эстафеты»																					*			*												
П/и «Кто дальше под водой»																											*			*						
П/и «Переправа»																																	*			*
П/и «Кот и мыши»	*	*																																		
П/и «Сети»				*	*																															

П/и «Медведь»							*	*																												
П/и «Салки в два круга»										*	*																									
П/и «Собери мячи»													*	*																						
П/и «Хитрая лиса»																*	*																			
П/и «Удочка»																			*	*																
П/и «Ловишки»																						*	*													
П/и «По местам»																									*	*										
П/и «Мяч капитану»																												*	*							
П/и «Мышеловка»																															*	*				
П/и «Пожарные на учении»																																		*	*	

Перспективный план ОО «Физическое развитие» Старшая группа
II квартал

Задачи

1. Способствовать овладению детьми умениями:

- сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разными способами и с выполнением разных заданий;
- прыгать в длину с разбега, отталкиваясь одной ногой, а приземляясь на две полусогнутые ноги;
- прыгать на короткой скакалке, сочетая движения рук и ног;
- группироваться в прыжках в длину с разбега;
- лазать по гимнастической стенке: переходя с пролета на пролет; чередующим шагом;
- метать в горизонтальную и вертикальную цели, дифференцировать силу замаха в зависимости от расстояния и веса предмета;

- отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий;
- катать обруч вдаль в парах, соблюдая первоначальное и.п.;
- погружаться в воду без опоры;
- скольжения в воде в сочетании с выдохом в воду;
- скользить в воде на груди с работой ног кролем (без опоры, на задержке дыхания, с выдохом в воду);
- скользить в воде на спине, отталкиваясь от дна.

2. *Развивать:*

- силу мышц спины, рук, глазомер, ловкость, силу брюшного пресса;
- умение быстро реагировать на смену заданий;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в игре;
- развивать дыхательный аппарат, повышая ЖЕЛ.

3. *Воспитывать:*

- желание оценивать двигательные действия других детей;
- доброжелательность и уважительные отношения к сверстникам в ходе образовательной деятельности;
- желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе;
- интерес к обучению плаванию: рассказать о соревнованиях по плаванию, о способах плавания;
- упорство в достижении поставленной цели;
- осознанное отношение к своему здоровью.

Содержание /месяц	**Декабрь**												**Январь**												**Февраль**											
Номер ОД	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Построения																																				
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну по четыре	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
в колонну по два													*	*		*	*														*	*		*	*	
в круг																									*	*		*	*		*	*		*	*	
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																																				
без предметов	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
с кубиками													*	*		*	*		*	*		*	*													
с надувными кругами															*			*			*			*												
с мячом																									*	*	*	*	*	*						

Ходьба																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
со сменой направляющего							*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
в полуприседе							*	*	*	*	*	*																								
широким шагом							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
мелким шагом							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
перекатом													*	*	*	*	*	*																		
Бег																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с препятствием	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
на носках							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
с ускорением по диагонали							*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*
спиной вперед													*	*	*	*	*	*																		
с ускорением 4-ми													*	*	*	*	*	*																		
подскоки													*	*	*	*	*	*																		
с высоким подниманием колен													*	*	*	*	*	*																		
широким шагом																			*	*	*	*	*	*												
мелким шагом																			*	*	*	*	*	*												
змейкой																			*	*	*	*	*	*												
со сменой ведущего																			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
с захлестыванием голени																									*	*	*	*	*	*						
с ускорением по сигналу																									*	*	*	*	*	*						
Прыжки																																				
на возвышение высота 20см	*	*																																		
в длину с разбега	*	*																																		

в глубину с высоты 30см в обозначенное место				*	*																													
в высоту с места через предметы разной высоты				*	*																													
на двух ногах по доске с продвижением вперед																								*	*									
на скакалке																								*	*									
на двух ногах по доске, лежащей на кирпичиках с продвижением вперед																								*	*									
на двух ногах боком с продвижением вперед																											*	*						
в высоту с разбега																											*	*						
на 2-х нога поочередно правым левым боком с продвижением вперед																											*	*						
Метание, бросание, ловля																																		
бросок малого мяча о стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля мяча							*	*																										
бросок малого мяча о стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля мяча							*	*									*																	
бросок малого мяча о стену способом от груди с отскоком об пол и ловля мяча							*	*																										
бросок мяча о стену способом от груди с отскоком об пол, хлопок							*	*										*																

в ладоши и ловля мяча																																				
метание в горизонтальную цель малого мяча снизу правой и левой рукой с рас.4м							*	*																												
метание малого мяча в вертикальную цель, высота 2м от пола							*	*																										*	*	
отбивание баскетбольного мяча 2-мя руками, стоя на месте										*	*																							*	*	
отбивание баскетбольного мяча 2-мя руками с поворотом на 180										*	*																									
отбивание мяча поочередно правой и левой рукой, стоя на месте										*	*																									
отбивание мяча 2-мя руками, двигаясь в колонне по одному										*	*																									
отбивание мяча 2-мя руками, двигаясь в колонне по одному с поворотом на 180гр										*	*																									
отбивание мяча одной рукой, двигаясь в колонне по одному										*	*																									
отбивание мяча 2-мя руками, двигаясь боковым галопом										*	*																									
броски мяча способом от груди в парах										*	*																									

отбивание мяча поочередно правой и левой рукой									*	*																									
броски мяча в корзину 2-мя руками способом снизу									*	*																									
катание обруча вдаль и бег за ним																		*	*																
катание обруча в парах																		*	*																
вращение обруча на талии																		*	*																
прыжки с обручем как со скакалкой																		*	*																
броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его, стоя на месте и в движении																		*	*																
броски малого мяча вниз об пол одной рукой и ловля его, стоя на месте и в движении																		*	*																
броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его, стоя на месте и в движении																		*	*																
броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча																		*	*																
броски мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча																		*	*																
броски мяча вверх, хлопок под ногой, ловля мяча																		*	*																

броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола																		*	*																
в движении броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча																		*	*																
метание в горизонтальную цель любым способом																		*	*																
метание в вертикальную цель любым способом																		*	*																
броски большого мяча в парах с отскоком от пола																					*	*													
броски большого мяча в парах в движении																					*	*													
броски большого мяча в парах через сетку с обманными движениями																					*	*													
броски большого мяча через сетку любым способом																					*	*													
Игра «Пионербол»																					*	*													
отбивание шара ракеткой на месте																														*	*				
отбивание шара ракеткой в движении																														*	*				
отбивание шара ракетками в парах																														*	*				
отбивание шара ракетками в парах через сетку																														*	*				
вращение ракетки кистью руки вправо и																																	*	*	

влево																																			
перекладывание ракетки из руки в руку																																	*	*	
удержание мяча на ракетке																																	*	*	
удержание мяча на ракетке в движении																																	*	*	
мяч об пол одной рукой и ловить его ракеткой другой рукой																																	*	*	
мяч вверх и ловля его ракеткой, отбивая его несколько раз подряд																																	*	*	
подбросить мяч несколько раз подряд ракеткой на месте																																	*	*	
подбросить мяч несколько раз подряд ракеткой в движении																																	*	*	
Лазание, ползание																																			
ползаниепоа скамейке лежа на животе	*	*										*	*																						
лазание по гимн. стенке до 4 перекладины, роходя с пролета на пролет	*	*										*	*																						
пролезание в обруч разными способами				*	*							*	*											*	*										
влезание на гимн. стенку по наклонной лестнице				*	*							*	*														*	*							
по гимнастической стенке чередующим шагом																								*	*										
ползание на																											*	*							

четвереньках между конусами																																			
Равновесие																																			
ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами	*	*																																	
ходьба по скамейке с остановкой на середине и поворотом на 360 гр	*	*																																	
ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами через предметы				*	*																														
ходьба по скамейке с выполнением задания				*	*																														
ходьба с перешагиванием куба высота 20см																								*	*										
ходьба по с предметом на голове, перешагивая предметы																								*	*		*	*							
ходьба по скамейке на носках с различным положением рук																											*	*							
Плавание																																			
открывание глаз под водой, стоя на дне			*			*			*																										
погружение в воду с опорой			*			*			*			*																							
погружение в воду без опоры			*			*			*			*									*			*			*			*			*		*
погружения с рассматриванием предметов			*			*			*			*									*			*			*			*			*		*
выдох на границе воды и			*			*			*			*																							

воздуха																																				
выдох в воду			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
лежание на груди			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
скольжение на груди, отталкиваясь от дна			*			*																														
скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна			*			*			*			*																								
скольжения в сочетании с выдохом в воду			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
скольжения в сочетании с движениями рук			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
скольжение на спине, отталкиваясь от дна			*			*			*			*									*			*												
Подвижные игры																																				
П/и «Фонтан»			*																																	
П/и «Утки и нырки»						*																														
П/и «Крокодилы на охоте»									*																											
П/и «Дельфины»												*																								
П/и «Самая быстрая пара»																					*															
П/и «Торпеды»																								*												
П/и «Кто вперед?»																											*									
П/и «Искатели сокровищ»																														*						
П/и «Караси и щука»																																	*			*
П/и «Поймай мяч»	*	*																																		
П/и «Мороз – Красный нос»				*	*																															
П/и «Снежна Королева»							*	*																												
П/и «Ловишки - елочки»										*	*																									
П/и «Северный и южный ветер»																			*	*																

П/и «Белые медведи»																						*	*													
П/и «Два и три»																									*	*										
П/и «Меткий стрелок»																												*	*							
П/и «Ловишка, бери ленту»																															*	*				
П/и «Освободители»																																		*	*	
Физкультурный досуг	«Зимушка красавица в гости к нам пришла»												«Зимние забавы»												«Бравые солдаты»											

Перспективный план ОО «Физическое развитие» Старшая группа
III квартал

Задачи:

1. *Способствовать освоению детьми основных движений:*

- прыгать в длину с разбега, через скакалку, в высоту с места, в глубину с высоты в обозначенное место, по доске с продвижением вперед,в высоту с разбега;
- сохранять равновесие: при ходьбе по гимнастической скамейке с предметом на голове, перешагивая через предметы, по бревну сразведением носков в стороны, при ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с полуприседами;
- лазать по гимнастической стенке поднимаясь: вверх по диагонали с пролета на пролет, до четвертой перекладины, чередующим шагом;
- влезать и слезать по наклонной лестнице;
- пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком;
- бросать мяч: об стену разными способами и с разными заданиями и ловить его, двумя руками от груди в корзину, вверх и вниз с выполнением разных заданий на месте и в движении;
- метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом;
- отбивать мяч любым способом на месте и в движении;
- катать обручи в парах;
- отбивать шар ракеткой на месте и в движении;
- погружаться вводу с передвижением и ориентированием под водой;
- нырять с выдохом в воду;
- скользить на спине, отталкиваясь от стенки бассейна;
- двигать ногами в воде, опираясь на руки;
- гребковые движения руками в скольжении.

2. *Развивать:*

- силу мышц рук, брюшного пресса;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

3. Воспитывать:

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- доводить начатое дело до конца;
- желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе;
- уважение к достижениям сверстников.

4. Побуждать к проявлению самостоятельности и творчество в двигательной деятельности.

5. Способствовать соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

Содержание /месяц	**Март**												**Апрель**												**Май**											
Номер ОД	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Построения																																				
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу по росту	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну по четыре и наоборот	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
в колонну по два и наоборот													*	*		*	*														*	*		*	*	
в круг													*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																																				
с скамейкой	*	*		*	*		*	*		*	*																				*	*	*	*	*	*
без предметов													*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
с надувными кругами			*			*			*			*															*			*			*			*
с кольцом																																				
в паре																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
гимнастическим шагом	*	*		*	*																				*	*		*	*							
на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
со сменой				*	*		*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*						

направляющего																																				
в полуприседе приставным шагом				*	*		*	*	*	*	*	*																								
широким шагом												*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*
мелким шагом												*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*
перекатом																			*	*		*	*													
Бег																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с препятствием	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
врассыпную																			*	*	*	*	*	*												
спиной вперед	*	*		*	*																				*	*		*	*							
с ускорением 4-ми																			*	*		*	*													
подскоки																																				
с высоким подниманием колен																			*	*		*	*													
широким шагом	*	*		*	*																				*	*		*	*							
мелким шагом	*	*		*	*																				*	*		*	*							
змейкой																																				
со сменой ведущего													*	*		*	*																			
с захлестыванием голени							*	*		*	*																									
с ускорением по диагонали	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*	
с прыжками	*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*							
с прыжками на одной ноге							*	*		*	*																									
на носках													*	*		*	*																			
Прыжки																																				
из обруча в обруч	*	*																										*	*							
в длину с разбега	*	*																										*	*							
через обруч	*	*																										*	*							
на возвышение высота 20см				*	*																															

на двух ногах по доске с продвижением вперед																																			
на скакалке				*	*										*	*																			
в высоту с места через модули разной высоты												*	*																						
В глубину с высоты30см в обозначенное место												*	*																						
На 2-х ногах с продвижением по доске															*	*		*	*																
на 2-х нога боком продвижением вперед																								*	*										
в высоту с разбега																								*	*										
Метание, бросание, ловля																																			
бросок малого мяча о стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля мяча						*																													
бросок малого мяча о стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля мяча						*											*																		
бросок малого мяча о стену способом от груди с отскоком об пол и ловля мяча						*																													
метание в горизонтальную цель малого мяча любым способом правой и левой рукой с рас.4м						*			*																										
метание малого мяча в вертикальную цель, высота 2м от пола						*			*																								*	*	

отбивание баскетбольного мяча 2-мя руками, стоя на месте и в движении							*																									*	*	
отбивание баскетбольного мяча 2-мя руками с поворотом на 180							*																											
отбивание мяча поочередно правой и левой рукой, двигаясь в колонне по одному с поворотом на 180гр							*																											
отбивание мяча одной рукой, двигаясь в колонне по одному							*																											
отбивание мяча 2-мя руками, двигаясь боковым галопом							*																											
броски мяча вверх на месте и в движении, хлопок в ладоши, ловля мяча									*																									
броски мяча вниз на месте и в движении, хлопок в ладоши, ловля мяча									*																									
броски мяча вверх на месте и в движении, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола									*																									
броски большого мяча в парах с отскоком от пола																																		
броски большого мяча в											*																							

парах в движении																																				
броски большого мяча в парах через сетку с обманными движениями											*																									
броски большого мяча через сетку любым способом											*																									
Игра «Пионербол»											*																									
отбивание шара ракеткой на месте																		*	*																	
отбивание шара ракеткой в движении																		*	*																	
отбивание шара ракетками в парах																		*	*																	
отбивание шара ракетками в парах через сетку																		*	*																	
перекладывание ракетки из руки в руку																					*	*														
удержание мяча на ракетке																					*	*														
удержание мяча на ракетке в движении																					*	*														
мяч об пол одной рукой и ловить его ракеткой другой рукой																					*	*														
мяч вверх и ловля его ракеткой, отбивая его несколько раз подряд																					*	*														
подбросить мяч несколько раз подряд ракеткой на месте																					*	*														
подбросить мяч несколько раз подряд																					*	*														

ракеткой в движении																																				
Лазание, ползание																																				
ползание па скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками													*	*																						
лазание по гимн. стенке до 4 перекладины, проходя с пролета на пролет				*	*																															
влезание по наклонной лестнице, слезать по вертикальной													*	*											*	*										
влезание на гимн. стенку поднимаясь по диагонали с пролета на пролет	*	*																										*	*							
ползание по скамейке, лежа на животе																*	*																			
ползание на предплечьях и коленях между конусами	*	*																																		
ползание на предплечьях и коленях по скамейке				*	*																															
лазание по гимнастической стенке чередующим шагом																*	*																			
пролезание в обруч сверху, снизу																									*	*		*	*							
Равновесие																																				
ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами	*	*																																		
ходьба по скамейке с	*	*																																		

остановкой на середине и поворотом на 360 гр																																				
ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами через предметы				*	*																															
ходьба по скамейке с выполнением задания				*	*																															
ходьба с перешагиванием куба высота 20см																								*	*											
ходьба по с предметом на голове, перешагивая предметы																								*	*		*	*								
ходьба по скамейке на носках с различным положением рук																											*	*								
Плавание																																				
погружение в воду с передвижением и ориентированием под водой			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
ныряние																														*			*			*
выдох в воду			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
лежание на груди			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
лежание на спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
скольжения в сочетании с выдохом в воду			*			*			*			*			*			*			*															
скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*						
скольжение на спине, в сочетании с дыханием			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
скольжение на спине с движениями рук			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*

движения ногами в воде, сидя			*			*			*			*			*			*																		
движение ногами в воде, опираясь на руки			*			*			*			*			*			*			*															
движение ногами в воде, лежа на груди с опорой			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в воде, лежа на спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в скольжении на груди			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в скольжении на спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в плавании на груди и спине																		*			*			*			*			*			*			*
движение руками на суше			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*						
движение руками в воде																																				*
гребковые движения руками в скольжении			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду									*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
передвижения по дну бассейна в сочетании с движениями рук																		*			*			*			*			*			*			*
Подвижные игры																																				
П/и «Найди свой предмет»			*			*																														
П/и «Отдых пловца»									*			*																								
П/и «Буря»															*			*																		
П/и «Дельфины»																					*			*												
П/и «Море волнуется раз»																											*			*						

П/и «Кто быстрее»																																		*			*
П/и «Охотники утки»	*	*																																			
П/и «Не давай мяч водящему»				*	*																																
П/и «Совушка»							*	*																													
П/и «Ловишки с приседанием»										*	*																										
П/и «Вышибалы»													*	*																							
П/и «Космонавты»																*	*																				
П/и «Ключи»																			*	*																	
П/и «Скворечники»																						*	*														
П/и «Волейбол с воздушными шарами»																									*	*											
П/и «Ловкая пара»																												*	*								
П/и «Волны по кругу»																															*	*					
П/и «Не оставайся на земле»»																																			*	*	

Перспективный план ОО «Физическое развитие» старшая группа
IVквартал

Задачи:

1. *Способствовать освоению детьми основных движений:*

- прыгать через короткую скакалку; в высоту с разбега с приземлением на обе ноги;
- сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по бревну, разводя носки в стороны;
- лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет;
- отбивать мяч разными способами на месте и в движении;
- катать обручи вдаль;
- вращать обручи на талии;
- отбивать шар ракеткой на месте, в движении, в парах;

- метать мяч в горизонтальную и вертикальную цель;
- пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком, под дугу боком.

2. Развивать:

- координацию движений в процессе действий с мячом и обручем;
- силу рук, ловкость;
- умение ориентироваться в пространстве;
- нырять в воду;
- скользить на спине с движениями рук;
- двигать ногами в скольжении на груди;
- гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду.

3. Воспитывать:

- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- доводить начатое дело до конца;
- желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе;
- уважение к достижениям сверстников.

4. Побуждать к проявлению самостоятельности и творчество в двигательной деятельности.

5. Способствовать соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх.

Содержание /месяц	**Июнь**												**Июль**												**Август**											
Номер ОД	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Построения																																				
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу по росту	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в колонну по четыре и наоборот	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
в колонну по два и наоборот													*	*		*	*														*	*		*	*	
в круг													*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																																				
с скакалкой	*	*		*	*		*	*		*	*																									
с большим мячом													*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*
с обручем																			*	*	*	*	*	*												

с палкой																									*	*	*	*	*	*						
в паре																																				
без предметов			*			*			*			*																								
Ходьба																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
гимнастическим шагом	*	*		*	*																				*	*		*	*							
на пятках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
со сменой направляющего				*	*		*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*						
в полуприседе приставным шагом				*	*		*	*	*	*	*	*																								
широким шагом												*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*
мелким шагом												*	*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*
перекатом																			*	*		*	*													
Бег																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с препятствием	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
врассыпную																			*	*	*	*	*	*												
спиной вперед	*	*		*	*																				*	*		*	*							
с ускорением 4-ми																			*	*		*	*													
подскоки																																				
с высоким подниманием колен																			*	*		*	*													
широким шагом	*	*		*	*																				*	*		*	*							
мелким шагом	*	*		*	*																				*	*		*	*							
змейкой																																				
со сменой ведущего													*	*		*	*																			
с захлестыванием голени							*	*		*	*																									
с ускорением по диагонали	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*	
с прыжками	*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*							
с прыжками на одной							*	*		*	*																									

ноге																																					
на носках													*	*		*	*																				
Прыжки																																					
через короткую скакалку на двух ногах с продвижением вперед	*	*		*	*																																
в высоту с разбега *(высота палки над полом 20–25 см).*							*	*		*	*																										
через короткую скакалку на двух ногах с вращением ее вперед-назад.													*	*		*	*																				
в длину с разбега.																			*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		
Метание, бросание, ловля																																					
броски мяча двумя руками от груди через сетку	*	*		*	*																																
броски мяча о пол и ловля после отскока	*	*		*	*																																
перебрасывание мяча двумя руками разными способами (снизу, из-за головы, от груди) в парах с расстояния 2,5 м.							*	*		*	*																										
метание мешочков вдаль правой и левой рукой от плеча способом правой и левой рукой с рас.4м													*	*		*	*																				
отбивание мяча правой и левой рукой в движении																			*	*		*	*														

на расстояние 5–6 м.																																				
забрасывание мяча в корзину с места и с разбега																								*	*		*	*							
забрасывание мяча в кольцо от груди с расстояния 3 м																														*	*		*	*	
Лазание, ползание																																				
по стенке с переходом на другой пролет и спуск вниз	*	*		*	*								*	*		*	*																			
ползание по скамейке, подтягиваясь на руках *(высота скамейки 25 см)*;							*	*																												
перелезание через гимнастическую скамейку										*	*																									
ползание по скамейке с мешочком на спине *(высота скамейки 25 см)*.																		*	*		*	*														
пролезание в обруч в группировке прямо и боком																								*	*		*	*							
Лазание по веревочной лестнице, металлической поверхности.																														*	*		*	*	
Равновесие																																				
ходьба по наклонному бревну, руки на поясе	*	*		*	*																															

(высота бревна 35–40 см, ширина бревна 20 см).																																			
ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.							*	*		*	*																								
ходьба по бревну, свободно балансируя руками *(высота бревна 25–30 см, ширина бревна – 10 см).*													*	*		*	*																		
ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мешки, руки за головой.																			*	*		*	*												
ходьба по наклонному бревну, руки держать свободно *(высота бревна 35–40 см, ширина – 10 см).*																									*	*		*	*						
ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове																															*	*		*	*
Плавание																																			
погружение в воду с передвижением и ориентированием пол водой			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
ныряние			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
выдох в воду			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*

лежание на груди			*			*																														
лежание на спине			*			*																														
скольжения в сочетании с дыханием			*			*			*			*			*			*			*			*												
скольжение на спине с движениями рук			*			*			*			*			*			*			*															
движение ногами в воде, лежа на груди с опорой			*			*			*			*			*			*			*															
движение ногами в воде, лежа на спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в скольжении на груди			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в скольжении на спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в плавании на груди и спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
гребковые движения руками в скольжении			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду									*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
передвижения по дну бассейна в сочетании с движениями рук			*			*			*			*																								
Подвижные игры																																				
П/и «Найди свой предмет»			*																																	
П/и «Кто быстрее на лодке»						*																														
П/и «Отдых пловца»									*																											
П/и «Водное поло»												*																								
П/и «Буря»															*																					
П/и «Водные эстафеты»																		*																		

П/и «Дельфины- акулы»																					*																
П/и «Подводный мир»																								*													
П/и «Море волнуется раз»																											*			*							
П/и «Кто быстрее»																																	*			*	
П/и «Вышибалы»	*	*																																			
П/и «Гуси - лебеди»				*	*																																
П/и «Ловкая пара»							*	*																													
П/и «Перелет птиц»										*	*																										
П/и «Мы веселые ребята »													*	*																							
П/и «Прыжковая эстафета»																*	*																				
П/и «Охотники и звери»																			*	*																	
П/и «Пожарные на ученье»																						*	*														
П/и «Мышеловка»																									*	*											
П/и «Удочка»																												*	*								
П/и «Волк во рву»																															*	*					
П/и «Чья команда быстрее»																																		*	*		

Перспективный план ОО «Физическое развитие»Подготовительная к школе группа
I квартал

Задачи:

1. Способствовать освоению детьми основных движений:

- прыгать в длину и в высоту с разбега, со скакалкой в разных исходных положениях, через скамейку с опорой на руки из стороны в стороны, на одной и двух ногах с продвижением вперед;
- сохранять равновесие при ходьбе по скамейке при выполнении различных упражнений на ней;

- лазать по гимнастической лестнице: разноименным способом, спускаться только на руках из виса, вверх поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку;
- бросать мяч: одной рукой, ловить другой с выполнением различных заданий,
- в парах разными способами, через сетку точно партнеру;
- метать в горизонтальную и вертикальные цели;
- отбивать мяч различными способами на месте и в движении, используя передачу снизу и сверху;
- вести мяч разными способами с частичным контролем над мячом;
- умений действовать с воздушным шаром и битой;
- подбирать мяч ракеткой снизу;
- перебрасывать мяч ракеткой в парах с выполнением различных заданий;
- удерживать мяч, на ракетке меняя положение тела;
- передвижение по дну бассейна в сочетании с движениями рук;
- погружаться в воду без опоры;
- выдох на границу воды и воздуха;
- скользить на груди, отталкиваясь от дна бассейна;
- скользить на спине, отталкиваясь от дна бассейна;
- двигать ногами в воде, опираясь на руки.

2. *Развивать творческую инициативу*

3. *Воспитывать:*

- желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми;
- доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам во время выполнения заданий;
- упорство в достижении воспитательной цели;
- Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных играх.

4. *Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной разгрузки.*

5. *Поощрять использование детьми собственного двигательного опыта в разнообразных игровых ситуациях.*

Содержание /месяц	**Сентябрь**												**Октябрь**												**Ноябрь**											
Номер ОД	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Построения																																				
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу по росту	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
из одной шеренги в две на месте по расчету							*	*		*	*		*	*		*	*																				
в колонну по два дроблением													*	*		*	*		*	*		*	*														
из колонны по два в колонну по одному сведением													*	*		*	*		*	*		*	*														
из одной колонны в две на месте по расчету и наоборот																									*	*		*	*		*	*		*	*		
в четыре звена по ориентиру и наоборот																															*	*		*	*		
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																																					
без предметов	*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
с гимнастической палкой							*	*	*	*	*	*																									
с надувными кругами															*			*			*			*													
с кубиками													*	*		*	*		*	*		*	*														
Ходьба																																					
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на пятках	*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		
с выпадами							*	*	*	*	*	*																									
игровые подражательные упражнения							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
со сменой направляющего													*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*	*
перекатом													*	*		*	*																				
с перестроением в пары																			*	*		*	*														

гимнастическим шагом																			*	*		*	*													
двумя колоннами																									*	*		*	*							
спиной вперед																									*	*		*	*							
скрестным шагом																															*	*		*	*	
Бег																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную							*	*	*	*	*	*																			*	*	*	*	*	*
на носках	*	*		*	*																										*	*		*	*	
с ускорением по диагонали	*	*		*	*														*	*		*	*													
с ускорением по длине помещения							*	*		*	*																									
двумя колоннами	*	*		*	*																				*	*		*	*							
боковой галоп							*	*		*	*		*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*	
спиной вперед													*	*		*	*								*	*		*	*							
с ускорением 4-ми													*	*		*	*														*	*		*	*	
в чередовании с прыжками на правой и левой ноге													*	*		*	*																			
в чередовании с прыжками на двух ногах																									*	*		*	*		*	*		*	*	
с выносом прямых ног вперед																			*	*		*	*													
подскоки																			*	*		*	*													
с высоким подниманием колен							*	*		*	*																									
с захлестыванием голени													*	*		*	*																			
с ускорением по сигналу																									*	*		*	*							
Прыжки																																				
в длину с места	*	*														*	*											*	*							
на 2 ногах стоя на месте	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
в высоту с места через													*	*																						

модули разной высоты																																				
из стороны в сторону через скамейку													*	*											*	*										
в длину с разбега													*	*																						
со скакалкой из разных и.п.																*	*																			
на двух ногах из обруча в обруч с продвижением вперед																									*	*										
из обруча в обруча боком с продвижением вперед																									*	*										
на одной ноге из обруча в обруч с продвижением вперед																												*	*							
С наскоком на скамейку с опорой на руки																												*	*							
Метание, бросание, ловля																																				
вдаль	*																																			
в горизонтальную цель		*																*																		
броски мяча вверх одной рукой, ловля другой							*	*																												
броски мяча вниз одной рукой, ловля другой							*	*											*																	
перекидывание мяча с одной руки на другую							*	*																												
броски мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля после отскока от пола другой рукой							*	*																												
броски мяча вверх							*	*																												

одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой																																			
броски мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши впереди и сзади себя, ловля мяча двумя руками						*	*																												
бросок мяча вверх, пропуск его сквозь кольцо, образованное руками, ловля мяча после отскока от пола						*	*																												
броски мяча друг другу в парах способом снизу						*	*																												
броски мяча вниз об пол одной рукой, ловля двумя						*	*																												
броски мяча друг другу способом от груди с отскоком от пола						*	*		*	*																									
броски мяча способом снизу в парах						*	*																												
броски мяча способом от груди в парах						*	*																												
Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте									*	*																									
отбивание мяча из разных и.п.									*	*																									
ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом									*	*																									
ведение мяча правой и левой рукой, двигаясь									*	*																									

боковым галопом																																				
ведение мяча между конусами, двигаясь змейкой шагом и бегом									*	*																										
передача мяча в парах разными способами																		*	*		*	*														
передача мяча через сетку в парах разными способами																		*	*		*	*														
бросок волейбольного мяча вниз, хлопок в ладоши ,ловля мяча после отскока																					*	*														
бросок волейбольного мяча вверх, хлопок в ладоши ,ловля мяча																					*	*														
бросок волейбольного мяча вверх, хлопок под коленом ,ловля мяча																					*	*														
бросок волейбольного мяча вверх, хлопок в ладоши ,отскок от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча																					*	*														
задания с воздушным шаром и битой																														*	*					
задание с теннисным мячом и ракеткой																																	*	*		
Лазание, ползание																																				
ползание на животе, подтягиваясь руками												*	*																							
ползание на спине подтягиваясь рука												*	*																							
по гимнастической												*	*																							

стене разноименными способами																																				
передвижение по скамейке на коленях, подтягиваясь руками															*	*									*											
передвижение по скамейке на стопы и ладони, перешагивая модули															*	*																				
по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск вниз - по одному пролету															*	*																				
по полу любим способом под дугами																								*	*											
по полу любим способом под скамейкой																								*	*											
лазание по гимнастической стенке, до 5 перекладины, перейти с пролета на пролет																								*	*											
Равновесие																																				
ходьба по скамейке с хлопком под ногой												*	*															*								
ходьба по скамейке с перекладыванием под коленом малого мяча												*	*																							
на середине скамейки подлезать под веревку												*	*																							
по гимнастической скамейке на середине присесть, повернуться кругом, встать продолжить движение															*	*																				

спиной вперед																																			
ходьба по узкой доске, спиной вперед															*	*																			
ходьба гимнастической скамейке спиной вперед																								*	*										
ходьба по гимнастической скамейке: на середине пролезть в обруч(прямо и боком)																								*	*		*	*							
ходьба по скамейке боком, перешагивая модули																											*	*							
ходьба по бревну прямо, руки в стороны																											*	*							
Плавание																																			
передвижение по дну бассейна шагом			*																																
передвижение по дну бассейна бегом			*																																
передвижение по дну бассейна прыжками			*			*																													
передвижение по дну бассейна в сочетании с движениями рук			*			*			*			*			*																				
передвижение по дну бассейна на руках			*			*			*			*			*			*																	
открывание глаз в воде						*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			
приседания в воде			*			*			*			*			*			*			*														
погружения в воду с опорой									*			*			*			*			*			*			*			*					
погружения в воду без опоры																					*			*			*			*			*			*
погружения с рассматриванием																					*			*			*			*			*			*

предметов под водой																																				
выдох перед собой в воздух			*			*																														
выдох на воду			*			*			*																											
выдох на границу воды и воздуха						*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
выдох в воду									*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
лежание на груди																					*			*			*						*			*
лежание на спине																											*			*			*			*
скольжение в воде со вспомогательными снарядами															*			*			*			*												
скольжение на груди, отталкиваясь от дна																								*			*			*			*			*
скольжение на груди, отталкиваясь от стенки бассейна																								*			*			*			*			*
скольжение в сочетании с выдохом в воду																														*			*			*
скольжение в сочетании с движениями рук																																	*			*
скольжение на спине, отталкиваясь от дна																								*			*			*			*			*
скольжение на спине в сочетании с дыханием																																	*			*
движения ногами в воде, сидя																					*			*			*			*			*			*
движение ногами в воде, опираясь на руки																											*			*			*			*
движение ногами, лежа на спине																																	*			*
Подвижные игры																																				
П/и «День- ночь».			*																																	
П/и «Море волнуется раз»						*			*																											

П/и ««Волны на море».												*																								
П/и «Хоровод»»															*			*																		
П/и «Водное поло»																					*			*												
П/и «Цапли»																											*			*						
П/и «Преодолей препятствие»																																	*			
П/и «Веселые дельфины»																																				*
П/и «Ловец с мячом»	*	*																																		
П/и «Сети»				*	*																															
П/и «Детский волейбол»							*	*																												
П/и «Салки в два круга»										*	*																									
П/и «Собери мячи»													*	*																						
П/и «Футбол раков»																*	*																			
П/и «Не попадись!»																			*	*																
П/и «Кот и мышки»																						*	*													
П/и «Гольф»																									*	*										
П/и «Колдунчики»																												*	*							
П/и «Перестрелки»																															*	*				
П/и «Штандер»																																		*	*	

Перспективный план ОО «Физическое развитие»Подготовительная к школе группа
II квартал

Задачи:

1 *Способствовать овладению детьми умениями:*

- сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания, при ходьбе по доске спиной вперед;
- прыгать: на возвышения; через предметы из стороны в сторону и
- в высоту через перекладины ритмично и легко; в длину с места с активной работой рук и ног;
- лазать по гимнастической стенке ритмично и быстро;
- ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками;
- бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением разных заданий;

- бросать мяч в парах через сетку, используя верхнюю и нижнюю передачи;
- отбивать мяч любым способом на месте и в движении;
- бросать в мяч в кольцо двумя руками способом от груди;
- выдыхать в воду;
- лежать в воде на груди и спине;

2. *Развивать:*

- умения быстро реагировать на смену заданий;
- координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость, быстроту бега и умение ориентироваться в пространстве;
- быстро включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
- умение управлять своими эмоциями в разных нестандартных ситуациях и условиях.

3. *Воспитывать:*

- ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и подвижных игр;
- умение согласовывать свои действия с действиями других детей;
- дружелюбие, организованность, взаимопомощь;
- умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого.

4. *Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр.*

Содержание /месяц	**Декабрь**												**Январь**												**Февраль**											
Номер ОД	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Построения																																				
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в четыре звена по ориентиру и наоборот	*	*		*	*		*	*		*	*																									
из одной колонны в два круга дроблением и наоборот	*	*		*	*		*	*		*	*																									
в колонну по четыре и наоборот																			*	*		*	*													
в колонну по четыре поворотом в движении и наоборот																									*	*		*	*		*	*		*	*	
из круга в два круга на																									*	*		*	*		*	*		*	*	

месте по расчету																																				
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																																				
без предметов																			*	*	*	*	*	*												
с большим мячом	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*																								
с обручем																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Ходьба																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на пятках	*	*		*	*		*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
с выпадами							*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
игровые подражательные упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
со сменой направляющего																			*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*
перекатом							*	*		*	*																				*	*	*	*	*	*
с перестроением в пары	*	*		*	*																				*	*	*	*	*	*						
гимнастическим шагом																			*	*		*	*													
двумя колоннами							*	*	*	*	*	*																								
спиной вперед																									*	*		*	*							
двумя колоннами																															*	*	*	*	*	*
скрестным шагом																															*	*		*	*	
Бег																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
противоходом	*	*		*	*																										*	*		*	*	
врассыпную																									*	*	*	*	*	*						
на носках																															*	*		*	*	
с ускорением по диагонали	*	*		*	*																				*	*		*	*							
с ускорением по длине помещения							*	*		*	*																				*	*		*	*	
двумя колоннами																			*	*		*	*													

боковой галоп							*	*		*	*								*	*		*	*								*	*		*	*	
спиной вперед																									*	*		*	*							
с ускорением 4-ми																			*	*		*	*													
в чередовании с прыжками на правой и левой ноге																															*	*		*	*	
в чередовании с прыжками на двух ногах							*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*							
с выносом прямых ног вперед																			*	*		*	*													
подскоки	*	*		*	*														*	*		*	*	*	*	*		*	*							
с высоким подниманием колен	*	*		*	*																				*	*	*	*	*	*						
с захлестыванием голени							*	*		*	*														*	*	*	*	*	*						
Прыжки																																				
из стороны в сторону через доску с продвижением вперед	*	*		*	*																															
на предмет с нескольких шагов с толчком одной ноги	*	*																																		
из стороны в сторону через скамейку с опорой на руки	*	*		*	*																				*	*										
в высоту с разбега	*	*																							*	*										
в длину с места				*	*																															
со скакалкой из разных и.п.				*	*																															
в высоту через перекладины																									*	*										
«классики»																									*	*										
с наскоком на скамейку с опорой на руки																									*	*										

на двух ногах боком с продвижением вперед																																		
в высоту с разбега																											*	*						
на 2-х нога поочередно правым левым боком с продвижением вперед																											*	*						
Метание, бросание, ловля																																		
броски мяча вниз одной рукой, ловля другой						*	*																											
перекидывание мяча с одной руки на другую						*	*																											
броски мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля после отскока от пола другой рукой						*	*																											
броски мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой						*	*																											
броски мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши впереди и сзади себя, ловля мяча двумя руками						*	*																											
бросок мяча вверх, пропуск его сквозь кольцо, образованное руками, ловля мяча после отскока от пола									*	*																								
упражнение точно в корзину									*	*																								
упражнение «В корзину после отскока»									*	*																								
броски мяча друг другу									*	*																								

способом от груди с отскоком от пола через сетку																																			
упражнения в парах с двумя мячами									*	*																									
отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на месте									*	*																									
отбивание мяча из разных и.п.									*	*																									
ведение мяча правой и левой рукой шагом и бегом									*	*																									
Ввдение мяча правой и левой рукой, двигаясь боковым галопом									*	*																									
передача волейбольного мяча в парах разными способами																		*	*																
передача волейбольного мяча через сетку в парах разными способами																		*	*																
броски большого резинового мяча разными способами на месте																					*	*													
броски большого резинового мяча в парах																					*	*													
«Ринго» - игра с кольцом																														*	*				
Упражнения с ракеткой и мечом на месте																																	*	*	
Упражнения с ракеткой в парах																																	*	*	
Лазание, ползание																																			

ползание на животе, подтягиваясь руками	*	*																																	
ползание на спине подтягиваясь рука	*	*																																	
по гимнастической по диагонали, спуск по одному пролету способами	*	*																																	
передвижение по скамейке на коленях, подтягиваясь руками				*	*																														
передвижение по скамейке на стопы и ладони, перешагивая модули				*	*																														
по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск вниз - по одному пролету																											*	*							
по полу любим способом под дугами																								*	*		*	*							
по полу любим способом под скамейкой																								*	*		*	*							
лазание по гимнастической стенке, до 5 перекладины, перейти с пролета на пролет				*	*																														
по гимнастической стене разноименным способом																								*	*										
Равновесие																																			
ходьба по скамейке с хлопком под ногой	*	*																																	
ходьба по скамейке с				*	*																														

перекладыванием под коленом малого мяча																																			
на середине скамейки подлезать под веревку																																			
по гимнастической скамейке на середине присесть, повернуться кругом, встать продолжить движение спиной вперед	*	*																									*	*							
ходьба по узкой доске, спиной вперед				*	*																			*	*										
ходьба гимнастической скамейке спиной вперед																											*	*							
ходьба по гимнастической скамейке: на середине пролезть в обруч(прямо и боком)				*	*																			*											
ходьба по скамейке боком, перешагивая модули																								*	*										
ходьба по бревну боком, руки на пояс	*	*																									*	*							
ходьба по бревну прямо, руки в стороны																											*	*							
Плавание																																			
погружение в воду без опоры			*			*			*			*									*			*											
погружения с рассматриванием предметов			*			*			*			*									*			*			*								
выдох на границе воды и воздуха			*			*			*			*																							
выдох в воду			*			*			*			*									*			*			*			*			*		*

лежание на груди			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
лежание на спине			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
скольжения в сочетании с выдохом в воду			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
скольжения в сочетании с движениями рук			*			*			*			*									*			*			*			*						
скольжение на спине, отталкиваясь от дна			*			*			*																											
скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна						*			*			*									*			*			*			*			*			*
скольжение на спине в сочетании с дыханием			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
скольжение на спине с движениями рук																								*			*			*			*			*
движение ногами в воде, сидя			*			*			*			*									*			*			*			*			*			
движение ногами в воде, опираясь на руки			*			*			*			*																								
движение ногами, лежа на груди с опорой			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
движение ногами, лежа на спине			*			*			*			*									*			*			*			*			*			*
движение ногами в скольжении на груди									*			*									*			*			*			*			*			*
движение ногами в скольжении на спине																														*			*			*
движение ногами в плавании на груди и спине с подвижной опорой																														*			*			*
движение руками в воде			*			*			*			*									*			*			*									
гребковые движения руками в скольжении			*			*			*			*									*			*												
гребковые движения																												*		*			*			*

руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду																																				
Подвижные игры																																				
П/и«Кто больше соберет предметов»			*																																	
П/и «Кто дальше скользит?»						*																														
П/и «Катера»									*																											
П/и «Водолазы»												*																								
П/и «Рыбаки и рыбки»																					*			*												
П/и «Самая быстрая пара»																											*									
П/и «Торпеды»																														*						
П/и «Кто вперед?»																																	*			
П/и «Искатели сокровищ»																																				*
П/и «Караси и щука»																																	*			*
П/и «Поймай мяч»	*	*																																		
П/и «Мороз – Красный нос»				*	*																															
П/и «Зима - лето»							*	*																												
П/и «Ловишки - елочки»										*	*																									
П/и «Северный и южный ветер»																		*	*																	
П/и «Снежный бой»																					*	*														
П/и «Человек - паук»																								*	*											
П/и «Меткий стрелок»																											*	*								
П/и «Штурм крепости»																														*	*					
П/и «Освободители»																																	*	*		
Физкультурный досуг	«Новогоднее путешествие»											«В гости к сказке»												«Семейные старты» с участием пап												

Перспективный план ОО «Физическое развитие»

Подготовительная к школе группа
III квартал

Задачи:

1. *Способствовать овладению детьми умениями:*
   - сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания, при ходьбе по доске спиной вперед;
   - прыгать: на возвышения; через предметы из стороны в сторону и
   - в высоту через перекладины ритмично и легко; в длину с места с активной работой рук и ног;
   - лазать по гимнастической стенке ритмично и быстро;
   - ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками;
   - бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением разных заданий;
   - бросать мяч в парах через сетку, используя верхнюю и нижнюю передачи;
   - отбивать мяч любым способом на месте и в движении;
   - бросать в мяч в кольцо двумя руками способом от груди;
   - выдыхать в воду;
   - лежать в воде на груди и спине;
   - движение ногами в воде по типу кроля.
2. *Развивать:*
   - умения быстро реагировать на смену заданий;
   - координацию движений, глазомер, гибкость, ловкость, быстроту бега и умение ориентироваться в пространстве;
   - быстро включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели;
   - умение управлять своими эмоциями в разных нестандартных ситуациях и условиях.
3. *Воспитывать:*
   - ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и подвижных игр;
   - умение согласовывать свои действия с действиями других детей;
   - дружелюбие, организованность, взаимопомощь;
   - умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого.
4. *Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр.*

Содержание /месяц	**Март**												**Апрель**												**Май**											
Номер ОД	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Построения																																				
в колонну по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
в шеренгу по росту	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

в три звена по ориентиру	*	*		*	*																									*	*		*	*	
из трех колонн в колонну по одному в движении	*	*		*	*																														
из одной шеренги в две на месте по расчету							*	*		*	*																								
в три звена по ориентиру							*	*		*	*																								
из трех колонн в колонну по одному в движении							*	*		*	*																								
в колонну по четыре поворотом в движении и наоборот													*	*		*	*		*	*		*	*													
из колонны в два круга дроблением и обратно																			*	*		*	*							*	*		*	*	
в четыре звена по ориентиру и обратно																									*	*		*	*							
из колонны по два в колонну по одному сведением																									*	*		*	*							
из колонны по одному в колонну по два дроблением																									*	*		*	*							
из круга в два круга на месте по расчету																															*	*		*	*	
повороты на месте	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
ОРУ																																				
со скамейкой	*	*		*	*		*	*		*	*																									
без предметов													*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*												
с надувными кругами			*			*			*			*																								
с кольцом																																				
в паре																									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*

Ходьба																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
на носках	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
гимнастическим шагом	*	*		*	*																				*	*		*	*							
на пятках	*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*		*	*	
со сменой направляющего							*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
подражательные упражнения	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*						
перекатом							*	*		*	*																									
с перестроением в пары							*	*	*	*	*	*													*	*	*	*	*	*						
гимнастическим шагом																																				
двумя колоннами													*	*		*	*																			
спиной вперед																			*	*		*	*													
двумя колоннами																																				
скрестным шагом																																				
с перестроением в пары							*	*		*	*																									
Бег																																				
в колонне по одному	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
врассыпную													*	*	*	*	*	*							*	*	*	*	*	*						
на носках																									*	*		*	*							
с ускорением по диагонали							*	*		*	*								*	*		*	*							*	*		*	*	
с ускорением по длине помещения													*	*		*	*								*	*		*	*							
двумя колоннами							*	*		*	*																									
боковой галоп	*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*													
спиной вперед																			*	*		*	*													
с ускорением 4-ми	*	*		*	*																															
в чередовании с прыжками на правой и левой ноге													*	*		*	*																			
в чередовании с	*	*		*	*		*	*		*	*								*	*		*	*													

прыжками на двух ногах																																				
с выносом прямых ног вперед													*	*		*	*																			
подскоки							*	*		*	*								*	*		*	*		*	*		*	*							
с высоким подниманием колен	*	*		*	*																										*	*		*	*	
с захлестыванием голени							*	*		*	*																									
Прыжки																																				
из обруча в обруч боком	*	*																																		
из обруча в обруч на одной ноге	*	*		*	*																															
с наскоком на скамейку с опорой на руки	*	*											*	*																						
в длину с разбега	*	*																																		
в длину с места				*	*																							*	*							
через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону				*	*											*	*											*	*							
со скакалкой				*	*								*	*																						
через бревно из стороны в сторону с продвижением вперед													*	*																						
в высоту через модули разной высоты													*	*											*	*										
«классики»																									*	*		*	*							
в высоту с разбега													*	*											*	*										
Метание, бросание, ловля																																				
упражнения с малым резиновым мячом							*																													
упражнения с малым резиновым мячом в парах							*											*																		

метание в горизонтальную цель							*																												
Упражнения с баскетбольным мячом на месте								*																											
Упражнения с баскетбольным мячом в движении								*																									*	*	
волейбол в парах										*																							*	*	
волейбол через сетку										*																									
броски большого резинового мяча разными способами и и.п., на месте											*																								
броски большого резинового мяча разными способами и и.п., на месте в парах											*																								
броски большого резинового мяча разными способами и и.п., на месте в парах в движении											*																								
броски большого резинового мяча разными способами и и.п., в парах через сетку											*																								
Упражнения воздушным шаром и битой																	*	*																	
Упражнения с ракеткой и теннисным мячом																				*	*														
Лазание, ползание																																			
ползание на животе, подтягиваясь руками	*	*																						*	*										

ползание на спине подтягиваясь рука	*	*																							*	*										
по гимнастической по диагонали, спуск по одному пролету способами																												*	*							
передвижение по скамейке на коленях, подтягиваясь руками				*	*																							*	*							
передвижение по скамейке на стопы и ладони, перешагивая модули				*	*										*	*												*	*							
по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск вниз - по одному пролету	*	*											*	*																						
по полу любим способом под дугами													*	*																						
по полу любим способом под скамейкой													*	*		*	*																			
лазание по гимнастической стенке, до 5 перекладины, перейти с пролета на пролет	*	*																										*	*							
по гимнастической стене разноименным способом	*	*		*	*																				*	*										
Равновесие																																				
ходьба по скамейке с хлопком под ногой	*	*													*	*																				
ходьба по скамейке с перекладыванием под коленом малого мяча	*	*													*	*																				

на середине скамейки подлезать под веревку																																				
по гимнастической скамейке на середине присесть, повернуться кругом, встать продолжить движение спиной вперед													*	*											*	*										
ходьба по узкой доске, спиной вперед																																				
ходьба гимнастической скамейке спиной вперед				*	*																				*	*										
ходьба по гимнастической скамейке: на середине пролезть в обруч(прямо и боком)	*	*		*	*												*	*										*	*							
ходьба по скамейке боком, перешагивая модули				*	*																				*	*										
ходьба по бревну боком, руки на пояс													*	*														*	*							
ходьба по бревну прямо, руки в стороны													*	*														*	*							
Плавание																																				
ныряние			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
выдох в воду			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
лежание на груди			*																																	
лежание на спине			*																																	
скольжения в сочетании с выдохом в воду			*			*																														
скольжение на спине, отталкиваясь от стенки бассейна			*			*			*			*			*			*			*			*												
скольжение на спине, в			*			*			*			*			*			*			*			*			*									

сочетании с дыханием																																				
скольжение на спине с движениями рук			*			*			*			*			*			*			*															
движение ногами в воде, лежа на груди с опорой			*			*			*			*			*			*			*															
движение ногами в воде, лежа на спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в скольжении на груди			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в скольжении на спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
движение ногами в плавании на груди и спине			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
гребковые движения руками в скольжении			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
гребковые движения руками в скольжении в сочетании с выдохом в воду			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
передвижения по дну бассейна в сочетании с движениями рук			*			*			*																											
на груди с попеременными движениями ногами и руками			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*			*
на спине с попеременными движениями ногами и руками																							*			*			*			*			*
попеременные движения лежа на груди и спине в опорных положениях в сочетании с дыханием																				*			*			*			*			*			*

попеременные движения ног в плавании на груди и спине без опоры в сочетании с дыханием																																*			*
Подвижные игры																																				
П/и «Плыви игрушка»			*			*																														
П/и «Поднырни»									*			*																								
П/и «Торпеды»															*			*																		
П/и «Лягушки квакушки»																					*			*												
П/и «Удержись!»																											*			*						
П/и «Кто быстрее»																																*			*
П/и «Охотники утки»	*	*																																		
П/и «Не давай мяч водящему»				*	*																															
П/и «Салочки с баскетбольным мячом»							*	*																												
П/и «Тройка»										*	*																									
П/и «Вышибалы»													*	*																						
П/и «Космонавты»																*	*																			
П/и «Баскетбольные ловишки с лентой»																			*	*																
П/и «Летучие рыбки»																						*	*													
П/и «Волейбол с воздушными шарами»																									*	*										
П/и «Ловкая перебежки»																												*	*							
П/и «Волны по кругу»																															*	*				
П/и «Не оставайся на земле»»																																		*	*	

Особенности образовательной деятельности через организацию разных видов культурных практик и традиций группы.

Образовательная деятельность включает:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных процессов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации образовательной программы ДО.

Образовательная деятельность в детском саду организуется как совместная деятельность педагога и детей, самостоятельная деятельность детей. В зависимости от решаемых образовательных задач, желаний детей, их образовательных потребностей, можно выбрать один или несколько вариантов совместной деятельности:

- совместная деятельность педагога с ребѐнком, где, взаимодействуя с ребѐнком, он выполняет функции педагога: обучает ребѐнка чему-то новому;
- совместная деятельность ребѐнка с педагогом, при которой ребѐнок и педагог – равноправные партнеры;
- совместная деятельность группы детей под руководством педагога, который на правах участника деятельности на всех этапах еѐ выполнения (от планирования до завершения) направляет совместную деятельность группы детей;
- совместная деятельность детей со сверстниками без участия педагога, но по его заданию. Педагог в этой ситуации не является участником деятельности, но выступает в роли еѐ организатора, ставящего задачу группе детей, тем самым, актуализируя лидерские ресурсы самих детей;
- самостоятельная, спонтанно возникающая, совместная деятельность детей без всякого участия педагога. Это могут быть самостоятельные игры детей (сюжетно-ролевые, режиссерские, театрализованные, игры с правилами, музыкальные и другое), самостоятельная изобразительная деятельность по выбору детей, самостоятельная познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты и другое).

Организуя различные виды деятельности, учитывается опыт ребѐнка, его субъектные проявления (самостоятельность, творчество при выборе содержания деятельности и способов его реализации, стремление к сотрудничеству с детьми, инициативность и желание заниматься определенным видом деятельности). Эту информацию педагог может получить в процессе наблюдения за деятельностью детей в ходе проведения педагогической диагностики. На основе полученных результатов организуются разные виды деятельности, соответствующие возрасту детей. В процессе их организации педагог создает условия для свободного выбора детьми деятельности, оборудования, участников совместной деятельности, принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей, поддерживает детскую инициативу и самостоятельность, устанавливает правила взаимодействия детей. Педагог использует образовательный потенциал каждого вида деятельности для решения задач воспитания, обучения и развития детей.

Применение в Программе феномена культурных практик объективно позволяет расширить социальные и практические компоненты содержания образования.

Виды культурных практик, реализуемых в детском саду №189 «Спутник» в 2023-2024 учебном году

Культурная практика	Детская деятельность // Образовательная область, направление	Содержание
Зожики	Формирование основ ЗОЖ // физическое развитие	Форма организации работы с детьми, направленая на сохранение здоровья детей, формирование у них привычки к здоровому образу жизни, на возрождение и развитие разнообразных семейных досугов с пользой для здоровья.
Двигательный час	Подвижные игры / спортивные упражнения // физическое развитие	форма организации работы с детьми, которая способствует укреплению здоровья детей, развитию физических качеств и двигательных навыков, повышению двигательной активности детей, содействует профилактике нарушений осанки и плоскостопия.

Традиции группы

Традиция	Содержание	периодичность
Утро радостных встреч – все возрастные группы	Беседа в начале каждого занятия с обменом впечатлениями о новом и интересном. Обсуждение предстоящих событий. Эта традиция позволяет обеспечить постепенное вхождение ребенка в совместную деятельность с педагогом, создает хорошее настроение, обеспечивает доброжелательное общение со сверстниками.	ежедневно
«Встреча с интересными людьми» - старшие возрастные группы	Встречи с носителями профессий, связанных со спортом.	1 раз в квартал
Эколого – спортивно-музыкальные викторины «Уж небо осенью дышало», «К нам весна пришла».	Досуг погружает детей в захватывающий мир познания, музыки и спорта. Формируетчувство сплоченности и ответственности за общее дело.	Весна, осень
Совместные спортивные праздники: «Малые олимпийски еигры» Спортивные соревнования «Веселыестарты» Спортивные состязания «Мама, папа, я – дружная семья» с участием детей и родителей;	Совместные спортивные праздники укрепляют здоровье детей и их родителей, воспитывают желание заниматься физкультурой и спортом, пропагандируют здоровый образ жизни.	В течение года

Способы поддержки детской инициативы. Индивидуальные маршруты детей

Способы поддержки детской инициативы

Образовательная область	**Создание условий**	**Возраст**			
		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физическое развитие	*Насыщение РПП*	+	+	+	+
	Чтение (произведения художественной литературы, связанные по тематике с формированием элемента ЗОЖ)	+	+	+	+
	Выпуск газет в рамках тематического планирования			+	+
	Здоровьесберегающие технологии: физкультминутки, гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика	+	+	+	+
	Танцевальные упражнения		+	+	+
	Подвижные игры	+	+	+	+
	Спортивные игры			+	+
	Развлечения, праздники	+	+	+	+
	Соревнования и досуги («С физкультурой мы дружны», «Семейные старты», «День Здоровья» и т.д.).			+	+
	Самостоятельная двигательно-игровая деятельность детей	+	+	+	+
	НОД по физкультуре с участием родителей	+	+		
	Динамический час	+	+	+	+
	Участие в совместных с родителями соревнованиях			+	+
	Использование нетрадиционного физкультурного оборудования	+	+	+	+
	Использования маршрутных игр, игр - путешествий			+	+
	Использование схем, алгоритмов, пиктограмм при выполнении разных видов движений и подвижных игр спортивного характера			+	+

Индивидуальные маршруты детей

ФИО	Результаты пед. диагностики (обследования специалистами)	Направления в развитии	Задачи образовательной работы	Формы образовательной работы (педагоги, их реализующие)	*План индивидуальных занятий\ отметка о выполнении*	*Предполагаемый результат*

Особенности взаимодействия с семьями обучающихся (план на учебный год)

Виды форм	Цель использования	Формы организации	Периодичность, сроки проведения
Наглядно-информационные	*Ознакомление родителей с формами работы детского сада, особенностями воспитания детей по направлению.*	*Информационные листы в родительском уголке:* - «Витамины в рационе питания вашего ребенка»- *все группы* - «Физкультура в семье и детском саду» - *анкетирование, младшая группа* - «Физическая культура и оздоровление» - *анкетирование*, средние группы - «Что вы знаете о ЗОЖ» - *анкетирование - средние группы* - «ЗОЖ в вашей семье»- *анкетированиестаршие группы* - «Домашний стадион» - *буклет старшие группы* - «Чтобы был малыш здоров» - *буклет, младшие группы* -«Семейный кодекс здоровья»- *памятка, средние группы* -«Будь здоров»- *газета все группы* - «Роль движений в жизни ребёнка» - *папка – передвижка, старшие группы* - «Домашний стадион» - *буклет, старшие группы* - «Родителям о правилах утренней гимнастики»- *памятка все группы* *Видеоролики, презентации о жизни ДОО:* - «Юный гимнаст» - *подготовительная группа* - «Веселые старты» - *старшие, подготовительные группы* -«Малые зимние спортивные игры» - *старшие, подготовительные группы* - «Зарница» - *подготовительные группы* -«Акваболл» - *подготовительные группы* -«Летние спортивные игры» - *подготовительные группы* - Фотоконкурс «Мы спортивная семья»- *фотоконкурс, все группы*	*Сентябрь* *Сентябрь* *Сентябрь* *Сентябрь* *Сентябрь* *Октябрь* *Ноябрь* *Декабрь* *1раз в квартал* *Январь* *Февраль* *Март* *Октябрь* *Декабрь* *Январь* *Февраль* *Март* *Май* *Июнь*
Просветительские	*Ознакомление родителей с возрастными и психолого-педагогическими особенностями*	*-Академия успеха для пап и мам «Полноценное питание вашего ребенка»- мастер-класс все группы* - «Физиологические особенности детей 3-4 лет» - *папка-передвижка* - «Физиологические особенности детей 4-5 лет»- *папка-передвижка* - Физиологические особенности детей 5-6лет» - *папка-передвижка* - «Физиологические особенности детей 6-7лет» - *папка-передвижка*	*Сентябрь* *Сентябрь* *Сентябрь* *Сентябрь* *Сентябрь*

	развития детей	- Одежда детей в разные сезоны» - *педагогические беседы, младшие группы* -«Как организовать выходной день с ребенком» - *педагогическая беседа, средние группы* -«Значение режима в жизни детей»- *круглый стол, младшие группы* - *«*Значение игр и упражнений с мячом*»- консультация, старшие группы* - «Зимние забавы должны быть безопасны» - *консультация, все группы* - *«*Здоровый образ жизни в народных играх*» - семинар-практикум, старшие группы* - *«*Как сделать физоборудование дома*» - практическая консультация, все группы* -«Способы эффективного закаливания*» - тренинг, старшие группы* *«*Физическая готовность детей к школе» - *консультация, подготовительная к школе группе* «Уроки осторожности летом» - *практические рекомендации, все группы*	*Октябрь* *Октябрь* *Ноябрь* *Ноябрь* *Декабрь* *Январь* *Февраль* *Март* *Май* *Июнь*
Практико-ориентированные	*Формирование практических навыков воспитания детей. Оказание практической помощи семье.*	*Совместные досуговые мероприятия* - *«*Уж небо осенью дышало» *– спортивно- музыкальный досуг, подготовительная группа.* - *«*Осенние старты*», спортивный досуг, старшая группа* -«Вместе с мамой, вместе с папой на зарядку становись! -*совместное занятие, младшие группы* *-«Зимние забавы» - совместный досуг на улице, младшие группы* - «Зарница» *– спортивно- патриотическая игра, старшая, подготовительная группа* - *«*Бравые солдаты*» - физкультурный праздник с участием родителей средние группы* - *«*Тренерпо хоккею*»- встреча с интересным человеком, старшие группы* - «Пришла весна в мои края» - *спортивно-музыкальный досуг* - *«*Неделя здоровья*» с участием родителей все группы*	*Октябрь* *Ноябрь* *Декабрь* *Январь* *Февраль* *Февраль* *Май* *Апрель* *Май*

Рабочая Программа Воспитания.

Цель и задачи воспитания.

Исходя из культурных традиций и воспитательного идеала российского народа, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется **общая цель воспитания** в организации – личностное развитие обучающихся, проявляющееся в освоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (то есть, в **освоении социально значимых знаний**); в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (то есть в **развитии их социально значимых отношений**); в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в **приобретении опыта осуществления социально значимых дел**).

Цель ориентирует педагогов на обеспечение позитивной динамики развития и воспитания каждой личности. Важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка к своему саморазвитию. Сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Задачи воспитания:

- Создавать условия для становления, развития и совершенствования интеллектуальных возможностей дошкольников средствами воспитательной работы;
- Развивать способности дошкольников в различных видах детской деятельности;
- Воспитывать нравственную культуру, основанную на самовоспитании и самосовершенствовании;
- Воспитывать любовь к Родине;
- Воспитывать понимание сознательной дисциплины, нравственных качеств дошкольников через вовлечение в общую работу;
- Формировать представления об общественной активности, самостоятельности, проявлении инициативы и творчества через активное участие в общественной жизни и труде на общую пользу;
- Формировать культуру общения и поведения в обществе.
- Приобщать дошкольников к региональной, национальной и мировой культуре.
- Воспитывать потребность в созидательной деятельности, творческом развитии, положительном отношении к труду как средству самоутверждения и саморазвития.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках различных направлений воспитательной работы, тесно связанных с ближайшим окружением ребенка и социальной действительностью.

Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Инвариантные модули: «Я и моя семья, детский сад, мои друзья», «Я - гражданин России», «Мы такие разные, и такие одинаковые».

Вариативные модули: «Добрые традиции».

Примерные формы - традиционные события, мероприятия модуля:

- Социальные акции – совместные с дошкольниками, педагогами и родителями комплексы дел (экологической, патриотической, трудовой направленности), ориентированные на преобразование окружающего ребенка ближайшего социума (группы, детского сада, участка и т.п.).
- Семейные клубы, студии. Семейные художественные студии — это своего рода художественные мастерские, объединяющие семьи воспитанников для занятий творчеством в сопровождении педагога.
- Совместные праздники и развлечения. Семейный праздник в детском саду — это особая традиция, объединяющая педагогов и семьи воспитанников по случаю какого-либо события: день семьи – «От счастья ключи в семье ищи», День Матери, День друзей, День спасибо и пр.
- Неделя этикета и вежливости

Перечень видов и форм деятельности носит примерный характер, и может быть изменен и дополнен на усмотрение детского сада. В каждом модуле программы должны быть описаны те формы и виды деятельности, которые используются в образовательной организации.

Виды организации деятельности воспитателя и обучающихся по реализации Программы воспитания:

- экскурсии
- социальные, воспитательные акции
- проекты
- общественные праздники: праздник «Рисунок на асфальте в день защиты детей
- конкурсы, викторины

Примерные традиционные события, мероприятия модуля «Я- гражданин России»:

- Культурно-досуговые мероприятия и праздники:

«День знаний» (1 сентября)
«День воспитателя» (27 сентября)
«День народного единства» (4 ноября)
«Новый год»
«День защитника Отечества» (23 февраля)
«Международный женский день 8 Марта»
«Всемирный день здоровья»
«День космонавтики» (12 апреля)
«День труда» (1 мая)
«День Победы» (9 мая)
«Международный день защиты детей»
«День России» (12 июня).

Календарный план воспитательной работы

1.Модуль «Я и моя семья, детский сад, мои друзья»			
Дата	Названия события	Методические приемы и формы организации	Отметка о выполнении
Октябрь Апрель	День открытых дверей	❖ Флешмоб ❖ НОД ❖ Познавательно-музыкально- спортивный досуг	
Июль	Праздник семьи	❖ Семейные старты «От счастья ключи в семье ищи»	
Модуль 2. «Я - гражданин России»			
дата	Названия события	Методические приемы и формы организации	Отметка о выполнении

Сентябрь	День знаний	**4-7 лет** ❖ Флешмоб «Здравствуй, детский сад!» ❖ Спортивно – музыкальное развлечение «Здравствуй детский сад!»	
Сентябрь	День дошкольного работника	**4–5 лет** ❖ Флэш-моб «Чудо сад!» ❖ Спортивный досуг «А, ну-ка воспитатель!» **5-7 лет** ❖ Развлечение «Жили, были сто ребят все ходили в детский сад!»	
Февраль	День защитника Отечества	**3-4 года** ❖ НОД по теме **4–5 лет** ❖ Развлечение «Бравые солдаты» **5-7 лет** ❖ Спортивный игра «Зарница» (с участием пап).	
Март	Международный женский день	**3-7 лет** ❖ НОД «Мамины помощники» ❖ Соревнования по оказанию первой медицинской помощи	
Май	День Победы	**3-7 лет** ❖ Спортивные игры и соревнования: «Склад боеприпасов», «День победы», «Перевезипострадавшего», «Самолеты - бомбардировщики», «Доставь донесение» ❖ Смотр конкурс строевой песни ❖ Флешмоб «Для вас победители» ❖ Тематические занятия	
Июнь	День России	**3-5 лет** ❖ Подвижные игры народов России; **5–7 лет** ❖ Спортивно- музыкальное развлечение «Россия –мы дети твои!»	
Модуль 3.«Мы такие разные, и такие одинаковые»			
дата	Названия события	Методические приемы и формы организации	Отметка о выполнении

Ноябрь	День народного единства и согласия	**3–7 лет** ❖ Подвижные игры народов России; ❖ Спортивное развлечение «Я, ты, он, она вместе дружная семья"	
Июнь	Международный день защиты детей	**3-7 лет** ❖ Флэш-моб «Пускай смеются дети!» ❖ Спортивно- музыкальное развлечение «Остров детства»	
Модуль 4. «Добрые традиции»			
дата	Названия события	Методические приемы и формы организации	Отметка о выполнении
Октябрь Апрель	День отрытых дверей	**3–7 лет** ❖ Анкета ««Физкультура в семье и детском саду»» ❖ Экскурсия в бассейн: познакомить родителей с материально-техническими ресурсами и развивающей средой бассейна НОД по теме с	
Декабрь	Новый год	**3–7 лет** ❖ НОД на новогоднюю тематику ❖ Развлечения: «В гости к елочке» – средняя группа «Зимушка красавица в гости к нам пришла» –старшая группа «Новогоднее путешествие» – подготовительная к школе группа	
Апрель	День здоровья	**3–5 лет** ❖ Флэш-моб «Мы за здоровый образ жизни!» ❖ НОД «Закаляйся, если хочешь быть здоров» **5–7 лет** ❖ «Спорт и я – лучшие друзья!»- веселые старты ❖ Участие в конкурсе агитбригад «За здоровый образ жизни»	
Июль	День рождения АНО	❖ Флэш-моб с шарами «Планета детства»	

3. Организационный раздел

Распорядок и/или режим дня.

Элементы режима	Длительность основных элементов режима			
	II младшая группа	**Средняя группа**	**Старшая группа**	**Подготов. группа**
	3 – 4 года	***4 – 5 лет***	***5 – 6 лет***	***6 – 7 лет***
Прием детей, осмотр, **ОД в РМ самостоятельная деятельность детей**	6.30– 8.05	6.30 – 8.15	6.30 – 8.20	6.30 – 8.25
Утренняя зарядка	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
Подготовка к завтраку, ОД в РМ, самостоятельнаядеятельность	8.10 – 9.00. (8.50)	8.15 – 9.00. (8.50)	8.20 – 9.00. (8.50)	8.25 – 9.00 (8.50)
Завтрак	8.15-8.35	8.20-8.40	8.25-8.45	8.30-8.50
Образовательная деятельность (занятия)*	9.00-9.40 (8.50-9.30; 10.40.-11.20. *после прогулки*)	9.00-9.50 (8.50-9.40; 10.40.-11.30. *после прогулки*)	9.00-10.00 (8.50-9.50; 10.40.-11.40. *после прогулки*)	9.00-10.50 (8.50-10.40; 10.30.-12.30. *после прогулки*)
Самостоятельная деятельность. **Совместная деятельность: наблюдение, чтение худ.литературы, труд, игры и др.**	9.50 – 10.30	10.00 – 10.40	10.10 – 10.50	10.50 (10.40) – 11.00
Дополнительный завтрак. **ОД в РМ**	9.40-9.50	9.50-10.00	10.00-10.10	10.10-10.20
Подгот. к прогулке, прогулка, самостоятельная деят-тьдетей, возвращение с прогулки, ОД в РМ	10.30 – 12.00 (9.00-10.30)	10.40 - 12.10 (9.00-10.30)	10.50– 12.20 (9.00-10.30)	11.00 – 12.30 (9.00-10.30)
Подготовка к обеду, **ОД в РМ, самостоятельная деятельность**	12.00 – 12.40	12.10 – 12.50	12.20 – 13.00	12.30 – 13.00
Обед	12.10-12.40	12.20-12.50	12.30-13.00	12.35-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.40 – 15.00	12.50 – 15.00	13.00 – 15.00	13.00 – 15.00
Постепенный подъем, гимнастика-побудка,закаливающие мероприятия, ОД в РМ	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15	15.00 – 15.15
Образовательная деятельность (занятия)*	(15.20 – 15.35)	(15.25 – 15.45)	15.15 – 15.45 (15.55-16.20)	15.15 – 15.45 (15.50-16.20)
Самостоятельная деятельность. **Совместная деятельность: наблюдение, чтение худ.литературы, труд, игры и др.**	15.15 – 16.00	15.15 – 16.10	15.55 – 16.15	15.55 – 16.20
Подг. к ужину, ОД в РМ, самостоятельная деят-ть	16.00 – 17.00	16.10 – 17.00	16.15 – 17.00	16.20 – 17.00
Ужин	16.10-16.30.	16.15-16.35	16.20-16.40	16.25-16.45
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоя-тельнаядеят-ть детей, ОД в РМ. Уход домой	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30	17.00 – 18.30

3.2. Расписание видов деятельности на учебный год

День недели	**Время**	**Группа**
Понедельник	1 подгр. 9.00-9.10 2 подгр. 9.20-9.30	21
	9.40-10.00	92
	10.10-10.30	91
	10.40-11.05	81
	11.20-11.50	74
	12.00-12.10	11
Вторник	9.00-9.25	82
	9.35-10.00	83
	10.10-10.40	92
	10.50-11.20	93
Среда	1 подгр. 9.00-9.10 2 подгр. 9.20-9.30	11
	9.40-10.05	83
	10.20-10.50	85
	11.20-11.50	81
Четверг	9.00-9.25	82
	9.35-10.05	73
	10.15-10.40	83
	12.00-12.30	82
Пятница	1 подгр. 9.00-9.15 2 подгр. 9.30-9.50	93

3.3 Результаты наблюдений за детьми (педагогическая диагностика).

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанная с оценкой эффективности педагогических действий и лежащая в основе их дальнейшего планирования) проводится в ходе наблюдений за активностью детей за спонтанной и специально организованной деятельности.

Педагогический мониторинг проводится 2 раза в год и представляет собой систему характеристик, соответствующих возрасту ребенка.

Инструментарий

- Методика диагностики физических качеств и сформированности основных видов движений по программе Н.В. Полтавцевой «Из детства в отрочество».
- Методика «Диагностика сформированности здорового образа жизни» А.А. Ошкина, Ульяновск, 2012г.
- «Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (с 3 до 4 лет). ФГОС»Верещагина Наталья Валентиновна Редактор: Ермолаев С. Д.; Издательство: Детство-Пресс, 2017 г.
- «Диагностика педагогического процесса в средней группе (с 4 до 5 лет). ФГОС» Верещагина Наталья Валентиновна Редактор: Ермолаев С. Д.; Издательство: Детство-Пресс, 2017 г.
- «Диагностика педагогического процесса в старшей группе (с 5 до 6 лет). ФГОС» Верещагина Наталья Валентиновна Редактор: Ермолаев С. Д.; Издательство: Детство - Пресс, 2017 г.
- «Диагностика педагогического процесса в подготовительной к школе группе (с 6 до 7 лет).ФГОС» Верещагина Наталья Валентиновна Редактор: Ермолаев С. Д.; Издательство: Детство - Пресс, 2017 г.

3.4. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания и особенностьорганизации развивающей предметно – пространственной среды.

Средства обучения и воспитания			
Направление развития	Центр детской активности	Основное назначение	Оснащение развивающей предметно – пространственной среды материалами и средствами обучения
Физическое развитие	*Двигательный центр в группах*	*Расширение индивидуального двигательного опыта в самостоятельной деятельности*	*Мягкие легкие модули, разноцветные флажки, ленточки, султанчики, легкие поролоновые шарики для метания вдаль, мячи большие и теннисные, разноцветные шары для прокатывания, мешочки с песком для равновесия, кегли, обручи*
	Спортивный зал	*Организация образовательно-воспитательного процесса направленного на физическое развитие воспитанников.*	*Балансиры разного типа* *Гантели детские* *Гиря полая детская* *Доска гладкая с зацепами* *Доска с ребристой поверхностью* *Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)* *Дорожка-змейка (канат)* *Дорожка-мат* *Дуга большая* *Дуга малая* *Канат гладкий* *Канат с узлами* *Кегли (набор)* *Кольцеброс (набор)* *Кольцо плоское* *Куб деревянный малый* *Лента короткая* *Лента длинная* *Лестница веревочная* *Лестница деревянная с зацепами* *Массажеры разные: "Колибри", - мяч - массажер* *Мат малый* *Мат гимнастический складывающийся*

			Мешочек с грузом малый *Мешочек с грузом большой* *Мишень навесная* *Мячи большие* *Мячи средние* *Мячи малые* *Мячи для мини-баскетбола* *Мячи утяжеленные (надувные)* *Обруч малый* *Обруч большой* *Обруч плоский* *Палка гимнастическая короткая* *Палка гимнастическая длинная* *Ролик гимнастический* *Скакалка короткая* *Скакалка длинная* *Скамейка* *Стенка гимнастическая деревянная* *Стойки переносные для прыжков* *Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки* *Шнур короткий плетеный длинный* *Щит баскетбольный навесной с корзиной* *Эспандер детский*
	Спортивная площадка	*Это компонент участка детского сада (развивающей физкультурно-игровой среды дошкольного учреждения), предназначенный для проведения с детьми утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр, спортивных праздников и*	*Башня для влезания* *Ворота для подлезания* *Стенка гимнастическая* *Стойки для натягивания сеток, веревки* *Фишки, конусы для разметки площадки* *Щит-мишень (навесной)* *Щит баскетбольный* *Гимнастический комплекс* *Прыжковая яма* *Ворота футбольные*

		развлечений.	*Ворота хоккейные* *Сетка воллейбольная*
	Бассейн	*Проведение организованных занятий по плаванию для физического развития и укрепления здоровья детей, подвижных игр и развлечений на воде; самостоятельной двигательной активности детей.*	*Резиновые коврики и дорожки резиновые разного размера* *Вешалки* *Скамейки* *Спасательные круги* *Термометр комнатный, водный* *Пластиковый стеллаж на колесах* *Корзины большиеНадувные игрушки (маленькие)* *Игрушки надувные большие* *Кольца цветные, тонущие.* *Обручи нетонущие* *Мяч резиновый* *Доски плавательные* *Ласты детские* *Нарукавники для плавания.* *Круги для плавания* *Корзины для хранения игрушек* *Нудлы цветные короткие* *Нудлы цветные длинные* *Веревка с поплавками* *Поплавок для плавания* *Ворота надувные*