

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **I.** | **ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ** | 3 |
| 1. **1.1.** | **Пояснительная записка** | 3 |
| 1.1.1. | Цели и задачи реализации Программы | 5 |
| 1.1.2. | Принципы и подходы к формированию Программы | 6 |
| 1.1.3. | Характеристики значимые для разработки и реализации Программы | 7 |
| 1.1.4. | Характеристика особенностей развития воспитанников 2-7 лет. | 9 |
| **1.2.** | **Планируемые результаты** | 9 |
| 1.2.1. | Целевые ориентиры | 9 |
| 1.2.2. | Технология педагогической диагностики (мониторинг индивидуального развития воспитанников) | 12 |
| **II.** | **СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ** | 13 |
| 2.1. | Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития ребенка, представленным в образовательной области «Физическое развитие» | 13 |
| 2.2. | Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов | 36 |
| 2.3. | Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик | 44 |
| 2.4. | Способы и направления поддержки детской инициативы | 45 |
| 2.5. | Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников | 47 |
| 2.6. | Взаимодействие с социумом | 49 |
| **III.** | **ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ** | 51 |
| 3.1. | Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие вопитанников | 51 |
| 3.2. | Материально-техническое обеспечение Программы  Организация развивающей предметно-пространственной среды | 53 |
| 3.3. | Методические материалы и средствами обучения и воспитания | 56 |
| 3.4. | Режим дня и распорядок | 56 |
| 3.5. | Проектирование образовательного процесса в ДОУ | 63 |
| 3.6. | Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий | 65 |
| 4.1. | Краткая презентация программы | 65 |
|  | **ПРИЛОЖЕНИЕ** | 66 |

**1.Целевой раздел**

* 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» разработана для воспитанников 2-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 49 «Улыбка».

Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими ценностно-целевые и методологические основы данной Программы, являются:

* Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12.12.1993 г., в редакции от 30.12.2008 г.
* Конвенция о правах ребенка. Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций от 20 ноября 1989 г.
* Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
* Комментарии Министерства образования и науки Российской Федерации к ФГОС дошкольного образования от 28 февраля 2014 г. № 08-249.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
* ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ.
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации.
* Концепция современной модели образования Алтайского края до 2020 года (проект), г. Барнаул, 2009 г.
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049 – 13. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26.
* О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения. Инструктивно-методическое письмо Минобразования России от 14 марта 2000г. № 65/23-16.
* Лицензия на ведение образовательной деятельности.
* Договор между МБДОУ и родителями (законными представителями) воспитанников.

Программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 2-х до 7-ми лет, в группах общеразвивающей направленности, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по направлению «Физическое развитие».

Содержание Программы отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

* предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
* характер взаимодействия со взрослыми;
* характер взаимодействия с другими детьми;
* система отношений ребенка к миру, к другим людям, к себе самому.

Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть. Объем обязательной части основной Программы составляет не менее 60% от ее общего объема. Объем части основной Программы, формируемой участниками образовательных отношений, составляет не более 40% от ее общего объема.

* Программа составлена на основе основнойобразовательнойпрограммы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации в период непосредственного пребывания воспитанника в ДОУ (форма обучения – очная). Период определяется сроком поступления и завершения воспитанником дошкольного образования в ДОУ. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Рабочая программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса детей дошкольного возраста и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Содержание рабочей программы:

* учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов;
* ориентировано на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
* предусматривает выбор содержания и форм организации работы с воспитанниками, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, а также возможностям педагогического коллектива;
* учитывает сложившиеся традиции ДОУ.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Программа направлена на:

- создание условий развития детей, открывающих возможности для их позитивной социализации, их личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;

- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

Программа реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению [развития ребенка](http://pandia.ru/text/category/razvitie_rebenka/).

* + 1. **Цели и задачи реализации программы**

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, интереса к физической культуре, формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным и индивидуальным особенностям детей. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

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

Воспитание у ребёнка таких качеств, как патриотизм, активная жизненная позиция, творческий подход в решении различных жизненных ситуаций, уважение к традиционным ценностям.

Для достижения **целей** Программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье, эмоциональном благополучии и своевременном всестороннем развитии каждого ребенка

- создание в группах атмосферы гуманного и доброжелательного от­ношения ко всем воспитанникам, что позволяет растить их общительны­ми, добрыми, любознательными, инициативными, стремящимися к само­стоятельности и творчеству;

- максимальное использование разнообразных видов детской де­ятельности, их интеграция в целях повышения эффективности воспита­тельно-образовательного процесса;

- творческая организация воспитательно-образовательного процесса;

- вариативность использования образовательного материала, позво­ляющая развивать творчество в соответствии с интересами и наклоннос­тями каждого ребенка;

- уважительное отношение к результатам детского творчества;

- единство подходов к воспитанию детей в условиях дошкольного об­разовательного учреждения и семьи;

- соблюдение в работе детского сада и начальной школы преемствен­ности, исключающей умственные и физические перегрузки в содержании образования детей дошкольного возраста, обеспечивающей отсутствие давления предметного обучения.

**1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Представляется целесообразным выделение нескольких групп принципов формирования программы:

Принципы, сформулированные на основе требований ФГОС (межд. принц.)

* Поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самоценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду.
* Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников ДОУ) и детей.
* Уважение личности ребенка.

Реализация программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка. Сотрудничество ДОУ с семьей;

**Принципы, сформулированные на основе особенностей основной образовательной программы дошкольного образования**

**«От рождения до школы»:**

Программа является современной интегративной про­граммой, реализующей деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержа­ния образования.

* принцип развивающей функции образования, целью которого обеспечения становления личности ребенка, ориентирующий педагога на индивидуальные особенности ребенка
* принцип научной обоснованности и практи­ческой применимости, основывается на базовых положени­ях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
* решение по­ставленные цели и задачи на разумном минимально необ­ходимом и достаточном материале, не допуская перегру­женности детей;
* единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников;
* принцип интеграции образователь­ных областей в соответствии с возрастными возможностя­ми и особенностями детей, а также спецификой образовательных облас­тей;
* принцип комплексно-тематического построения образо­вательного процесса. Данный под­ход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольни­ка — игру как основу организации жизнедеятельности дет­ского сообщества.
* Принцип культуросообразности, обеспечивающий учет национальных ценностей и традиций

**1.1.3. Характеристики значимые для разработки и реализации Программы**

Основными участниками реализации Программы являются: дети дошкольного возраста, родители (законные представители), педагоги.

Содержание Программы и организация образовательного процесса реализуется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей контингента детей, воспитывающихся в МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 49 «Улыбка»

В детском саду функционируют 5 групп общеразвивающей направленности, в которых осуществляется воспитание и развитие детей с 2 до 7 лет. Все воспитанники являются русскоязычными.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная категория** | **Направленность групп** | **Количество групп** | **Количество детей** |
| От 2 до 3 лет | Общеразвивающая | 1 | 31 |
| От 3 до 4 лет | Общеразвивающая | 1 | 29 |
| От 4 до 5 лет | Общеразвивающая | 1 | 29 |
| От 5 до 6 лет | Общеразвивающая | 1 | 26 |
| От 6 до 7 лет | Общеразвивающая | 1 | 27 |

***Списочный состав воспитанников 142***

|  |  |
| --- | --- |
| Девочек | 79 |
| Мальчиков | 63 |

***Характеристика воспитанников по группам здоровья в МБДОУ:***

I группа – 58 воспитанников – 46 %.

II группа – 66 человек – 52 %.

III группа –3 человека – 2 %.

***Характеристика воспитанников по группам здоровья в группах:***

**Группа №1 «Колобок» раннего возраста:**

I группа здоровья – 10 воспитанников (50%);

II группа здоровья – 8 воспитанников (40%);

III группа здоровья – 2 воспитанника (10%).

**Группа №2 «Сказочный домик»:**

I группа здоровья – 9 воспитанников (33%);

II группа здоровья - 17 воспитанников (63%);

III группа здоровья – 1 воспитанник (4%).

**Группа №3 «Лесная полянка»:**

I группа здоровья – 10 воспитанников (37%);

II группа здоровья - 16 воспитанников (63%);

**Группа № 4 «Кораблик»:**

I группа здоровья – 11 воспитанников (42%);

II группа здоровья - 16 воспитанника (58%);

**Группа №5  «Солнышко»:**

I группа здоровья – 18 воспитанника (67%);

II группа здоровья – 9 воспитанников (33%);

**Социальный паспорт семей воспитанников ДОУ**

**на 2019 – 2020 учебный год**

***Характеристика состава семей***

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| Полная | 100 |
| Неполная | 18 |
| Опекаемая | **2** |
| С одним ребенком | 52 |
| С двумя детьми | 78 |
| Многодетная | 10 |

***Характеристика возрастного состава родителей***

*Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| До 25 | 13 |
| До 35 | 146 |
| от 35 и старше | 92 |

***Характеристика социального статуса родителей***

*Таблица 4*

|  |  |
| --- | --- |
| Рабочие | 154 |
| Служащие | 56 |
| Представители сферы образования | 2 |
| Предприниматели | 3 |
| Безработные, в т. ч. находящиеся в декретном отпуске и др. | 40 |

***Характеристика образовательного уровня родителей***

*Таблица 5*

|  |  |
| --- | --- |
| Среднее | 31 |
| Среднее специальное | 112 |
| Высшее | 73 |

Основной контингент родителей, чьи дети в настоящий момент посещают ДОУ, имеют высшее и среднее специальное образование, социальный статус – рабочие и служащие, средний возраст родителей от 30 до 40 лет.

**1.1.4. Характеристика особенностей развития детей 2-7 лет**

**Возрастные особенности воспитанников подробно сформулированы в основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы»**

1.Возрастные особенности детей от 2 до 3 лет:

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 33-34*

2.Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет:

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 34 - 36*

3.Возрастные особенности детей от 4 до 5 лет:

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 36 - 38*

4.Возрастные особенности детей от 5 до 6 лет:

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 38 - 40*

*5.* Возрастные особенности детей от 6 до 7 лет:

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 41 - 42*

**1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

**1.2.1. Целевые ориентиры уровня дошкольного образования**

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения воспитаннику какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обусловливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры Программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у воспитанников предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Планируемые результаты освоения Программы конкретизируют требования федерального государственного образовательного стандарта к целевым ориентирам в обязательной части (инвариантной) и части, формируемой участниками образовательных отношений (вариативной), с учетом возрастных возможностей и индивидуальных различий (индивидуальных траекторий развития) воспитанников.

**Первая младшая группа**

* воспитанник интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями (погремушками, ленточками, кубиками, мячами и др.);
* при выполнении упражнений демонстрирует достаточную координацию движений, быстро реагирует на сигналы;
* с большим желанием вступает в общение с воспитателем и другими детьми при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх, проявляет инициативность;
* стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям;
* переносит освоенные простые новые движения в самостоятельную двигательную деятельность.

**Вторая младшая группа**

Воспитанник с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;

* при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;
* уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;
* проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре;
* с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату;
* с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания;
* эрудирован в понимании и объяснении того, что такое здоровье, здоровый человек, что помогает нам быть здоровыми;
* воспитанник стремится соблюдать элементарные правила здорового образа жизни и безопасности поведения, проявляет компетентность.

**Средняя группа**

* В двигательной деятельности воспитанник проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
* уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
* проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
* переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
* самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
* проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх;
* с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
* может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
* стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
* умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

**Старшая группа**

* Двигательный опыт воспитанника богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
* в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
* в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
* проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
* имеет представления о некоторых видах спорта;
* уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;
* способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
* проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других воспитанников и организовать знакомую игру;
* мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
* умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
* готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
* знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самоценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни.

**Подготовительная к школе группа**

* двигательный опыт воспитанника богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
* в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
* осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
* проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
* проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
* имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
* имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
* воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;
* может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

**1.2.2. Технология педагогической диагностики (мониторинга) индивидуального развития воспитанников**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития воспитанников. Она осуществляется педагогами в рамках педагогической диагностики (мониторинга), связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования. Мониторинг детского развития проводится два раза в год (сентябрь, май). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

* индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
* оптимизации работы с группой воспитанников.

Система мониторинга достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы (далее - система мониторинга) позволяет осуществлять оценку динамики достижений воспитанников.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей на каждую возрастную группу, и планируется дальнейшая работа.

*Таблица 6*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Пол** | **4г.** | **5л.** | **6л.** | **7л.** |
| Быстрота (сек)  Бег на 10м | М  Д | 3,3-2,4  3,5-2,6 | 2,7-2,2  3,0-2,4 | 2,3-2,1  2,4-2,2 | 2,3-2,0  2,5-2,2 |
| Быстрота (сек)  Бег на 30м | М  Д | 10,5-8,8  10,7-9,0 | 9,2-7,9  9,8-8,3 | 8,2-7,4  8,6-7,6 | 8,0-7,0  8,3-7,3 |
| Длина прыжка с места (см) | М  Д | 60-88  55-80 | 82-108  80-103 | 95-120  93-115 | 115-130  99-125 |
| Метание мешочка с песком  Правая рука  Левая рука | М  Д  М  Д | 2,5-4,1  2,4-3,4  2,0-3,4  1,8-2,8 | 3,9-5,7  3,0-4,4  2,4-4,2  2,2-3,5 | 5,6-7,5  3,6-4,7  4,5-5,6  3,5-4,5 | 6,2-9,2  4,0-6,8  4,8-6,8  3,8-5,8 |
| Метание набивного мяча (см) (сила) | М  Д | 120-190  105-185 | 170-265  138-225 | 220-320  165-275 | 230-370  200-320 |
| Выносливость (бег)  90м  120м  150м | М,Д  М,Д  М,Д |  | 33,0-26,0 | 36,5-27,5 | 41,4-33,5 |
| Длина прыжка в высоту с места | М  Д |  | 20-25,5  20-25,5 | 21,1-26,0  21,5-26,0 | 23,0-29,0  22,8-28,0 |

**2. Содержательный раздел**

**2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлением развития воспитанников, представленным в образовательной области «Физическое развитие»**

В содержательном разделе представлены:

- описание модулей образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития воспитанников в пяти образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физического развития.

В соответствии с положениями Стандарта и принципами Программы ДОУ предоставлено право выбора способов реализации образовательной деятельности в зависимости от конкретных условий, предпочтений педагогического коллектива ДОУ и других участников образовательных отношений, а также с учётом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их индивидуальных потребностей и интересов. При ДОУ образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, необходимо следовать принципам Программы, в частности принципам поддержки разнообразия детства, индивидуализации дошкольного образования, возрастной адекватности образования и другим. Определяя содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, следует принимать во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у воспитанников, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников, и особенности места расположения ДОУ.

**Интеграция образовательных областей**

*Таблица 7*

|  |  |
| --- | --- |
| Примерные виды интеграции области «Физическое развитие» | |
| **По задачам и содержанию**  **психолого-педагогической работы** | **По средствам организации и оптимизации образовательного процесса** |
| ***«*Познавательное развитие»** (в части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операционным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения; формирование целостной картины мира, расширение кругозора в частности представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека.)  «**Социально-коммуникативное развитие*»*** (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой,  формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья, формирование первичных ценностных  представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни, накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).  ***«*Речевое развитие*»*** (развитие свободного общения со взрослыми и детьми, качества речи в части о необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение, развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни).  «**Художественно-эстетическое развитие*»***  развитие музыкально-ритмической деятельности,  выразительности движений, двигательного  творчества на основе физических качеств и  основных движений детей) | ***«*Речевое развитие»,**  **«Художественно- эстетическое развитие» (использование** художественных произведений, музыкально-ритмической и продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов и представлений о здоровом образе жизни в творческой форме, моторики). |

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

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**(обязательная часть)**

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 155, 158.*

**Основные цели и задачи**:

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

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

*Физическая культура*

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

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения:**

* **Ходьба**. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.
* **Упражнения      в равновесии**. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).
* **Бег.**      Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одном, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег ме6жду двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30см).
* **Ползание      и лазание.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30см; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке верх и вниз (высота 1,5м) удобным для ребенка способом.
* **Катание,      бросание, метание**. Катание мяча двумя руками и одной ру4кой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и лево рукой; в горизонтальную цель – двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100см.
* **Прыжки.**   Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30см). прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15см выше протянутой руки ребенка.

**Общеразвивающие упражнения.**

* **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сг7ибать и разгибать их. Хлопать руками перед собою, над головой, размахивать вперед-назад, вверх-вниз.
* **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Сто на коленях, садиться на пятки и подниматься.
* **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног ( сидя).

**Подвижные игры**.

* **С ходьбой и бегом.** «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».
* **С ползанием.** «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», Обезьянки».
* **С бросанием и ловлей мяча.** «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».
* **С подпрыгиванием.**  «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».
* **На ориентировку в пространстве.** «Где звенит?», «Найди флажок»
* **Движение под музыку и пение.** «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

**Образовательная область «Физическое развитие»**

(обязательная часть)

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 155,159.*

**Основные цели и задачи**:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

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

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

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

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

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

*Физическая культура*

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг; находить своё место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперёд; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.

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

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

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения:**

* **Ходьба.**Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнени­ем заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).
* **Упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической ска­мейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, поло­женной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.
* **Бег.**Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убе­гать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).
* **Катание, бросание, ловля,** **метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонталь­ную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и ле­вой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).
* **Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через брев­но. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).
* **Прыжки.**Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (рас­стояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыж­ки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.
* **Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смы­кание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.
* **Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

**Общеразвивающие упражнения**

* **Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одно­временно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отво­дить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.
* **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, под­тянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и раз­гибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и об­ратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.
* **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захваты­вать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

**Подвижные игры.**

* **С бегом.**«Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», **«**Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».
* **С прыжками.** «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воро­бышки и кот», «С кочки на кочку»**.**
* **С подлезанием и лазаньем.**«Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».
* **С бросанием и ловлей.** «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг**»,**«Сбей кеглю», «Береги предмет».
* **На ориентировку в пространстве.**«Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

(обязательная часть)

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 156,160.*

**Основные цели и задачи**:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

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

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

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах.

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

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь»,

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

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

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

*Физическая культура*

Формировать правильную осанку. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролёта гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Учить кататься на двухколёсном велосипеде по прямой, кругу. Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения:**

Для освоения воспитанниками разнообразныхосновных движений воспитатель побуждает воспитанников к выполнению следующих упражнений.

* ***Построение*** в колонну по одному по росту.
* ***Перестроение*** из колонны по одному в колонну по два в движении,со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.
* ***Ходьба и равновесие***:ходьба обычная,на носках,на пятках,на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.
* ***Бег:*** в колонне по одному и парами, «змейкой»между предметами,-сосменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5x3=15).
* ***Прыжки:,*** на двух ногах с поворотами кругом,со сменой ног;ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.
* ***Бросание, ловля, метание,*** катание мяча,обруча между предметами(расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3— 4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).
* ***Ползание и лазание***:ползание на четвереньках(расстояние10м)между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

**Общеразвивающие упражнения**

* ***Исходные положения***:стоя,стоя на левом,правом колене,сидя(ногивперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).
* ***Положения и движения головы:*** вверх,вниз,повороты в сторону(4—5раз), наклоны.
* ***Положения и движения рук:*** однонаправленные и поочередные вверх-вниз,смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз).
* ***Положения и движения туловища:*** повороты,наклоны(вправо,влево, вперед), 4—5 раз.

**Спортивные упражнения**

* ***Катание на санках, лыжах:*** подъем с санками на горку,скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, повороты на месте и переступания, подъемы на горку «полуелочкой» и боком; ходьба на лыжах без времени (0,5—1 км); игры на лыжах «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».
* ***Катание на двух- и трехколесном велосипеде:*** по прямой,по кругу,«змейкой», с поворотами.
* ***Плавание:*** погружение в воду с головой,ходьба по дну руками вперед-назад; попеременные движения ногами вверх-вниз (3—4 раза); игры в воде («Цапля», «Дровосек в воде», «Карусель», «Покажи пятки», «Катание на кругах»).

**Подвижные игры.** Воспитатель широко использует в разные режимныемоменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей.

* ***Игры*** с бегом,прыжками,лазанием,бросанием и ловлей,на ориентировку в пространстве и внимание.

**Музыкально-ритмические упражнения**

***Движения*** парами по кругу в танцах и хороводах;кружение по одному ипарами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку. Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физи-ческих качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно -силовые качества.

**Упражнения для развития физических качеств**

Игры и упражнения для развития быстроты движений. Для развития быстроты в работе с воспитанниками среднего возраста воспитатель использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)).

* Скоростной бег: 15—20 м.
* Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии.
* Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа.
* Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа.
* Бег за мячом «Догони и подними мяч».

**Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).**

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной.

Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза).

Быстрые повороты палки вправо-влево.

Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза).

Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях.

Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа.

Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

**Игры с обручами**

* «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения.
* «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения.
* «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

**Игры с бумажными стрелами, самолетиками**

* «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

**Игры**

* «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята»,

«Совушка», «Кто скорее добежит до флажка».

**Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Дляразвития этих качеств воспитатель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения.

* «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением.
* «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед.
* «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см.
* Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями.
* Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м.
* «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая.
* «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой).
* «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку.
* «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь.
* «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза).
* «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см.
* «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону.
* «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги.
* «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см.
* «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см.
* «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку».

**Игры и упражнения для развития силы**

* Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами.
* Воспитатель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз.
* Лежа на животе, поднимание рук перед собой.
* Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше.
* Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед.
* Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот.
* Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками.
* Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу.
* Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, Поднимание таза вверх.
* Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.
* Подвижные игры и игровые упражнения
* «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч.
* Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см.
* «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны.
* «Влево - вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него.
* «Лягушки», «Скок-поскок».
* «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте.
* «Через ручейки», «Зайчата».

**Игры и упражнения для развития выносливости.** Для развитиявыносливости у воспитанников средней группы воспитатель использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин.

* Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной).
* Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии.
* Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).
* Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».
* Спортивные упражнения
* Ходьба на лыжах.
* Катание на санках.
* Катание на велосипеде.
* Катание и качание на качелях.
* Упражнения на развитие гибкости
* Упражнения для рук и плечевого пояса
* Активные круговые движения руками в одну и другую стороны.
* Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде.
* Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой.
* Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием.
* Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбола руками и ногами.
* Упражнения для туловища: наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево, сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны; пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде; наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.
* Упражнения для ног: круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны; мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из положений сидя и стоя; махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки; сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук; лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире; стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз; стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку.
* Игры и упражнения для развития координации: ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения; бег из разных исходных положений (стоя, сидя); подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны; общеразвивающие упражнения с предметами: *мячами,* *палками,* *обручами и т.* *п.*
* *Упражнения с фитболами:* сидя на мяче, «ходьба»и«бег»на месте,приставные шаги влево и вправо.
* Подвижные игры: «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м., «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

(обязательная часть)

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 157,161.*

**Основные цели и задачи**:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

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

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

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

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нём, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать своё самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

*Физическая культура*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, изменяя темп. Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Учить ходить на лыжах скользящим шагом, кататься на велосипеде, кататься на самокате. Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения:**

***Ходьба.*** Ходьба в полуприседе,с перекатом с пятки на носок,с задержкойна носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

***Бег.*** На носках,с высоким подниманием колен,через предметы и междуними, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза); челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

***Прыжки.*** На месте:ноги скрестно—ноги врозь;одна нога вперед,другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

***Бросание, ловля, метание.*** Прокатывание мяча одной и двумя руками изразных исходных положений между предметами (ширина 40— 30 см, длина 3— 4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

***Ползание и лазание.*** Ползание на четвереньках,толкая головой мяч поскамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Общеразвивающие упражнения**

***Исходные положения:*** стоя(пятки вместе,носки врозь),сидя,лежа наживоте и спине.

***Положения и движения головы,*** вверх,вниз,повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

***Положения и движения рук:*** одновременные и попеременные;однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед- назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

***Положения и движения туловища***:повороты,наклоны вперед,назад,встороны, вращения.

***Положения и движения ног:*** приседания(до40раз),махи вперед-назад,держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40x3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

**Спортивные упражнения**

***Катание на санках*** с горки по одному и парами.Катание друг друга поровному месту.

***Ходьба на лыжах*** по пересеченной местности переменным шагом.Повороты на месте влево (вправо). Подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке.

***Катание на велосипеде*** по прямой,повороты направо,налево.Катаниена самокате, отталкиваясь одной ногой.

***Плавание.*** Скольжение на груди и на спине;выдох в воду.Движенияногами вверх-вниз, сидя и лежа на мелком месте с опорой о дно руками. Плавание произвольным способом на расстояние до 10 м.

***Туристические походы*** с двумя переходами по25—30минут и активнымотдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях). Переходы на лыжах (по 15—20 минут) с активным отдыхом. Езда на велосипеде (по 25—30 минут) с перерывом и отдыхом.

**Подвижные игры**

* ***Игры*** с бегом,прыжками,ползанием,лазанием,метанием;игры-эстафеты.
* ***Городки.*** Бросание биты сбоку,выбивание городка с кона(5—6м)иполукона (2—3 м).
* ***Баскетбол.*** Перебрасывание мяча друг другу от груди.Ведение мячаправой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.
* ***Бадминтон.*** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении.Игра своспитателем.
* ***Футбол.*** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении.Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что на шестом году жизни наиболее активно развиваются общая выносливость, сила и быстрота.

**Упражнения для развития физических качеств**

* Игры и упражнения для развития быстроты движений

*Упражнения на развитие быстроты реакции*:бег со стартов из разных исходных положений: стоя, сидя, из упора на коленях; смена движений, разных по структуре: ходьба — прыжки; изменение направления движения при ходьбе беге по сигналу; изменение интенсивности движений: ходьба — бег быстрый, бег медленный — бег с ускорением.

*Упражнения на развитие способности в короткое время увеличивать темп движения*:бег в максимальном темпе на дистанции20—25м;бег свысоким подниманием бедра или отведением голени назад; бег с ускорением.

 Игры на развитие быстроты

- «Топотушки»: повороты на месте переступанием на 90, 180 и \* 360 градусов. - «Найди свое место».

- «Змейка»: ходьба по извилистой дорожке со сменой направления по сигналам.

- «Не наступи!»: бег через ленты, лежащие на полу.

- «Иноходец»: смена способов ходьбы и бега по сигналу.

- «Перемена мест», «Быстро шагай, стоп», «Собери грибы». - «Брось мяч в стену».

- «Кто быстрее?»: перебежки шеренгами.

- «Бег наперегонки», «Бабочки и стрекозы».

 Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Бег с высоким подниманием колен на расстояние 8—10 м, бег с захлестом голени назад.

- Прыжки с продвижением вперед на расстояние 5 м.

- Бег и прыжки через препятствия высотой от 15 до 30 см (длина дорожки с препятствиями может быть 15—20 м, количество препятствий — 3—8).

- Ходьба в полуприседе, глубоком приседе.

- Прыжки точно в центр начерченного круга или линии. - Упражнения с набивными мячами (вес 500—1000 г)

- Сидя, ноги на мяче, разведение ног в стороны, вверх. - Сидя, мяч в руках, наклоны вперед.

- Прыжки вокруг мяча и через него.

- Прокатывания мяча из разных положений (сидя, стоя).

 Подвижные игры

* «Лягушки и цапли», «Кто сделает меньше прыжков».
* «Парашютики»: прыжки по дорожке с поворотом на 90—180 градусов произвольно и по сигналу.

- «На одной ножке по дорожке».

 Упражнения для развития силы

* Упражнения с отягощением набивными мячами, преодолением сопротивления предмета, партнера.
* Сжимание кистевого эспандера — резинового кольца; растягивание упругих резинок и детского плечевого эспандера в положениях стоя, сидя, лежа.

 Упражнения с диском «Здоровье»

* Стоя на диске на одной ноге (другая на полу), вращения влево - вправо.
* Стоя на диске на одной ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу («бег на роликовых коньках», «самокат»).
* Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево - вправо.
* Сидя на диске, руки в упоре сзади, ноги, согнутые в коленях, отталкиваясь руками и ногами, передвигаться влево - вправо.
* Стоя на диске лицом к стулу, кисти на спинке стула, вращение влево - вправо.

 *Упражнения с тренажером «Здоровье»:* натягивание на себя ручкитренажера в положениях стоя, сидя, лежа на спине.

 *Упражнения на тренажере «Беговая дорожка»:* держась за поручни двумяруками или одной рукой, ходьба и бег по дорожке.

 Упражнения и игры для развития выносливости

* Пробегание 2 отрезков по 100 м в начале года и по 200 м во второй половине года.
* Медленный бег по 3 отрезка длиной 150 м в начале и 200 м в конце года.
* Бег в медленном темпе на 300—350 м по пересеченной местности.
* Бег в медленном темпе 1,5—2 мин.
* *Подвижные игры:* «Синие,зеленые,желтые»; «Позвони в колокольчик»,«Самолеты».
* Упражнения для развития гибкости
* Для рук и плечевого пояса (круговые движения рук в разные стороны с максимальной амплитудой, одновременное отведение двух рук как можно дальше назад);
* Для туловища (наклоны вперед, дотрагиваясь до пола руками, стоя, ноги слегка расставлены, круговые движения обручем вправо –влево –вправо, сидя, ноги в стороны, прокатывание мяча как можно дальше от себя, не выпуская его из рук);
* Для ног (пружинистые приседания, Лежа на спине, поднимание ног, согнутых в коленях, вверх и разведение их в стороны, Стоя боком у стенки, держась за рейку, маховые движения поочередно одной и другой ногой, игры и упражнения для развития ловкости, бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном); челночный бег 3 раза по 10 м);
*  Упражнения с гимнастическими палками и кольцами (перебрасывание

палки из одной руки в другую перед собой, перебрасывание кольца (диаметром 25—30 см), из руки в руку);

 Упражнения с фитболами (покачивание на мяче, сидя на мячах, пружинящие, повторяющиеся, круговые движения рук вперед-назад, движения назад прямых и согнутых рук, движения ног при раскачивании на мячах: ноги вместе, ноги разведены в стороны, накаты на мяч на спину, на живот);

 Сочетание движений на мяче с растягиванием в стороны резиновой ленты.  Подвижные игры («Мишень-люлька», «Будь ловким», «Передай мяч», «Не задень»: обегание предметов, «Маятник»: подскоки влево – вправо.

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

**Образовательная область «Физическое развитие»**

(обязательная часть)

*Основная образовательная программа дошкольного образования*

*«От рождения до школы»/ под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017, с. 158,162.*

**Основные цели и задачи**:

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Расширять представления детей о рациональном питании (объём пищи, последовательность её приёма, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

*Физическая культура*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, лёгкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Учить перелезать с пролёта на пролёт гимнастической стенки по диагонали. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично в указанном темпе. Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы. Учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

**Перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

**Основные движения:**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

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

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

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

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

**Спортивные упражнения**

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

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

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

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

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кpyгy, сохраняя при этом правильную позу.

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

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

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

**Спортивные игры**

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

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

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

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

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

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

**Подвижные игры**

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей.«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

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

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

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

**2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.**

Реализация Программы осуществляется в процессе:

1. Непосредственно образовательной деятельности.

2. Образовательной деятельность, осуществляемой в ходе режимных моментов и специально организованных мероприятий.

3. Свободной (нерегламентированной) деятельности воспитанников.

4. Организации взаимодействия с родителями воспитанников.

**Формы и приёмы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» с воспитанниками 2-3 лет**

*Таблица 8*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей** | | **Самостоятельная деятельность детей** | **Образовательная деятельность**  **в семье** |
| **непосредственно образовательная деятельность** | **образовательная деятельность в режимных моментах** |
| Физкультминутки в процессе других видов НОД  -Игровые упражнения  -Подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями  - Релаксационные упражнения  - Игры – экспериментирования. | -Утренние и корригирующие гимнастики  - Подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями  -Игровые упражнения  -Динамические паузы  - Осуществление закаливающих мероприятий,  - Создание игровых ситуаций  -Артикуляционная гимнастика  - Чтение художественной литературы. | Хороводные, пальчиковые игры  -Игровые упражнения  -Подвижные игры | Информационные стенды  -Фотовыставки.  -Тематические консультации, практикумы  - Анкетирование родителей |

**Формы и приемы организации образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» с воспитанниками 3-7 лет**

*Таблица 9*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Совместная образовательная деятельность педагогов и детей** | | **Самостоятельная деятельность детей** | **Образовательная деятельность**  **в семье** |
| **непосредственно образовательная деятельность** | **образовательная деятельность в режимных моментах** |
| Физкультминутки в процессе других видов НОД  -Игровые упражнения  -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием  -Спортивные игры  -Ходьба на лыжах  -Эстафеты  -Соревнования  - Проектная деятельность  - Решение проблемных ситуаций  - Релаксационные упражнения  -Игры путешествия, связанные с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни  - Игры – экспериментирования. | -Утренние и корригирующие гимнастики  -Физкультурные праздники и развлечения  -Дни здоровья  -Игровые упражнения  -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием  -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол)  -Катание на санках  -Ходьба на лыжах  -Эстафеты  -Длительные прогулки, походы  -Динамические паузы  - Осуществление закаливающих мероприятий,  - Создание игровых ситуаций  - Артикуляционная гимнастика  - Чтение художественной литературы. | Хороводные, пальчиковые игры  -Игровые упражнения  -Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием  -Спортивные игры (городки, баскетбол, бадминтон, футбол). | Дни здоровья  -Физкультурные праздники и развлечения  - Информационные стенды  -Фотовыставки.  -Тематические консультации, практикумы  - Семейные спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»  - Анкетирование родителей |

Модель двигательного режима

*Таблица 10*

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младший возраст** | | | **Старший возраст** | | | |
| **младшая** | **средняя** | | **старшая** | | **подготовительная к школе** | |
| 1 | 2 | 3 | | 4 | | 5 | |
| **Непосредственно образовательная деятельность** | | | | | | | |
| Непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию | 3 раза в неделю; для воспитанников старших и подготовительных к школе групп 2 раза в неделю - в зале, 1 - на открытом воздухе | | | | | | |
| 15 мин | 20 мин | | 25 мин | | 30 мин | |
| Непосредственно образовательная деятельность по музыке (часть) | 2 раза в неделю | | | | | | |
| 6-8 мин | 8-10 мин | | 10 мин | | 10-12 мин | |
| **Совместная деятельность педагога и воспитанников** | | | | | | | |
| Утренняя гимнастика с элементами ритмической гимнастики (ежедневно) | 5-6 мин | 6-8 мин | | 8-10 мин | | 10 мин | |
| Гимнастика пробуждения («динамический час» - после  дневного сна) | Ежедневно | | | | | | |
| 5-6 мин | 5-8 мин | | 5-10 мин | | 5-10 мин | |
| Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами; ходьба по ребристой доске | Ежедневно, после дневного сна,  5-7 мин | Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводится после дневного сна,  5-7 мин | | | | | |
| Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, упражнения-энергизаторы | Ежедневно в середине каждой непосредственно образовательной деятельности с преобладанием статических поз, и по мере необходимости. | | | | | | |
| 1-3 мин | | | | | | |
| Двигательная разминка во время перерыва между каждой непосредственно образовательной деятельностью с преобладанием статических поз | Ежедневно, 1-3 мин | | | | | | |
| Артикуляционная и мимическая гимнастика | 1 раз в день | | | | | | |
| 3 мин | 3-5 мин | | 5-7 мин | | 7-10 мин | |
| Гимнастический кружок | - | - | | - | | 1 раз в неделю  25-30 мин | |
| Подвижные игры | не менее 2-4 раз в день | | | | | | |
| 6-10 мин | 10-15 мин | | 15-20мин | | 15-20 мин | |
| Элементы спортивных игр | - | Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю | | | | | |
| Спортивные упражнения на  прогулке | Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю | | | | | | |
| Трехколесный велосипед  10 мин | Трехколесный, двухколесный велосипед  8-12 мин | | Двухколесный велосипед, самокат  10-12 мин | | Двухколесный велосипед, самокат  10-15 мин | |
| Санки, лыжи 10 мин | Санки, лыжи  10 мин | | Санки, лыжи  15 мин | | Санки, лыжи  20 мин | |
| Физкультурные упражнения на прогулке | Ежедневно с подгруппами | | | | | | |
| 5-7 мин | 8-10 мин | | 10 мин | | 15 мин | |
| Двигательные игры под музыку  (1 раз в неделю) | 5-10 мин | 10-15 мин | | 15-20 мин | | 25 мин | |
| Физкультурные досуги и развлечения | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц | | | | | |
| 15 мин | 20 мин | | 25 мин | | 30 мин | |
| Спортивные праздники | - | 1 раз в год (летом) | | 2 раза в год | | | |
| - | 20-25 мин | | 25-30мин | | 30-40 мин | |
| Игры-соревнования | 1-2 раза в год | | | | | | |
| - | - | | 30 минут | | 30 минут | |
| Городская  «Мини-олимпиада» | 1 раз в год | | | | | | |
| - | - | | 30 минут | | 30 минут | |
| День здоровья | 3 раза в год | | | | | | |
| **Самостоятельная деятельность воспитанников** | | | | | | | |
| Самостоятельная двигательная активность | Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников) | | | | | | |
| Самостоятельная деятельность в спортивном уголке | Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников) | | | | | | |
| **Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ и семьи** | | | | | | | |
| Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях | Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, спортивных соревнований, Дня здоровья, посещение открытых мероприятий, непосредственно образовательной деятельности.  Соблюдение оздоровительного и двигательного режимов  в домашних условиях. | | | | | | |
| Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду (по шагомеру количество движений-локомоций) | | | | | | | |
| Теплое время года | 12500 – 13500 | | 14000 - 15000 | | 15500 - 17500 | | 18000 - 20000 |
| Холодное время года | 10000 - 10500 | | 11000 - 12000 | | 12500 - 14500 | | 14500 - 17500 |

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

**Наглядные:**

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

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция.

- слушание музыкальных произведений;

**Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 - **традиционная** (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 - **тренировочная** (повторение и закрепление определенного материала),

3 - **игровая** (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 - **сюжетно-игровая** (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 - **с использованием тренажеров** (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, и т.п.),

6 - **по интересам, на выбор детей** (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная базу, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

**Развитие гибкости:** широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

**Развитие координации:** произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа

«ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

**Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

**Развитие силовых способностей:** динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

**Развитие координации:** бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**Развитие быстроты:** повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

**Развитие силовых способностей:** повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики

- комплексы физкультминуток

- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп

- комплексы упражнений на развитие физических качеств

- комплексы дыхательных упражнений

- гимнастика для глаз и т. п.

**СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

**Организующие команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке..

**Опорный прыжок:** с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки, гимнастической скамейке.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

**Подвижные и спортивные игры:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**ФИЗКУЛЬТУРНО - ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

**Физкультурные досуги и праздники** проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

**Модель закаливания воспитанников дошкольного возраста**

*Таблица 11*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *фактор* | *мероприятия* | *место в режиме дня* | *периодичность* | *дозировка* | *2-3 года* | *3- 4 года* | *4-5 лет* | *5-6 лет* | *6-7 лет* |
| **вода** | полоскание рта | после каждого приема пищи | ежедневно  3 раза в день | 50-70 мл воды  t воды +20 |  | + | + | + | + |
| Мытье ног | после дневной прогулки | июнь-август  ежедневно |  |  | + | + | + | + |
| умывание | после каждого приема пищи, после проулки | ежедневно | t воды +28+20 | + | + | + | + | + |
| **воздух** | облегченная одежда | в течении  дня | ежедневно,  в течение года | - | + | + | + | + | + |
| одежда по сезону | на прогулках | ежедневно,  в течение года | - | + | + | + | + | + |
| прогулка на свежем воздухе | после занятий, после сна | ежедневно,  в течение года | от 1,5 до 3часов, в зависимости от сезона и погодных условий | + | + | + | + | + |
| утренняя гимнастика  на воздухе | - | июнь-август | в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| физкультурные занятия на воздухе | - | в течение года | 10-30 мин., в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
| воздушные ванны | после сна | ежедневно,  в течение года | 5-10 мин.,в зависимости от возраста | + | + | + | + | + |
|  | на прогулке | июнь-август | - |  |  |  |  |  |
| выполнение режима проветривания помещения | по графику | ежедневно,  в течение года | 6 раз в день | + | + | + | + | + |
| бодрящая гимнастика | после сна | ежедневно,  в течение года |  | + | + | + | + | + |
| дыхательная гимнастика | во время утренней зарядки, на физкультурном занятии, на прогулке, после сна | ежедневно,  в течение года | 3-5 упражнений | + | + | + | + | + |
|  | дозированные солнечные ванны | на прогулке | июнь-август   с учетом погодных условий | с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин. | + | + | + | + | + |
| **рецепторы** | босохождение в обычных условиях | в течение дня | ежедневно,  в течение года | 3-5 мин | + |  |  |  |  |
| пальчиковая гимнастика | перед завтраком | ежедневно | 5-8 мин | + | + |  |  |  |
| босохождение (песок-трава) | на прогулке | июнь-август  с учетом погодных условий | от 10 до 15мин |  | + | + | + | + |
| самомассаж | после сна | в течение года | 2 раза в неделю |  |  | + | + | + |
| массаж стоп | перед сном | в течение года | 1 раз в неделю |  |  | + | + | + |

**2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В тоже время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности по программе «От рождения до школы» является принцип подачи материала – содержание психоло-педагогической работы **ситуационный подход**. Основной единицей образовательного процесса выступает **образовательная ситуация**, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

**Непосредственно образовательная деятельность** основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

**Игровая деятельность** является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

**Двигательная деятельность** организуется в процессе занятий физической культурой, требования, к проведению которых, согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Не меньшее значение наряду **с непосредственно организованной образовательной** деятельностью программа «От рождения до школы» отводит таким формам работы с детьми, как **утренняя гимнастика, прогулка, самостоятельная двигательная деятельность.**

**Непосредственно организованная образовательная деятельность** должна помочь детям распределять и концентрировать внимание, почувствовать себя более организованным, научиться контактировать с другими детьми.

Регулярная **утренняя гимнастика** помогает ребёнку испытать потребность в ежедневном выполнении физических упражнений, получить радость от активных движений всего тела. Основу комплекса утренней гимнастики составляют общеразвивающие упражнения, которые укрепляют мышцы, поддерживающие правильную осанку, развивают координацию движений, закрепляют сенсорные ощущения. Для большего оздоровительного эффекта упражнения важно располагать в следующем порядке: - для рук и плечевого пояса;

- повороты или наклоны туловища в стороны, вперёд;

- для ног;

- для брюшного пресса из исходного положения лёжа на спине или сидя;

- для мышц-разгибателей спины из положения лёжа на животе;

- подскоки или бег на месте в чередовании с ходьбой.

**Прогулка** делает жизнь ребёнка более интересной, закаливает его, способствует удовлетворению потребности двигаться в естественных природных условиях. Оздоровительный и развивающий эффект достигается, если время двигательной активности детей составляет не менее 60-70 % от продолжительности прогулки. При этом движения должны быть разнообразными. Общая длительность подвижных игр на прогулке должна быть не меньше 20-25 минут, а в дни физкультурных занятий 8-12 минут во время утренней прогулки. На одной прогулке целесообразно проводить 3-4 подвижные игры, из них общими для всех детей могут быть 1-2.

**Самостоятельная двигательная деятельность детей** связана со становлением чрезвычайно важного личностного качества – независимости. Это качество может формироваться в грамотно организованной педагогом самостоятельной двигательной деятельности детей.

Разнообразные **культурные практики** ориентированы на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. В целях реализации образовательной области «Физическое развитие» используется детский досуг.

**Детский досуг** - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Досуг проводится 1 раз в квартал во 2 младшей группе, 1 раз в месяц в средней, старшей и подготовительной к школе группах.

**2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы**

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам.Возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр. в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду. Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд *общих требований:*

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;

- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно. Постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;

- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;

- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата. Необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу

- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае.

- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

В ходе самостоятельной двигательной деятельности ребёнок пробует свои силы, проявляет инициативу, подходит к оценке результативности своих действий. Это повышает его тонус, заряжает положительными эмоциями.

В связи с этим важно стремиться так организовать жизнь ребёнка, чтобы самостоятельная двигательная деятельность составляла не менее 2/3 его общей двигательной активности.

Показателями успешности хорошо организованной самостоятельной двигательной деятельности детей являются: достаточный объем двигательной активности, продолжительность, содержание (разнообразие использованных двигательных умений), хорошее настроение, положительные отношения между детьми, достаточное количество соответствующих возрасту речевых реакций, сопровождающих деятельность ребёнка, обращение к воспитателю с целью приглашения к совместным действиям, предложенным ребёнком.

*Способы поддержки самостоятельной двигательной деятельности детей*

1. Физкультурно – игровая среда.

Необходимо выделить достаточное место для движений детей с учётом их интересов, пола, уровня двигательной активности, двигательного опыта, степени самостоятельности. Важно, чтобы пособий было достаточно, чтобы они были разнообразны: разные мячи, обручи, скакалки, скамейки, лёгкие переносные и стационарные лестницы, лестницы- стремянки, кубы, ящики, массажные коврики, трёхколесные велосипеды, предметы – двигатели (коляски, качалки, крупные машины, вертушки, ленточки), пластиковые горки, массажные «сухие» бассейны, крупные модули разной величины и цвета, качели. Разнообразие предметов не только вызывает интерес к движениям, но предупреждает развитие однообразных двигательных стереотипов. Физкультурные пособия нужно менять в зависимости от проявленного интереса детей.

1. Закрепление в режиме дня времени для самостоятельной двигательной деятельности. В режиме дня ДОУ – это первая половина дня.
2. Игра. Малоподвижные дети через игру повысят свою двигательную активность. Помощь воспитателя гиперактивным детям должна заключаться в регулировании интенсивности движений, но не в её запрещении.
3. Игровые ситуации, предполагающие решение занимательных двигательных задач. Педагог, играя с детьми, создаёт проблемную ситуацию вокруг предметов (их назначения, использования и пр.), побуждающую ребёнка встать в позицию субъекта познания. Проблемная ситуация конструируется таким образом, чтобы ребёнок мог сам поставить цель деятельности и мотивировать её необходимость, выбрать нужные предметы, организовать (выбрать) место и самостоятельно получить результат.

Варианты проблемных ситуаций:

* Можно ли построить дорожку из окружающих физкультурных пособий и строительного материала? Научи, как это сделать, или давай подумаем и попробуем вместе.
* Что надо сделать, чтобы мячик стал высоко, низко отскакивать от пола?
* Научи Почемучку прыгать (в длину, спрыгивать с возвышения).

**2.5.** **Взаимодействие с семьями воспитанников**

**Цель** сотрудничества ДОУ с семьями воспитанников - взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

В современных условиях дошкольное образовательное учреждение является единственным общественным институтом, регулярно и неформально взаимодействующим с семьей, то есть имеющим возможность оказывать на неё определенное влияние.

В основу совместной деятельности семьи и дошкольного учреждения заложены следующие **принципы:**

- единый подход к процессу воспитания ребёнка;

- открытость дошкольного учреждения для родителей;

- взаимное доверие во взаимоотношениях педагогов и родителей;

- уважение и доброжелательность друг к другу;

- дифференцированный подход к каждой семье;

- равно ответственность родителей и педагогов.

На сегодняшний день в ДОУ осуществляется интеграция общественного и семейного воспитания дошкольников со следующими категориями родителей:

А) с семьями воспитанников;

Приведя ребенка в детский сад, родители хотят, чтобы их детей не только готовили к школе, но и обеспечивали широкий спектр знаний, развивали умения, навыки общения, выявляли способности. Однако без тесного взаимодействия с семьей решить эти проблемы практически невозможно. Поэтому основной целью взаимодействия с родителями мы считаем:

Возрождение традиций семейного воспитания и вовлечение семьи в образовательный процесс.

**Задачи:**

1. формирование психолого - педагогической компетенции родителей;

2. приобщение родителей к участию в жизни ДОУ;

3. оказание помощи семьям воспитанников в развитии и образовании детей;

4. изучение и пропаганда лучшего семейного опыта.

**Система работы с родителями включает:**

- ознакомление родителей с результатами работы ДОУ на общих родительских собраниях, анализом участия родительской общественности в жизни ДОУ;

- ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ, направленной на физическое развитие ребенка;

- участие в составлении планов: спортивных и культурно-массовых мероприятий, работы родительского комитета

- целенаправленную работу, пропагандирующую общественное дошкольное образование в его разных формах;

- обучение конкретным приемам и методам образования ребенка в разных видах детской деятельности на семинарах-практикумах, консультациях и открытых занятиях.

Семья и детский сад, имея свои особые функции, не могут заменить друг друга. Поэтому так важно установить доверительный контакт между родителями и сотрудниками учреждения. Вовлечение родителей в образовательный процесс важно не потому, что этого хочет педагог, а потому, что это необходимо для развития ребенка. Для успешного и системного контакта с родителями в учреждении разработана система взаимодействия образовательного учреждения с семьей.

**Цели и задачи родительского образования в ДОУ**

1. Формировать у родителей восприятие феномена воспитания в семье и ДОУ как социального, психологического и педагогического явления.

2. Содействовать выработке у родителей представлений о единстве и целостности воспитательного процесса в семье и ДОУ.

3. Содействовать формированию у родителей представлений об этапах развития личности ребенка, помочь родителям научиться понимать внутренние законы этого развития, применять полученные знания в процессе воспитания детей в семье.

4. На основе понимания закономерностей процесса формирования и развития личностных качеств ребенка, содействовать освоению родителей навыками анализа детских поступков, понимания их мотивации.

5. Показать специфическую особенность семейного воспитания.

6. Определить роль и значение родительского воспитания в формировании личности ребенка.

7. Выявить характер и принципы взаимодействия между родителями и детьми, родителями и педагогами, педагогами и детьми и общие закономерности развития ребенка в процессе такового взаимодействия.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребёнка является развитие конструктивного взаимодействия с семьёй.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников— консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье.

**Взаимодействие ДОУ с родителями**

**- *Наглядно-информационный блок:***

(стенды; папки-передвижки; выставки; дни открытых дверей; тематические выставки; памятки, буклеты для родителей; открытые просмотры совместной деятельности; экскурсии по ДОУ; фотовыставки, информационный материал на сайте детского сада**)**

**- *Информационно-аналитический блок***

(анкетирование; беседы, опросы; наблюдения)

**Формы взаимодействия с родителями**

Консультации; беседы; родительские собрания, семинары-практикумы; творческие мастерские.

**- Досуговый блок – (**праздники, развлечения; конкурсы, викторины, выставки; Дни Здоровья).

**2.6. Взаимодействие с социумом**

(часть формируемая участниками образовательных отношений)

Обогащение содержания  воспитательно-образовательной работы ДОУ требует осуществления активного взаимодействия с государственными и общественными структурами.  Налаживание научно-практических связей позволит нам совершенствовать систему развития и оздоровления детей, повышать квалификацию педагогов, создать базу для преемственности образовательных программ.

ДОУ осуществляет взаимодействие со следующими государственными структурами:

* АКИПКРО
* МКУ «Управление образование» г. Рубцовска
* КГБУСО «Комплексный центр социального обслуживания населения г. Рубцовска»
* МБОУ для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико- социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» г. Рубцовска.

*Таблица 12*

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование учреждения** | **Взаимодействие** |
| МБОУ ДОД «Детская музыкальная школа №2»  МБУК «Бис» детская библиотека №2» | Знакомство с миром искусства, развитие эстетического вкуса. |
| МОУ ДОД «Детско-юношеская спортивная школа №1»  МБОУ ДОД «ДЮСШ ЦСП «Юбилейный» | Укрепление физического здоровья. |
| МБУ «Краеведческий музей»  г. Рубцовска | Воспитание гражданственности, развитие интереса к родному городу, краю. |
| ММУ «Детская поликлиника №2» | Систематический медицинский контроль,  диагностика и коррекция по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в ДОУ. |
| Школы: МБОУ «Лицей «Эрудит», МБОУ «Школа – гимназия №8» | Тесный контакт в целях преемственности в работе. |
| Дошкольные учреждения города | Обмен опытом, контакт с целью «здоровой» конкуренции. |
| МБУК «Картинная галерея им. В. Тихонова | Знакомство с разными видами и жанрами искусства, народного творчества, формирование интереса к эстетической стороне действительности |
| МБОУ ДОД «Детская художественная школа»  г. Рубцовска | Создание благоприятных условий для воспитания у детей эстетического отношения к предметам и явлениям окружающего мира, устойчивого интереса к изобразительной деятельности, активизации творческого потенциала |
| МБУК «Театр кукол им. Брахмана А.К.»  МБУК «Рубцовский драматический театр» | художественно – эстетическое развитие, стимулирование творческой активности |
| МБУ «ДК «Алтайсельмаш»  ГДК г. Рубцовска (ДК «Тракторостроитель») | художественно – эстетическое развитие дошкольников, стимулирование творческой активности, воображения, желания включаться в творческую деятельность |
| МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества» | создание благоприятных условий для формирования гармонично развитой личности в соответствии с требованиями ФГОС |

**3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие воспитанников**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие «взрослых с детьми», предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребёнку предоставляется возможность выбора деятельности, партнёра, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребёнка, стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребёнка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности.

5. Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по усвоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.

6. Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребёнка дошкольного возраста.

7. Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребёнка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по Программе.

**Взаимодействие со специалистами**

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя**

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками, кедами), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» — использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» — взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность» — формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» — помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» — активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника**

Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;

3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

**Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя**

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;

- создает у них хорошее настроение;

- помогает активировать умственную деятельность;

- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

**3.2. Материально-техническое обеспечение программы**

**Организация развивающей предметно-пространственной среды**

В ДОУ созданы материально-технические, информационные, научно-методические условия для реализации Программы.

Развивающая предметно - пространственная среда (далее - РППС) выстраивается в соответствии требования ФГОС ДО и принципами организации пространства, обозначенными в Программе.

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ выстраивается с учетом образовательных областей и должна быть:

содержательно-насыщенной, развивающей;

трансформируемой;

полифункциональной;

вариативной;

доступной;

безопасной;

здоровьесберегающей;

эстетически-привлекательной.

В ДОУ созданы условия для эмоционального и психофизического благополучия воспитанников, развития творческих способностей и оздоровления: изолированные физкультурный и музыкальный залы с достаточным количеством наглядного, дидактического и спортивного оборудования обеспечивают полноценное развитие воспитанников по данным направлениям. Кабинет педагога-психолога;  методический кабинет, обеспеченный методической и детской художественной литературой, наглядными пособиями, демонстрационным материалом,  играми, оборудованный аудио- и видеотехникой.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОУ включает в себя разнообразие предметов и объектов социальной действительности. Обогащение развивающей предметной среды в группах находится в прямой зависимости от содержания воспитательно-образовательного процесса, возраста и уровня развития воспитанников, вида деятельности. Все компоненты предметно-пространственной среды связаны между собой по масштабу и художественному решению. Развивающая среда в группах целесообразна, информативна (каждый предмет несет определенные сведения об окружающем мире, становится средством передачи социального опыта), настраивает на эмоциональный лад, обеспечивает гармоничные отношения между воспитанником и окружающим миром, предоставляет воспитаннику свободу, оказывает влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье.

Для совместной образовательной деятельности взрослого и воспитанников по физическому развитию в ДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащён всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности воспитанников: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес воспитанников к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья воспитанника. А комфортность и безопасность его использования помогает воспитанникам чувствовать себя уверенно в спортивном зале.

В каждой возрастной группе создан «Спортивный центр», который обеспечивает двигательную активность воспитанников. В центре всё необходимое: «дорожки здоровья», которые представляют собой мягкую тканевую основу с нашитыми на нее пуговицами, составными частями конструктора и другими элементами для массажа стоп для профилактики плоскостопия. Тренажеры для дыхательной гимнастики, например, ленты с нанизанными на концах бумажными фигурками; игра «твистер» либо заменяющие ее самодельные трафареты с изображением кистей и стоп. Они нужны для развития координации движений и пространственного восприятия; кольцеброс; мешочки с крупами, сшитые из разных на ощупь видов тканей; разноцветные флажки, платочки и ленты; наглядные пособия в виде красочных альбомов, рассказывающих о различных видах спорта.

Расположение центров (уголков) в групповых комнатах, расстановка мебели, игрового и дидактического материала согласовывается с принципами развивающего обучения, индивидуального подхода, дифференцированного воспитания, учитывает содержание календарного планирования на текущий период. Цветовой дизайн и оформление уголков соответствуют общему оформлению группы, способствуют сенсорному развитию воспитанников. Мебель подобрана по ростовым показателям и расположена в соответствии с требованиями санитарных нормативов и правил.

На территории ДОУ располагается спортивная площадка, на которой расположены: прыжковая яма с песком, «тропа здоровья», гимнастические лестницы, скамейки.

**ФИЗКУЛЬТУРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование Ї безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

**Паспорт физкультурного зала**

**Площадь зала 49, 84 м2**

**Материально-техническое оснащение**

*Таблица 13*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования | Количество |
|  | Гимнастическая лестница | 1 шт. |
|  | Гимнастическая перекладина-турник | 1шт. |
|  | Скамейка гимнастическая (длиной 3 м) | 2 шт. |
|  | Гимнастический канат | 1шт. |
|  | Гимнастические кольца | 1шт. |
|  | «Шведская стенка» | 1шт. |
|  | Мячи:   * набивные весом до 1 кг, * маленькие (резиновые), * средние (резиновые), * большие (баскетбольные ), * для фитбола | 8 шт.  20 шт.  20 шт.  20 шт.  10 шт. |
|  | Гимнастический мат (длина 180 см) | 2 шт. |
|  | Палка гимнастическая (длина 76 см) | 30 шт. |
|  | Скакалка детская   * для детей подготовительной группы (длина 210 см) | 25 шт |
|  | Кольцеброс | 1 шт. |
|  | Кегли | 40 шт. |
|  | Обруч   * большой (диаметр 90 см) | 20 шт. |
|  | Конус для эстафет | 7 шт. |
|  | Дуга для подлезания | 8 шт. |
|  | Кубики мягкие | 24 шт. |
|  | Цветные ленточки (длина 60 см) | 15 шт. |
|  | Бубен | 1 шт. |
|  | Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см) | 1 шт. |
|  | Сергектик | 4шт. |
|  | Лыжи детские | 15 пар |
|  | Батут (диаметр 95 см) | 1 шт. |
|  | Велотренажер детский | 1 шт. |
|  | Удав мягкий (150 см) | 1 шт. |
|  | Тренажер «Бегущий по волнам» | 2 шт. |
|  | Тренажер «Наездник» | 2шт. |
|  | Набор мягких модулей (5 предметов) | 1 шт. |
|  | Корзина для инвентаря пластмассовая | 2 шт. |
|  | Городки | 1 шт. |
|  | Доска розовая | 1шт. |
|  | Доска синяя | 1шт. |
|  | Свисток | 1 шт. |

**3.3. Методические материалы и средства обучения и воспитания**

*Таблица 14*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная область «Физическое развитие»*** | |
| ***Методическое обеспечение*** | ***Наглядно-дидактические пособия*** |
| ***Первая младшая группа***  (обязательная часть)  114. Фёдорова С. Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 2-3 лет Вторая группа раннего возраста. –М.: . Мозаика-Синтез,2017.-84с. | Серия: «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта» Вохринцев. Екатеринбург: Страна Фантазий  Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь»  Серия «Рассказы по картинкам»: «Летние виды спорта»  Плакаты*:* «Зимние виды спор та»; «Летние виды спорта» |
| ***Вторая младшая группа***  (обязательная часть)  115. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа. - М.:Мозаика-Синтез,2015.-80с.  116. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет). - М.: Мозаика - Синтез, 2015.-48с. |
| ***Средняя группа***  (обязательная часть)  117. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. - М.:Мозаика-Синтез,2015.-112с.  118. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет). - М.: Мозаика - Синтез, 2015.-48с. |
| ***Старшая группа***  (обязательная часть)  119. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. - М.:Мозаика-Синтез,2015.-128с.  120. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет). - М.: Мозаика - Синтез, 2015.-48с. |
| ***Подготовительная группа***  (обязательная часть)  121. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. -М.:Мозаика-Синтез,2016.-112с.  122. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения (3-7 лет). - М.: Мозаика - Синтез, 2015.-48с. |

**3.4. Режим и распорядок дня**

ДОУ функционирует в режиме пятидневной рабочей недели с понедельника по пятницу, выходной – суббота, воскресенье, с двенадцатичасовым пребыванием воспитанников в детском саду с 7.00 до 19.00.

 Режим дня соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °C и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон.

Для детей от 1,5до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов.

На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3 - 4 часов.

Для детей от 1,5до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

**СТРУКТУРА ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности по физической культуре:

для детей от 2 до 3-х лет - не более 10 минут,

для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут,

для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут,

для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут,

для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

**Из них вводная часть:**

**(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):**

1,5 мин. - младшая группа, 2 мин. - средняя группа,3 мин. - старшая группа, 4 мин. - подготовительная к школе группа.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей организуют в первую половину дня.

Осуществляется четырехразовое питание воспитанников (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник).

Непосредственно образовательная деятельность осуществляется в период с 1 сентября по 31 мая. В летний период МБДОУ функционирует в каникулярном режиме, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, досуговые мероприятия, праздники, экскурсии.

Продолжительность непосредственно образовательной деятельности регламентируется Программой и действующими санитарно-эпидемиологическими нормативами и правилами.

**Первая 1 младшая группа (2 - 3 года)**

*Таблица 15*

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Время** |
| **Холодный период года (сентябрь—май)** |  |
| Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика | 7.00—8.00 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00—8.30 |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности | 8.30—9.00 |
| Образовательная деятельность, развивающие подгрупповые | 9.00—9.35 |
| образовательные ситуации на игровой основе (НОД) |  |
| Игры, подготовка к прогулке прогулка | 9.40—11.20 |
| Возвращение с прогулки, игры | 11.20—11.40 |
| Подготовка к обеду, игры, обед | 11.40—12.10 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.10—15.00 |
| Постепенный подъем детей, воздушные процедуры, игровой | 15.00—15.30 |
| массаж |  |
| Полдник | 15.30—15.45 |
| Игры, досуги, совместная деятельность с детьми, | 15.45—16.20 |
| самостоятельная деятельность по интересам |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.20—18.00 |
| Возвращение с прогулки, игры. | 18.00—19.00 |
| Уход детей домой |  |
| **Теплый период года (июнь—август)** |  |
| Прием, осмотр, игры, утренняя гимнастика на участке детского | 7.00—8.00 |
| сада |  |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.00—8.30 |
| Игры, подготовка к прогулке, к образовательной деятельности и | 8.30—9.00 |
| выход на прогулку |  |
| Игры, наблюдения, воздушные, солнечные процедуры, | 9.00—11.10 |
| образовательная деятельность (на участке) |  |
| Возращение с прогулки, игры, водные процедуры | 11.10—11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30—12.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.00—15.00 |
| Подъем детей, игровой массаж, игры | 15.00—15.20 |
| Полдник | 15.20—15.45 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 15.45—16.30 |
| Прогулка | 16.30—18.00 |
| Возращение с прогулки | 18.00—18.45 |
| Игры, уход детей домой | 18.45—19.00 |
| Подъем детей, игровой массаж, игры | 15.00—15.20 |
| Полдник | 15.20—15.45 |
| Игры, подготовка к прогулке, выход на прогулку | 15.45—16.30 |
| Прогулка | 16.30—18.00 |
| Возращение с прогулки | 18.00—18.45 |
| Игры, уход детей домой | 18.45—19.00 |

**Вторая младшая группа (3 – 4 года)**

*Таблица 16*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** |  | **Время** |
| **Холодный период года (сентябрь—май)** | | |
| Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика |  | 7.00—8.30 |
| Завтрак |  | 8.30—9.00 |
| Самостоятельные игры |  | 9.00—9.20 |
| Образовательная деятельность |  | 9.20—10.00 |
| (образовательные ситуации на игровой основе) |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки |  | 10.00—12.30 |
| Обед |  | 12.30—13.10 |
| Подготовка ко сну, сон |  | 13.10—15.10 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры |  | 15.10—15.40 |
| Полдник |  | 15.40—16.10 |
| Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по |  | 16.10—16.50 |
| интересам |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки |  | 16.50—18.20 |
| Игры, уход домой |  | до 19.00 |
| **Теплый период года (июнь—август)** | |  |
| Утренний прием, игры, общение, утренняя гимнастика |  | 7.00—8.30 |
| Завтрак |  | 8.30—9.00 |
| Самостоятельные игры |  | 9.00—9.20 |
| Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на |  | 9.20—12.30 |
| прогулке, прогулка, возвращение с прогулки |  |  |
| Обед |  | 12.30—13.10 |
| Подготовка ко сну, сон |  | 13.10—15.10 |
| Постепенный подъем, воздушные, водные процедуры |  | 15.10—15.40 |
| Полдник |  | 15.40—16.10 |
| Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по |  | 16.10—16.50 |
| интересам |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки |  | 16.50—18.20 |
| Игры, уход домой |  | до 19.00 |

**Средняя группа (4 – 5 лет)**

*Таблица 17*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режимные моменты** |  | **Время** |
| **Холодный период года (сентябрь—май)** | | |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, |  | 7.00—8.20 |
| индивидуальное общение воспитателя с детьми, |  |  |
| самостоятельная деятельность |  |  |
| Завтрак |  | 8.20—8.50 |
| Самостоятельные игры |  | 8.50—9.05 |
| Образовательная деятельность |  | 9.05—9.55 |
| (образовательные ситуации на игровой основе) |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка |  | 9.55—12.10 |
| Подготовка к обеду, обед |  | 12.10—12.50 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика |  | 12.40—13.00 |
| перед сном |  |  |
| Подготовка ко сну, сон |  | 13.00—15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, |  | 15.00—15.30 |
| воздушные, водные процедуры |  |  |
| Подготовка к полднику, полдник |  | 15.30—16.00 |
| Игры, досуги, общение по интересам, выбор |  | 16.00—17.00 |
| самостоятельной деятельности в центрах активности |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка |  | 17.10—18.20 |
| Уход домой |  | до 19.00 |
| **Теплый период года (июнь—август)** | |  |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, |  | 7.00—8.20 |
| индивидуальное общение воспитателя с детьми, |  |  |
| самостоятельная деятельность |  |  |
| Завтрак |  | 8.20—8.50 |
| Самостоятельные игры |  | 8.50—9.15 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, образовательная |  | 9.15—12.10 |
| деятельность на прогулке |  |  |
| Подготовка к обеду, обед |  | 12.10—12.50 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика |  | 12.40—13.00 |
| перед сном |  |  |
| Подготовка ко сну, сон |  | 13.00—15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, |  | 15.00—15.30 |
| воздушные, водные процедуры |  |  |
| Подготовка к полднику, полдник |  | 15.30—16.00 |
| Игры, досуги, общение по интересам, выбор |  | 16.00—17.00 |
| самостоятельной деятельности в центрах активности |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка |  | 17.10—18.20 |
| Уход домой |  | до 19.00 |

**Старшая группа (5 – 6 лет)**

*Таблица 18*

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Холодный период года (сентябрь—май)** | |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, | 7.00—8.20 |
| индивидуальное общение воспитателя с детьми, |  |
| самостоятельная деятельность |  |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20—8.50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности |  | 8.50—9.00 |
| Образовательная деятельность: |  | 9.00—9.55 |
| образовательные ситуации (общая длительность, включая |  |  |
| перерыв) |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, |  |  |
| экспериментирование, общение по интересам), возвращение |  | 9.55—12.15 |
| с прогулки |  |  |
| Самостоятельная деятельность по выбору и интересам |  | 12.15—12.30 |
| Подготовка к обеду, обед |  | 12.30—12.50 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика |  | 12.50—13.00 |
| перед сном |  |  |
| Подготовка ко сну, сон |  | 13.00—15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика, |  | 15.00—15.25 |
| воздушные и водные процедуры |  |  |
| Подготовка к полднику, полдник |  | 15.25—15.45 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по |  | 15.45—16.20 |
| интересам и выбору детей |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка |  | 16.20—18.20 |
| Уход домой |  | до 19.00 |
| **Теплый период года (июнь—август)** | |  |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, |  | 7.00—8.20 |
| индивидуальное общение воспитателя с детьми, |  |  |
| самостоятельная деятельность |  |  |
| Завтрак |  | 8.20—8.50 |
| Самостоятельные игры, подготовка к образовательной |  | 8.50—9.25 |
| деятельности |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка |  | 9.25—12.10 |
| Подготовка к обеду, обед |  | 12.10—12.50 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика |  | 12.40—13.00 |
| перед сном |  |  |
| Подготовка ко сну, сон |  | 13.00—15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, |  | 15.00—15.30 |
| воздушные, водные процедуры |  |  |
| Подготовка к полднику, полдник |  | 15.30—16.00 |
| Игры, досуги, общение по интересам, выбор |  | 16.00—17.00 |
| самостоятельной деятельности в центрах активности |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка |  | 17.10—18.20 |
| Уход домой |  | до 19.00 |

**Подготовительная группа (6 – 7 лет)**

*Таблица 19*

|  |  |
| --- | --- |
| **Режимные моменты** | **Время** |
| **Холодный период года (сентябрь—май)** | |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, | 7.00—8.20 |
| индивидуальное общение воспитателя с детьми, |  |
| самостоятельная деятельность |  |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20—8.50 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Игры, подготовка к образовательной деятельности |  | 8.50—9.00 |
| Образовательная деятельность: |  | 9.00—10.40 |
| образовательные ситуации (общая длительность, включая |  |  |
| перерыв) |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, |  |  |
| экспериментирование, общение по интересам), возвращение |  | 10.40—12.20 |
| с прогулки |  |  |
| Самостоятельная деятельность по выбору и интересам |  | 12.20—12.40 |
| Подготовка к обеду, обед |  | 12.40—13.10 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика |  | 13.10—13.15 |
| перед сном |  |  |
| Подготовка ко сну, сон |  | 13.15—15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика, |  | 15.00—15.30 |
| воздушные и водные процедуры |  |  |
| Подготовка к полднику, полдник |  | 15.3—15.55 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по |  | 15.55—16.55 |
| интересам и выбору детей |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка |  | 16.55—18.20 |
| Уход домой |  | до 19.00 |
| **Теплый период года (июнь—август)** | |  |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, |  | 7.00—8.20 |
| индивидуальное общение воспитателя с детьми, |  |  |
| самостоятельная деятельность |  |  |
| Завтрак |  | 8.20—8.50 |
| Самостоятельные игры, подготовка к образовательной |  | 8.50—9.30 |
| деятельности |  |  |
| Подготовка к прогулке, образовательная деятельность на прогулке, прогулка, возращение с прогулки |  | 9.30—12.20 |
| Самостоятельная деятельность по выбору и интересам |  | 12.20-12.40 |
| Подготовка к обеду, обед |  | 12.40—13.10 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика |  | 13.10—13.15 |
| перед сном |  |  |
| Подготовка ко сну, сон |  | 13.15—15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, |  | 15.00—15.30 |
| воздушные, водные процедуры |  |  |
| Подготовка к полднику, полдник |  | 15.30—16.00 |
| Игры, досуги, общение по интересам, выбор |  | 16.00—17.00 |
| самостоятельной деятельности в центрах активности |  |  |
| Подготовка к прогулке, прогулка |  | 17.10—18.20 |
| Уход домой |  | до 19.00 |

**3.4. Проектирование образовательного процесса в ДОУ**

В основе лежит комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы в ДОУ.

*Цель:* построение воспитательно-образовательного процесса, направленного на обеспечение единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, с учетом интеграции на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму» с учетом контингента воспитанников, их индивидуальных и возрастных особенностей, социального заказа родителей.

Построение всего образовательного процесса вокруг одного центрального блока дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Одной теме уделяется не менее одной недели. Тема отражается в подборе материалов, находящихся в группе и уголках развития.

Для каждой возрастной группы дано комплексно-тематическое планирование, которое рассматривается как примерное.

*Таблица 20*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Организованная образовательная деятельность** | | | | | |
| **Базовый  вид деятельности** | **Периодичность** | | | | |
| **Первая младшая группа** | **Вторая**  **младшая группа** | **Средняя  группа** | **Старшая  группа** | **Подготовительная  группа** |
| Физическая культура  в помещении | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю |
| Физическая культура  на прогулке | 1 раз  в неделю | 1 раз  в неделю | 1 раз  в неделю | 1 раз  в неделю | 1 раз  в неделю |
| Познавательное  развитие | 1 раз  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю | 3 раза  в неделю | 4 раза  в неделю |
| Развитие речи | 2 раза  в неделю | 1 раз  в неделю | 1 раз  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю |
| Рисование | 1 раз  в неделю | 1 раз  в неделю | 1 раз  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю |
| Лепка | 1 раз  в неделю | 1 раз  в 2 недели | 1 раз  в 2 недели | 1 раз  в 2 недели | 1 раз  в 2 недели |
| Аппликация | - | 1 раз  в 2 недели | 1 раз  в 2 недели | 1 раз  в 2 недели | 1 раз  в 2 недели |
| Музыка | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю | 2 раза  в неделю |
| **ИТОГО** | **10 з**анятий **в неделю** | **10** занятий **в неделю** | **10** занятий **в неделю** | **13** занятий **в неделю** | **14** занятий  **в неделю** |

**Расписание работы спортивного зала**

**Утренняя гимнастика**

*Таблица 21*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ежедневно** | **Группа** | **Время** |
| средняя | 8.00 – 8.06 |
| старшая | 8.09 – 8.17 |
| подготовительная | 8.20 – 8.30 |

**ООД «Физическая культура»**

*Таблица 22*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Группа** | **Время** |
| **Понедельник** | Средняя группа | 9.00 - 9.20 |
| Старшая группа | 10.10 – 10.35 |
| **Вторник** | 1 младшая группа | 9.00 – 9.10 |
| 2 младшая группа | 9.25 - 9.40 |
| Подготовительная к школе группа | 10.20 – 10.50 |
| **Среда** | Средняя группа | 9.00 – 9.20 |
| 2 младшая группа (на воздухе) | 10.50 – 11.05 |
| Подготовительная к школе группа  (на воздухе) | 11.15 – 11.45 |
| **Четверг** | 1 младшая группа | 9.00 – 9.10 |
| Подготовительная к школе группа | 9.40 – 10.10 |
| Средняя гр. (на воздухе) | 10.20 – 10.40 |
| Старшая гр. (на воздухе) | 10.50 – 11.15 |
| **Пятница** | 2 младшая группа | 9.00 – 9.15 |
| Старшая группа | 9.35 – 10.00 |

**3.5. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий**

*Таблица 23*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№*  *п/п* | *Мероприятия* | *Срок проведения* | *Цель проведения* |
| 1. | *День знаний* | 1 сентября | Приобщение детей к общей культуре знаний |
| 2. | *День города* | 18 сентября | Воспитание любви к родному городу, приобщение детей к общей культуре |
| 3. | *«Красный! Желтый! Зеленый!»* | сентябрь | Профилактика ДДТТ и БДД |
| 4. | *День защитника Отечества*  *«Папа, мама, я – спортивная семья»* | февраль | Воспитание патриотизма, уважения к защитникам Родины |
| 5. | *День космонавтики*  *Выставка рисунков «Дорога в космос»* | апрель | Воспитание патриотизма |
| 6. | *Фотовыставка «Моя спортивная семья»* | апрель | Воспитание интереса к здоровому образу жизни и занятиям спортом |
| 7. | *«Мини-олимпиада»* | май | Приобщение детей к здоровому образу жизни. |

**4.1. КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ**

Цель рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» – охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Задачи рабочей программы:

* охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
* накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
* развивать крупную и мелкую моторику;
* поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
* формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
* формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.).
* обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
* создавать условия, способствующие правильному формированию опорной – двигательной системы и других систем организма;
* формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
* обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей воспитанников в возрасте от 2 лет до 7 лет (с учетом их возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей) в различных видах общения и деятельности.

Рабочая программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание рабочей программы, обеспечивающее полноценное развитие личности воспитанников и включает: модель организации воспитательно-образовательного процесса; учебный план; краткое описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, цели и задачи, содержание образовательной деятельности в соответствии с физическим развитием воспитанников, представленное в виде календарно-тематического планирования с учетом регионального компонента (для всех возрастных групп); взаимодействие с семьями воспитанников, представленное в виде плана работы на учебный год с родителями (законными представителями) воспитанников; взаимодействие с учреждениями социальной сферы, представленное в виде плана работы на учебный год.

Организационный раздел включает: материально-техническое оснащение; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; учебно-методическое обеспечение; список литературы, используемой при составлении и последующей реализации рабочей программы; двигательный режим групп; комплексы утренней гимнастики (в соответствии с картотекой); комплексы гимнастики пробуждения (в соответствии с картотекой).

**Приложение**

№1 Перспективное планирование по всем возрастным группам.

№2 Итоги освоения образовательной программы воспитанниками по тематическому модулю «Физическая культура» за 2016-2017 учебный год.

№3 План работы с родителями (законными представителями).

№4 Комплексы утренней гимнастики

Приложение 1

**Перспективное планирование по всем возрастным группам.**

**1-я младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № недели | Вводная часть | ОРУ | ОВД | П/ игра | Заключительная часть |
| сентябрь | 1 | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | Без предметов | Ходьба по дорожке между двумя параллельно лежащими верёвками(ширина 30 см) | «Бегите ко мне» | Спокойная ходьба с воспитателем |
|  | 2 | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | С флажками | Ползание на четвереньках (4-6 м) | «Догони меня» | Ходьба за воспитателем |
|  | 3 | Свободная ходьба, бег | С мячом | Ходьба по доске (2,5- 3м) | «В гости к куклам» | Ходьба за воспитателем |
|  | 4 | Ходьба по кругу и бег за воспитателем | Без предметов | Ползание на четвереньках | «Бегите ко мне» | Ходьба за воспитателем |
| октябрь | 1 | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | С лентой | Прокатывание мяча через дугу | «Догоните меня» | Спокойная ходьба врассыпную |
|  | 2 | Ходьба по кругу и бег за воспитателем | Без предметов | Прыжки через веревку на двух ногах | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках |
|  | 3 | Ходьба и бег чередуются | С мячом | Бросание мешочков на дальность из-за головы | «Пузырь» | Спокойная ходьба по кругу за воспитателем |
|  | 4 | Ходьба и бег со сменой темпа | С платочками | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Солнышко и дождик» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Ноябрь | 1 | Ходьба за машиной, которую везёт воспитатель | Без предметов | Метание мешочка с песком на дальность из-за головы  Подлезание под дугу на четвереньках | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба со сменой темпа |
|  | 2 | Ходьба по кругу и бег за воспитателем | С мячом | Перешагивание через кубики(4-5 шт через 30см)  Метание мешочка с песком на дальность из-за головы | «Зайка беленький» | Ходьба- игра «Кто тише?» |
|  | 3 | Ходьба и бег чередуются | С лентой | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз  Перешагивание через кубики (4-5 шт через 30см) | «Поезд» | Спокойная ходьба по кругу за воспитателем |
|  | 4 | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | С мягким кубиком | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Догоните меня» | Ходьба с остановкой по сигналу |
| Декабрь | 1 | Ходьба по кругу и бег за воспитателем | Без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке  Ползание на четвереньках между канатиками (ширина 40см) | «Поезд» | Ходьба обычным шагом и на носках |
|  | 2 | Ходьба и бег чередуются | С мячом | Бросание и ловля мяча воспитателю  Ходьба по гимнастической скамейке | «Птички в гнездышках» | Ходьба врассыпную |
|  | 3 | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | С флажками | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны  Бросание и ловля мяча воспитателю | «Зайка беленький» | Ходьба по кругу в колонне |
|  | 4 | Ходьба обычным шагом и на носках | С погремушками | Прыжки в длину с места  Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Январь | 1 | Ходьба с остановкой по сигнал. Бег за воспитателем | С гантелями | Катание мяча в воротца  Прыжки в длину с места | «Птички в гнёздышках» | Спокойная ходьба по кругу за воспитателем |
|  | 2 | Ходьба врассыпную и бег за воспитателем | Без предметов | Лазание по гимнастической стенке  Катание мяча в воротца | «Поезд» | Ходьба по кругу в колонне |
|  | 3 | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | С шишками | Бросание мяча на дальность из-за головы  Лазание по гимнастической стенке | «Пузырь» | Ходьба с остановкой по сигналу |
|  | 4 | Ходьба и бег друг за другом в колонне | С мячом | Бросание мяча на дальность из-за головы  Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивая в конце на мягкий модуль | «Кошка и мышки» | Ходьба- игра «Кто тише?» |
| февраль | 1 | Ходьба и бег со сменой направления | С гимнастической палкой | Катание мяча друг другу, сидя, ноги врозь  Ходьба по гимнастической скамейке, спрыгивая в конце на мягкий модуль | «Догоните меня» | Спокойная ходьба врассыпную |
|  | 2 | Ходьба и бег в колонне по одному | Без предметов | Бросание мешочка в горизонтальную цель(обруч) правой и левой рукой  Прыжки через канат на двух ногах по сигналу | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба с остановкой по сигналу |
|  | 3 | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | С лентами | Ходьба, переступая через канатики.  Бросание мешочка в горизонтальную цель(обруч) правой и левой рукой | «Поезд» | Ходьба- игра «Кто тише?» |
|  | 4 | Ходьба и бег со сменой направления | С погремушками | Прыжки через канат на двух ногах по сигналу  Прокатывание мяча в воротца | «Кошка и мышки» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Март | 1 | Ходьба и бег в колонне по одному | Без предметов | Бросание мяча на дальность из-за головы  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть | «Мой весёлый звонкий мяч» | Спокойная ходьба врассыпную |
|  | 2 | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | С мячом | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.  Бросание мяча на дальность из-за головы. | «Птички в гнездышках» | Спокойная ходьба по кругу за воспитателем |
|  | 3 | Ходьба и бег со сменой направления | С флажками | Прыжки в длину с места на двух ногах через канат  Бросание мяча воспитателю и его ловля | «Мой весёлый звонкий мяч» | Ходьба с остановкой по сигналу |
|  | 4 | Ходьба обычным шагом и на носках | С платочком | Ходьба по шнуру  Бросание мешочков в корзину | «Догоните меня» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Апрель | 1 | Ходьба и бег в колонне по одному | С палкой | Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Поезд» | Ходьба- игра «Кто тише?» |
|  | 2 | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | С кубиками | Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы  Прокатывание мяча друг другу | «Мой весёлый звонкий мяч» | Спокойная ходьба по кругу за воспитателем |
|  | 3 | Ходьба и бег со сменой направления | Без предметов | Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть  Бросание мешочков на дальность | «Солнышко и дождик» | Ходьба с остановкой по сигналу |
|  | 4 | Ходьба обычным шагом и на носках | С мячом | Ползание на четвереньках и подлезание под дугу  Метание мячей на дальность | «Воробушки и автомобиль» | Ходьба обычным шагом и на носках |
| Май | 1 | Ходьба обычным шагом и на носках | С мягким кубиком | Ходьба по шнуру  Бросание мешочков в корзину | «Поезд» | Спокойная ходьба по кругу за воспитателем |
|  | 2 | Ходьба и бег со сменой направления | Без предметов | Бросание мешочков в корзину  Прыжки в длину с места на двух ногах | «Птички в гнездышках» | Спокойная ходьба врассыпную |
|  | 3 | Ходьба и бег в быстром и медленном темпе | С шишкой | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  Бросание мяча на дальность от груди | «Мой весёлый звонкий мяч» | Ходьба- игра «Кто тише?» |
|  | 4 | Ходьба и бег в колонне по одному | С платочком | Бросание мяча на дальность из-за головы  Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | «Поезд» | Ходьба с остановкой по сигналу |

**Перспективное планирование по всем возрастным группам.**

**2-я младшая группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразвивающие пражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Сен**  **тя**  **брь** | Построение и перестроение: 1-2 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении.  Бег в среднем темпе подгруппами и группой. | | | | |
| Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии. | ОРУ без предметов | Прокатывание мячей в прямом направлении.  Прыжки на двух нога на месте.  Усложнение: прыжки в длину через две линии. | «Кот и воробышки» | «Бегите ко мне»  «Догоните меня»  «Кот и воробышки» |
| Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг другу | ОРУ с кубиком | Прыжки с продвижением вперёд.  Прокатывание мяча друг другу.  Усложнение: прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более | «Быстро в домик» | «Найди свой домик»  «Пузырь»  «Мой весёлый звонкий мяч» |
| Дигностика | | | | |
| Диагностика | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | | **ОВД на улице** |
| **Октябрь**  1  2  3  4 | **Построение и перестроение:** 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук.  3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен. | | | | | |
| Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. | ОРУ без предметов | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочерёдно.  Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк»)  И.у. «Докати мяч до кубика» | «Догони мяч» | «Мой весёлый звонкий мяч»  «Поймай комара»  «Бегите ко мне» | |
| Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | ОРУ с платочком | Прыжки из обруча в обруч.  Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя.  Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями | «Ловкий шофёр» | «Найди свой домик»  «Кот и воробышки»  «Поезд» | |
| Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | ОРУ с мячом | Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении.  Ползанье на ладонях и коленях змейкой между предметами.  И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли» | «Зайка умывается»  «Найди зайку» | «Догоните меня»  «Найдём игрушку»  «Поезд» | |
| Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | ОРУ с кубиком | Лазание под шнур с опорой на ладони и колени.  Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами.  Прыжки с продвижением вперёд | «Кот и воробышки» | «Наседка и цыплята»  «Поймай комара»  «Пузырь» | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Ноябрь**  **1**  **2**  **3**  **4** | Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную.  3-4 Построение в колонну по одному в круг. | | | | |
| Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. | ОРУ с ленточками | Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочерёдно и.п. руки в стороны, руки на пояс.  Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира.  Прокатывание мяча в воротики; лазание под дугу.  Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.) | «Ловкий шофёр»  «Найдём зайку» | «Поезд»  «Мыши в кладовой»  «По ровненькой дорожке» |
| Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | ОРУ с мягким кубиком | Прыжки из обруча в обруч, разложенных в шахматном порядке.  Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).  Равновесие – ходьба из обруча в обруч. | «Мыши в кладовой» | И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку»  «Наседка и цыплята»  «Догони мяч» |
| Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | ОРУ без предметов | Прокатывание мяча между предметами «змейкой».  Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой».  Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места.  Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет | «Мы топаем ногами» | «Поймай комара»  «Найди свой цвет»  «Передача шаров» |
| Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. | ОРУ с флажками | Ползанье на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.)  Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.)  Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира.  И.у. «Доползи до зайки»  «Прокати в ворота»  Подлезание под дугу. | «Кто скорее добежит» | «Пузырь»  «Зайка серый умывается»  «Игра с мячом» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви**  **вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Декабрь**  **1**  **2**  **3**  **4** | Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную.  3-4 Построение в круг. | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках | ОРУ с кубиками | Ходьба между предметами (расстояние 40 см.)  Прыжки на двух нога с продвижением вперёд, через шнур (высота 10- 15 см.)  Подлезание под дугу (высота 40 см.)  Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры.  Бросание и ловля мяча двумя руками | «Коршун и птенчики» | И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай».  «Найди свой домик» |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. | ОРУ с мячом | Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.)  Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.  Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки из обруча в обруч.  Метание малого мяча в горизонтальную цель. | «Серый волк» | «Наседка и цыплята» «Пузырь»  «Воробышки и кот» |
| Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. | ОРУ с резиновым кольцом | Прокатывание мяча между предметами «змейкой».  Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом.  Прыжки – спрыгивание со скамейки.  Прокатывание мяча между предметами друг другу. | «Лягушки» | «Лохматый пёс»  «По ровненькой дорожке»  «Найди игрушку» |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске. | ОРУ без предметов | Перелезание через гимн.скамейку боком с упором на основание.  Ходьба по доске приставным шагом боком, и.п. руки на пояс или в стороны.  Игровые упражнения с мячом. | «Птица и птенчики» | «Кто скорее добежит»  «Принеси флажок»  «Найди флажок» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Январь**  **1**  **2**  **3**  **4** | Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу  3-4 Построение в круг. | | | | |
| Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. | ОРУ с платочками | Ходьба по ограниченной площади опоры.  Прыжки из обруча в обруч.  Ползание под дугу не касаясь руками пола.  Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя.  Прыжки через шнур. | «Коршун и цыплята» | «Воробышки и кот»  «Береги предмет»  «Поймай комара» |
| Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в пркатывании мяча, развивая глазомер. | ОРУ с мячом | Прыжки на двух нога между набивными мячами.  Прокатывание мяча между предметами.  Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяч вокруг предметов и в прямом направлении. | «Птица и птенчики» | «Зайка серенький сидит»  «Не вижу – не слышу»  «Угадай предмет» |
| Упражнять в умении действовать по сигналув ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при котании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании развивая координацию движений. | ОРУ с кубиком | Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.)  Ползание на ладонях и ступнях до ориентира.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, вокруг предметов, со скамейки.  Катание мяча между предметами, вокруг предметов. | «Найди свой цвет» | «Найди свой цвет»  «Воробышки и кот»  «Пузырь» |
| Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшинойплощаде опоры. | ОРУ без предметов | Ползание под дугу не касаясь руками пола.  Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны.  Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу.  Лазание под шнур не касаясь руками пола. | «Лохматый пёс» | «Лягушки»  «Поймай снежинку»  «Догони мяч»  «Добеги до кубика» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви**  **вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Февраль**  **1**  **2**  **3**  **4** | Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг.  3-4 Построение в колонну в шеренгу | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперёд. | ОРУ с кольцом | Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры.  Прыжки из обруча в обруч без остановки.  Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола.  Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону. | «У медведя во бору» | «Мышки»  «Поезд»  «Найди свой цвет» |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | ОРУ с мягким кубиком | Прыжки с гимнастической скамейки.  Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики.  Скатывание мяча по наклонной доске. | «Воробышки  в гнёздышках» | «Кукушонок»  «Весёлые машинки»  «Ходим, ходим хороводом» |
| Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола. | ОРУ с мячом | Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.  Бросание снежков вдаль правой левой рукой. | «Зайка беленький сидит» | «По ровненькой дорожке»  «Поймай снежинку»  «Поезд» |
| Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии. | ОРУ без предметов | Лазание под дугу в группировке.  Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца.  Бросание мяча вдаль из-за головы.  Бросание снежков правой, левой рукой.  Прокатывание мяча по дорожке. | «Лягушки» | «Огуречи, огуречик»«Догонял  ки»  «Катушка с нитками» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Март**  **1**  **2**  **3**  **4** | Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны  3-4 Построение в круг, врассыпную. | | | | |
| Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами | ОРУ с кубиками | Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски.  Прыжки на двух ногах «змейкой».  Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками.  Перешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой. | «Кролики» | «Кукушонок»  «Весёлые машинки»  «Ходим, ходим хороводом» |
| Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча. | ОРУ без предметов | Прыжки в длину с места.  Катание мяча друг другу.  Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо.  Перебрасывание мяча друг другу. | «Самолёты» | «Кролики»  «Зайцы и волк»  «Кружочек» |
| Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | ОРУ с мячом | Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами.  Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры. | «Атомобили» | «Колобки и лиса»  «Лохматый пёс»  «Великаны и гномы» |
| Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ без предметов | Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом направлении.  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны.  Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20 см.)  Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.)  Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур. | «Карусель» | «По ровненькой дорожке»  «Поезд»  «Ходим, ходим хороводом» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Апрель**  **1**  **2**  **3**  **4** | Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны  3-4 Построение в круг, врассыпную. | | | | |
| Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с кубиками | Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперёд.  Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд.  Прыжки на двух ногах до ориентира.  Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль | «Тишина»  «Найди игрушку» | «Зайка серенький сидит»  «Не вижу – не слышу»  «Угадай предмет» |
| Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | ОРУ с платочком | Прыжки из обруча в обруч.  Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги скрестно.  Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры.  Перебрасывание мяча друг другу. | «Поросята и волк» | «Пузырь»  «Зайка серый умывается»  «Игра с мячом» |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке. | ОРУ без предметов | Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками.  Лазанье по лесенке-стремянке.  Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет.  Отбивание мяча об пол 2-3 раза | «Мы топаем ногами» | «Кукушонок»  «Весёлые машинки»  «Ходим, ходим хороводом» |
| Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | ОРУ с лентами | Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м.  Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны.  Прыжки через шнур.  Прокатывание набивного мяча друг другу. | «Огуречик, огуречик» | «Воробышки и кот»  «Береги предмет»  «Поймай комара» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Май**  **3**  **4** | Построение и перестроение: 3-4 Построение в колонну в две колонны  Построение в круг, врассыпную. | | | | |
| 1-2 Диагностика | | | | |
| Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. | ОРУ с резиновым кольцом | Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.  Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.)  Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль. | «Мыши в кладовой» | «Кролики»  «Зайци и волк»  «Кружочек» |
| Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. | ОРУ без предметов | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.  Лазание по наклонной лестнице.  Отбивание мяча об пол 2-3 раза. | «Карусель» | «Огуречи, огуречик»  «Догонялки»  «Катушка с нитками» |

**Средняя группа**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ме сяц** | **Задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Сен**  **тя**  **брь** | Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба колонной по одному в обход зала. Бег колонной. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. После ходьбы переход на бег. Перестроение в три колонны Ходьба в колонне по одному между двумя линиями, высоко поднимая колени, с остановкой по сигналу «Стоп»; бег врассыпную с высоким подниманием коленей. | | | | | |
| Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять в лазании под шнур, не касаясь руками пола. | Без предметов | 1. Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют.  2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево.  3. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. | | «Найди себе пару»  «Подарки» | «Птички и кошка»  «Попади в обруч»  «С кочки на кочку» |
| С флажками | 1. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м). Способ – стойка на коленях, сидя на пятках.  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке.  3. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. | | «Пробеги тихо» «Сорви яблоко» | «Пилоты»  «Подбрось и поймай мяч»  «Кати мяч» |
| Диагностика | | | | | |
| Диагностика | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Октябрь** | Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры на пятках. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) проводятся в беге. Построение в шеренгу. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг. Проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления, ходьба и бег врассыпную. | | | | |
| Закреплять умение прокатывать мяч в прямом направлении, удерживать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках на 2 ногах с продвижением вперёд, в лазании под шнур, сохраняя равновесие.Развивать ловкость, быстроту в подвижных играх. | С мячом | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля). | «Кот и мыши»  «Стоп» | «Дорожки»  «Кати мяч»  «Самолеты» |
| С мягким кубиком | 1. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  2. Прокатывание мячей друг другу. | «Цветные автомобили»  «Кто тише пройдет» | «Змейка»  «Ходьба на четвереньках»  «Трамвай» |
| Без предметов | 1. Прокатывание мяча в прямом направлении.  2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. | «Совушка»  «Узнай, чей голос» | «Ловишка в кругу»  «Перелёт птиц»  «Игровая» |
| С гантелями | 1. Подлезание под дугу, касаясь руками.  2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики.  3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. | «Мы – веселые ребята»  «Цветочек»,  (имитация «Как распускается цветочек») | «У медведя во бору»  «Скачи, как зайчик»  «Поймай комара» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | | **Основные виды движений** | | **Под виж**  **ные игры** | | **ОВД на улице** |
| **Ноябрь** | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь, не задевать друг друга и кубики. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу. Ходьба и бег врассыпную – по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе. | | | | | | | |
| Закреплять ходьбу и бег в колонне по одному, врассыпную.  Упражнять в прыжках через предметы, продвигаясь вперед, не задевая их, в прокатывании мяча друг другу, в бросании и ловле мяча двумя руками.  Развивать ловкость, координацию движений, устойчивое равновесие. | С резиновым кольцом | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. | | «Самолеты»  «Назови одежду и обувь» (игры с мячом) | | «Цветные автомобили»  «Пропрыгай и не задень»  «Море волнуется» | |
| С платочком | 1. Прыжки на двух ногах через шнуры, до кубика.  2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях). | | «Кролики»  «Стоп» | | «На одной ножке по дорожке»  «Птички и кошка»  «Попади в цель» | |
| Без предметов | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени | | «Лиса и куры»  Имитация «Деревья и кустарники» | | «Перепрыгни через ручеек»  «Прокати мяч между предметами»  «найди себе пару» | |
| С малым мячом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). | | «Наседка и цыплята»  «Кошечка крадется» | | «Не задень»  «Меткий стрелок»  «Домашние птицы» | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Декабрь** | Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне по сигналу. Построение в шеренгу, ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. | | | | |
| Закреплять умение прокатывать мяч между предметами, сохранять равновесие при ходьбе по шнуру, гимнастической скамейке.  Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, в прыжках через предметы, делая энергичное отталкивание и мягко приземляясь на полусогнутые ноги.  Развивать координацию движений при ползании , ловкость в подвижных играх. | С кубиками | 1. Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.  2. Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук. | «Цветные автомобили»  «Поезд» | Метание снежков в вертикальную цель.  «У медведя во бору»  Катание на санках. |
| С флажками | 1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку.  2. Прокатывание мяча между предметами | Эстафетная игра «Собери набор»  «Гуси» | «Кто дальше бросит снежок»  «Лиса в курятнике»  «Прыжки через снежный вал» |
| С гантелями | 1. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния, двумя руками снизу.  2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | «Наседка и цыплята»  «Кто дальше бросит снежок» | Метание снежков вертикальную цель правой и левой рукой.  «Снежинки – пушинки» |
| Без предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки.  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. | «Снежинки-пушинки»  «Эхо» | «Пингвины»  «Снеговик»  «Пастух и стадо» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Январь** | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры. | | | | |
| Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни, сохраняя равновесие, голову вперед, спина прямая.  Упражнять в перебрасывании мячей друг другу в парах двумя руками снизу, лазать под шнур боком, не касаясь руками пола.  Развивать глазомер при работе с мячом, ловкость , координацию движений. | С мячом | 1.Ходьба по шнуру правым и левым боком, руки на пояс.  2.Прыжки с гимнастической скамейки. | «Мороз красный нос»  «Кто тише» | «Снежная баба»  «Весёлые снежинки»  «Зайка беленький сидит» |
| С мягким кубиком | 1. Прыжки с гимнастической скамейки.  2. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. | «Подарки»  «Найдем снегурочку» | «Кто дальше бросит?»  «Кто быстрее до снеговика?»  «Снежинки» |
| С гантелями | 1. Отбивание мяча о пол.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. | «Зайка серый умывается» | «Кто дальше?»  «Перепрыгни, не задень»  «Зайцы и волк» |
| Без предметов | 1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола.  2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. | «Мороз красный нос» «Угадай, где спрятано» | «Снайперы»  «Гонки снежных комов»  «Прыжки на 2 ногах до флажка и обратно. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Февраль** | Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны; «Лягушки!» - присесть на корточки, положить руки на колени. По сигналу перейти на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны. | | | | |
| Закреплять умение перебрасывать мяч друг другу, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках.  Упражнять в прыжках из обруча в обруч на 2 ногах, энергично отталкиваясь и приземляясь на полусогнутые ноги; упражнять в перешагивании через предметы, высоко поднимая колени, руки на пояс.  Развивать чувство равновесия, глазомер, координацию движений. | С мячом | 1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки).  2. Прыжки через бруски | «Допрыгаем до стульчиков»  «Стоп» | «Прыжки к ёлке»  «Метелица»  «Утята» |
| Без предметов | 1. Прыжки из обруча в обруч.  2. Прокатывание мячей между предметами. | Эстафетная игра «Наша армия сильна»  «Танки» | «Покружись»  «Точно в цель»  «Гонки снежных комов» |
| С малым мячом | 1. Перебрасывание мячей друг другу.  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | «Птички и птенчики»  «Собери все ягодки» | «По снежному мостику»  «Ловкие белочки»  «Воробушки» |
| С платочком | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  2. Равновесие – ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). | «Лягушки»  «Угадай, где спрятано» | «Лёгкие снежинки»  «Зайчата»  «Мышки – норушки»  «Ловишки – перебежки» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Март** | Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Лошадки!» - высоко поднимать колени, руки на поясе, переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» - ходьба на носках, руки за голову. ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприседе, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | | | | |
| Закреплять ходьбу между предметами на носках, прыжки в длину с места.  Упражнять в прыжках через шнур справа и слева, продвигаясь вперёд, ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  Развивать чувство равновесия, глазомер, координацию движений. | Без предметов | 1. Ходьба на носках между предметами.  2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | «Мы веселые ребята»  «По камушкам» | «Не наступи»  Прыжки с разбега через натянутую резинку высотой 15см.  «Перелёт птиц» |
| С флажками | 1. Прыжки в длину с места.  2. Перебрасывание мячей через шнур. | «Плотники» | «Через ручеек»  Ходьба приставным шагом по линии.  «Бездомный заяц» |
| С гантелями | 1. Прокатывание мяча между предметами.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. | «Ручеек»  «Подснежники» | Прыжки до флажка на правой и левой ноге.  Перебрасывание мяча через натянутую верёвку и ловля его.  «Охотники и зайцы» |
| С мячом | 1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи».  2. Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол.  3. Прыжки через шнуры. | «Бег по дорожке»  «Маляры» | Ходьба между 2 линиями, не заступая, на середине присесть, хлопнуть в ладоши. Отбивание мяча от земли на месте 4-5 раз подряд.  «Самолёты» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | | **Подвиж**  **ные игры** | | **ОВД на улице** |
| **Апрель** | Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | | | | | | |
|  | С платочком | 1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки на двух ногах через препятствия. | «Мяч через сетку»  «Море волнуется» | | «Прокати и поймай»  «Сбей кеглю»  «У медведя во бору» | |
|  | Без предметов | 1. Прыжки в длину с места.  2. Метание мешочка в горизонтальную цель. | «Кто скорее до флажка»  «Пробеги тихо» | | Подлезание под верёвку на высоте 50см.  «Перепрыгни, не задень»  «Лиса в курятнике» | |
|  | С мягким кубиком | 1. Метание мешочков на дальность.  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | «Прыжки на травке»  «Подарки» | | Подбрасывание и ловля мяча 2 руками.  «Точно в цель»  «Догони свою пару» | |
|  | С ленточками | 1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. | «Пчелки»  «Стоп» | | «Накинь кольцо»  «Мяч через верёвку»  «Совушка» | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Май** | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лошадки!» - идти, высоко поднимая колени, руки на поясе. Ходьба в полуприседе, ходьба, высоко поднимая колени, ходьба, мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; | | | | |
| 1-2 Диагностика | | | | |
| Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на животе.  Упражнять в прыжках на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.  Развивать ловкость, глазомер, координацию движений. | С мячом | 1. Метание в вертикальную цель, правой и левой рукой, от плеча.  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе. | «Мыши в кладовой»  «Эхо» | «Попади в круг»  «Лиса и куры»  «Перепрыгни через кочку» |
| ОРУ без предметов | 1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | «Карусель»  «Стоп» | «Медведь и пчёлы»  «Сбей кеглю»  «Съедобное – несъедобное» |

**Старшая группа**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ме сяц** | **Задачи** | **Общеразвивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Сен**  **тя**  **брь**  1  2  **3**  **4** | Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 минуты с высоким подниманием коленей, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпе | | | | |
| **Учить:**  -сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола;  -выполнять взмах рук в прыжке с доставанием предмета;  -подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками;  -ходьбе с изменением темпа, пролезанию в обруч, не задевая края.  **Упражнять** в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя ру­ками вверх, в ходьбе с высоким подниманием коленей, в непрерывном беге.  **Развивать** ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед | Без предметов | 1.Ходьба с перешагива-нииием через кубики, через мячи.  2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами.  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя рука­ми снизу, после удара мяча об пол подбрасывать вверх двумя руками (не прижимая к груди).  4.Бег в среднем темпе до1 минуты в чередовании с ходьбой, ползанием на чет­вереньках | Мышеловка»  «У кого мяч» | «Мы веселые ребята».  «Удочка».  «На одной ножке по до­рожке». |
| С мячом | 1.Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета» (4-6 раз).  2.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка.  3.Ползание по гимнастиче­ской скамейке на ладонях и коленях, на предплечьях и коленях.  4.Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на го­лове. | «Удочка»  Ходьба в полуприседе по од­ному | «Затейники»  «Не упади в ручей».  .«Не промахнись» (кегли, мешки). |
| Диагностика | | | | |
| Диагностика | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Октябрь**  **1**  **2**  **3**  **4** | **Учить:**  - перестроению в колонну по два;  - ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке;  - поворотам во время ходьбы по сигналу;  - выполнять поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами).  **Упражнять** в беге до 1 минуты; в перешагивании через шнуры; метании мяча в цель; в равновесии, в прыжках.  **Повторить** пролезание в обруч боком; перебрасывание мяча друг другу; переползание через препятствие. | Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы. | | | |
| Без предметов | 1 . Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики.  2. Прыжки на двух ногах че­рез шнуры, прямо, боком.  3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывание друг другу руками из-за го­ловы.  4. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присе­дание, встать и пройти дальше | «Перелет птиц»  «Найди и промолчи» | «Попади в корзину».  «Ловкие ребята» (с мячом).  «Быстро в колонну» |
| С палкой | 1 . Прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги.  2. Переползание через пре­пятствие.  3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой.  4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. | «Удочка»  «Эхо» | «Не упади в ручей».  «На одной ножке по до­рожке».  «Мяч о стенку» |
| С мягким кубиком | 1 . Пролезание через три об­руча (прямо, правым и левым боком).  2. Прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), с третьего шага на препятст­вие.  3. Перелезание с преодоле­нием препятствия.  4.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выпол­нить поворот, приседание, пе­решагивание через мяч. | «Гуси, гуси...»  «Летает - не летает» | «Ловкие ребята» (с мячом). «Попади в корзину».  «Найди свой цвет». |
| С обручем | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове.  2.Прыжки на двух ногах  с мешочками между коленя­ми и ходьба «Пингвин»  3.Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. | «Мышеловка»  «Угадай, чей голос?» | «Перешагни, не задень»  «Ловишки с ленточкой»  «Поймай мяч» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Ноябрь**  **1**  **2**  **3**  **4** | **Учить:**  - перекладывать малый мяч из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке;  - прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед.  **Отрабатывать:**  - навыки ходьбы с высоким подниманием коленей;  - бег врассыпную;  - перебрасывание мяча в шеренге;  - ползание по скамейке на животе;  - ведение мяча между предметами;  - пролезание через обручи с мячом в руках;  - ходьбу с остановкой по сигналу.  **Закреплять** умение подлезать под шнур боком и прямо; ходьбы «змейкой».  **Развивать** ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие | Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, ме­жду кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании с вы­полнением фигур | | | |
| С малым мячом | 1.Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием маленького мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два прыжка на правой и левой ногах.  3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы.  4. Ходьба на носках, руки  за голову, между набивными мячами | «Пожарные на учениях»«Найди и промолчи» | «Брось и поймай».  . «Найди свою пару».  «Угадай по голосу» |
| С резиновым кольцом | 1 . Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2.Ведение мяча с продвижением вперёд.  3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч.  4.Ползание по гимнастической скамейке с опорой  на предплечье и колени | «Не оставайся на полу»  «Угадай по голосу» | «Высоко и далеко»  «Ловкие ребята»  (прыжки через препятствие и на возвышение).  «Хитрая леса» |
| С гантелями | 1.Поддезание под шнур бо­ком, прямо, не касаясь рука­ми пола.  2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  3. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. | «Летает - не летает»  «Удочка» | «Кто скорей до флажка»  «Брось и поймай»  «Летает - не летает» |
| Без предметов | 1. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягивание двумя руками.  2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.  3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу; из-за головы. | «Медведь и пчелы»  «Кто тише?» | «Удочка»  «Не оставайся на полу»  «Медведь и пчелы» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Декабрь** | **Учить:**  - ходьбе по наклонной доске;  - прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед;  - лазать по гимнастической стенке.  **Совершенствовать:**  - бег в колонне по одному с сохранением дистанции;  - прыжки на двух ногах с преодолением препятствий;  - ползание на четвереньках между кеглями;  - подбрасывание и ловлю мяча;  - ползание по гимнастической скамейке.  **Развивать** ловкость и глазомер.  **Закреплять** равновесие в прыжках, бег врассыпную и по кругу с поворотом в другую сторону | Бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом. | | | |
| С мягким кубиком | 1 . Ходьба по наклонной доске, закрепленной на гимнастиче­ской стенке, спуск по гимна­стической стенке.  2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом.  3. Перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слева от него.  4. Перебрасывание мяча дву­мя руками из-за головы, стоя на коленях | «Кто скорей до флажка»  «Сделай фигуру» | «Пас друг другу» (шайба, клюшка).  «Перебежки». |
| Без предметов | 1. Перебрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка.  2. Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.  3. Ползание по гимнастиче­ской скамейке на животе, подтягиваясь руками.  4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на го­лове | «Охотники и зайцы»  «Летает – не летает» | «Хитрая лиса»  «Кто дальше бросит снежок?»  «Пройди и не задень» |
| С мячом | 1 . Лазание по гимнастиче­ской стенке до верха.  2. Лазание разными способа­ми, не пропуская реек.  3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голо­ве.  4. Ползание по гимнастиче­ской скамейке с мешочком на спине.  5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу с хлопком перед ловлей | «Хитрая лиса»  «Ручеек» | «Пас друг другу» (шайба, клюшка) «Перебежки». |
| С обручем | 1. Перебрасывание мяча дву­мя руками вверх и ловля по­сле хлопка.  2. Лазание разными способа­ми, не пропуская реек.  3. Перешагивание через бру­ски, шнур, справа и слева от него. | «Ловишки с лентами»  «Эхо» | «Кто дальше бросит снежок?»  Катание на санках. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Январь** | **Учить :**  - лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.  **Упражнять :**  - в ходьбе и беге между предметами;  - прыжках с ноги на ногу;  - забрасывании мяча в кольцо;  - ползании на четвереньках. проталкивая мяч перед собой головой;  - пролезании в обруч и в равновесии;  - ведении мяча в прямом направлении. **Повторять и закреплять:**  - ходьбу по наклонной доске;  - ходьбу с мешочком на голове;  - следить за осанкой и устойчивым равновесием | Ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через на­бивные мячи. Ходьба с выполнением заданий. Бег врассыпную, с выполнением заданий, в чередовании | | | |
| С кубиками | 1 . Ходьба по наклонной дос­ке (высота 40 см, ширина 20 см).  2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.  3. Забрасывание мяча в кор­зину.  4. Стоя в шеренгах, перебра­сывание мяча друг другу двумя руками от груди | «Медведь и пчелы» (лазание)  «Съедобное - несъедобное» | «Найди свой цвет»  «Пас друг другу» (шайба, клюшка) |
| С малым мячом | 1.Прыжки в длину с места.  2. Ползание под дугами, под­талкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками, снизу друг другу, от груди.  4.Пролезание в обруч боком.  5.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с ме­шочком на голове. | «Совушка»  «Угадай, что изменилось?» | Катание друг друга на санках.  «Кто дальше бросит снежок?» |
| Без предметов | 1. Лазание по гимнастиче­ской стенке одноименным способом.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе.  4. Ведение мяча и забрасыва­ние в баскетбольное кольцо | «Медведь и пчелы» (лазание)  «Ручеек» | «Мяч водящему»  . «Ловишки с ленточками».  «Два мороза» |
| С гантелями | 1. Лазание по гимнастиче­ской стенке одноименным способом.  2. Прыжки на правой, левой ноге между кубиками.  3.Забрасывание мяча в кор­зину. | «Охотники и зайцы»  «Кто тише пробежит мимо?» | «Кто дальше бросит снежок?»  «Пройди и не задень»  «Земля, небо» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Февраль** | **Учить:**  - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске;  - метать мячи в вертикальную цель;  - лазать по гимнастической стенке.  **Закреплять :**  - умение перепрыгивать через бруски;  - забрасывание мяча в корзину;  - навык энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места;  - подлезание под дугу и отбивание мяча о пол;  - подлезание под палку и перешагивание через нее | Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 минут с изменением направления движения, ходьба и бег по кру­гу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 минут, ходьба с выполнением зада­ний на внимание | | | |
| С обручем | 1 . Ходьба по наклонной дос­ке, бег, спуск шагом.  2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым бо­ком.  3. Забрасывание мяча в бас­кетбольное кольцо двумя ру­ками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой | «Зайцы и волк»  «Стоп» | «Зима» (мороз -стоять, вьюга -бегать, снег -кружиться,  метель-присесть).  «Пас друг другу» (шайба, клюшка) |
| С палкой | 1. Метание мешочков в вер­тикальную цель правой и ле­вой рукой.  2. Ползание под палку, пере­шагивание через нее (высота 40 см).  3. Прыжки на двух ногах че­рез косички.  4. Подбрасывание мяча од­ной рукой, ловля двумя ру­ками.  5.Прыжки в длину с места | «Прыгни и присядь»  «Проползи - не урони | Катание на санках.  «Чей снежок дальше улетит?» |
| С резиновым кольцом | 1 . Лазание по гимнастиче­ской стенке одним и разными способами.  2. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за головой.  3. Прыжки с ноги на ногу между предметами, постав­ленными в один ряд.  4. Подбрасывание мяча и лов­ля его правой и левой рукой | «Поймай палку»  «Стоп» | «Зима» (мороз -стоять, вью-га -бегать, снег -кружиться,  метель-присесть).  «Попади в цель» |
| Без предметов | 1 . Лазание по гимнастиче­ской стенке одним и разными способами.  2.Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым бо­ком.  3. Забрасывание мяча в бас­кетбольное кольцо двумя ру­ками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.  4. Подбрасывание мяча од­ной рукой, ловля двумя ру­ками.  5. Прыжки с ноги на ногу между предметами, постав­ленными в один ряд. | «С кочки на кочку»  «Два мороза» | «Два мороза»  «Пройди и не задень» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Март** | **Учить :**  - ходьбе по канату с мешочком на голове;  - прыжкам в высоту с разбега.  **Упражнять :**  - в ходьбе в колонне по одному с поворотом в другую сторону на сигнал;  - прыжках из обруча в обруч;  - перебрасывании мяча друг другу;  - метании в цель;  - ходьбе и беге между предметами с перестроением в пары и обратно.  **Повторить** ползание на четвереньках между предметами, по скамейке на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в груп­пах, построенных в три колонны | Ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, бег с поворотом, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по четыре | | | |
| С малым мячом | 1 . Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешоч­ком на голове.  2. Прыжки из обруча в обруч, через набивные мячи.  3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши.  4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Перелет птиц»  Ходьба в колонне по одному | «Кто точно бросит?» «Не урони мешочек»«Перетяни к себе» |
| С кеглями | 1 . Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой.  3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах ме­жду кеглями.  4. Ползание по скамейке «по-медвежьи | «Пожарные на учении»  «Не оставайся на полу» | «Передача мяча над головой.»  «Кати в цель».  «Стоп» |
| Без предметов | 1 . Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, на середине присесть, повернуться кругом и пройти дальше.  2. Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.  3. Метание мешочка в гори­зонтальную цель.  4. Подлезание под дугу (под­ряд 4-5 шт.), не касаясь ру­ками пола | Эстафета «Мяч ведущему»  «Угадай по голосу» | «Не урони мешочек»  «Кто точно бросит?»  «Мяч ведущему» |
| С мягким кубиком | 1. Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля двумя руками с хлопком в ладоши. 2.Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  3.Прыжки правым и левым боком через косички (40 см), из обруча в обруч на одной и двух ногах.  4.Подлезание под дугу (под­ряд 4-5 шт.), не касаясь ру­ками пола.  5.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. | «Перетяни к себе»  «Проползи - не задень | «Кати в цель»  «Не урони мешочек»  «Перелет птиц» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Апрель** | **Разучить:**  - прыжки с короткой скакалкой;  - бег на скорость.  **Упражнять:**  - в ходьбе по гимнастической скамейке;  - прыжках на двух ногах;  - метании в вертикальную цель;  - ходьбе и беге между предметами;  - прокатывании обручей;  - равновесии в прыжках.  **Закреплять:**  - исходное положение при метании в вертикальную цель;  - навыки лазания по гимнастической стенке одноименным способом | Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 минуты в среднем темпе, ходьба и бег между предметами | | | |
| С резиновым кольцом | 1 . Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом  на 360° на середине, с передачей мяча на каждый шаг  перед собой и за спиной.  2. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах правым и левым боком.  3. Метание в вертикальную  цель правой и левой рукой.  4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола | «Космонавты»  «Сделай фигуру» | «Метко в цель».  «Кто быстрее до флажка»  « Море волнуется» |
| С обручем | 1.Прыжки через скакалку  на месте и с продвижением  вперед.  2. Прокатывание обруча друг другу.  3. Пролезание в обруч.  4. Ползание по скамейке «по-медвежьи».  5. Метание мешочков в  вертикальную цель.  6. «Мяч в круг»  (футбол с водящим) | «Горелки»  «Кто ушел» | «Сбей кеглю» «Пробеги - не задень»  «Зайцы и волк» |
| Без предметов | 1.Лазание по гимнастической стенке одним способом.  2. Прыжки через скакалку.  3. Ходьба по канату боком,  приставным шагом с мешочком на голове.  4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед | «Ручеек»  «Мыши в кладовой» | «С кочки на кочку»  «Попади в обруч»  «Ловишки с лентами» |
| С мячом | 1.Прыжки через скакалку  на месте и с продвижением  вперед.  2. Прокатывание обруча друг другу.  3. Метание в вертикальную  цель правой и левой рукой.  4. Подбрасывание маленького мяча одной рукой и ловля двумя после отскока от пола | «Кто ушел?»  «Горелки» | «Пробеги - не задень».  «Эхо»  «Удочка» |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Май** |  | 1-2 недели - диагностика | | | | |
| Ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону | | | | |
| **Учить** прыжкам в длину.  **Упражнять:**  - в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону;  - перешагивании через надувные мячи;  - прыжках на двух ногах;  - перебрасывании мяча друг другу;  - лазании «по-медвежьи»;  - бросании мяча о пол одной рукой, ловле двумя.  **Закреплять:**  - умение ползать по гимнастической скамейке на животе;  - бросание мяча о стену | | С флажками | 1 . Прыжки в длину с разбега.  2. Ползание по скамейке  «по-медвежьи».  3. Подлезание под дугу.  4. Перебрасывание мяча друг другу от груди.  5.Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). | «Караси и щука»  «Что изменилось?» | «Третий лишний»  «Чья команда дальше  прыгнет?»  «Попади в цель» |
| Без предметов | 1 . Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом  о пол, и ловля его двумя  руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе,  подтягиваясь руками.  3. Ходьба с перешагиванием  через набивные мячи по  скамейке.  4. Прыжки на левой и правой ноге между кеглями | «Проведи мяч» (футбол)  «Угадай, чей голос?» | «Проведи мяч» (футбол).  Передача мяча над  головой.  «С кочки на кочку» |

**Подготовительная к школе группа**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ме сяц** | **Задачи** | **Общеразви**  **вающие упражнения** | **Основные виды движений** | | **Под виж**  **ные игры** | | **ОВД на улице** |
| **Сен**  **тя**  **брь**  1  2  3  4 | Ходьба на но-сках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), ходь-ба с постанов-кой одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки» (высокие четвереньки), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг), ходьба с постро-ением в звенья; прыжки на ле-вой и правой ноге поочеред-но; легкий бег, бег спиной  вперед, быстрый бег; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные уп-ражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, про-износя звук (м) | | | | | | |
|  | | | | | | |
| Упражнять в ходь-бе, в беге колон-ной по одному с соблюдением  дистанции, с чет-ким фиксирова-нием поворотов, по кругу с оста-новкой по сигналу, в сохранении  равновесия,  в прыжках, в метании, в лазании,  в разнообразных   действиях с обручем, в различных  способах выполнения хвата обруча; закреплять  основные виды  движений; развивать координацию движений,  ловкость рук, мелкую моторику рук, ориентиро-вание в про-странстве; учить  соблюдать правила игр | Без предметов | **1.**ходьба по скамейке  боком приставным шагом.  **2.Прыжки** на двух ногах из обруча в обруч, лежащих друг за другом на полу.  **3.**броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками *(не менее 20 раз),* одной рукой *(не менее 10 раз);*  *4.* ходьба по скамейке с палкой в руках с остановкой посредине и перешагиванием через палку. Прыжки в высоту с места, с разбега до предмета *(предмет па 25—* ЗО см выше *поднятой руки ребенка).* в длину с места до ориентира *(расстояние от.метки до ориен-тира* 1ОО см). | «Возьми плато-  чек» «Подкрадись неслышно» | | «Чей прыжок дальше».  (Первый ребенок прыгает вперед, на его следы становится следующий участник и прыгает дальше.  И т. д., пока не прыгнут все участники команды.  Конечный результат выделяется мелом.  «Сбей кегли»  «Перебежики» | |
| С обручем | 1.упражнение «Школа мяча» (бросить мяч  вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч; сесть на корточки, бросить мяч вверх, подняться с корточек, поймать мяч; бросить мяч высоко вверх, наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч).  **2.**пролезание в катящийся  обруч боком без помощи рук *(обруч катит другой ребенок*.  3. катание в парах набив-ного мяча; бросание в парах набивного мяча снизу, от груди, назад через голову *(расстояние между детьми 3* м). 4.ползание по гимнасти-ческой скамейке на животе, на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. | «Улитка»  «Угадай по голосу» | | «Перелёт птиц»  «Земля и воздух»  «Попади в корзину» | |
| Диагностика | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Подвиж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Октябрь**  **1**  **2**  **3**  **4** | Упражнять в равно-весии; закреплять умения  группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимнастическую стенку  и спускаться с нее, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной и двумя руками  после ведения мяча, уверенно выполнять  разнообразные упражнения с мячом; основные виды движений, добиваясь  точного, вырази-тельного, энер-гичного выполнения всех видов движений; развивать координа-цию движений.  учить преодоле-вать двигатель-ные трудности, правильно при-менять разнооб-разные хваты в упражнениях  с Гимнастической  палкой; развивать ловкость, координацию  движений, внимание. быстроту реакции укреплять мышцы кистей рук. | Ходьба на носках, на пятках руки вверх , спиной вперед, с высоким под-ниманием ко-лен, имитация ходьбы на лыжах, с поста-новкой одной ноги на пятку, другой на носок, «канато-ходцы» (приставляя пятку одной ноги к пальцам дру-гой), в полу-приседе, обыч-ная ходьба; боковой галоп  вправо и влево; дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озвучен-ный выдох: **«Ух-х-х»);** построение в три звена; подскоки; легкий бег змейкой, бег с силь-ным захлесты-ванием ног назад, с выбра-сыванием пря-мых ног вперед. | | | |
| С гантелями | 1.ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой.  2.Прыжки в высоту с разбега через канат *(высота каната над полом* 5О см).  3.забрасывание мяча  в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча  с места, с расстояния *3* шагов.  4. быстрый без остановок  подъем на лестницу и спуск с нее. | «Дятел»  «Пустое место» | «Веселые собачки».  «Гуси – лебеди»  «Лягушки» |
| С гимнастической палкой | 1.передача  мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении.  2.Прыжки через веревку боком *(ве-ревка лежит на полу) с* зажатым между ног мешочком с песком  с продвижением вперед.  3. перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега.  4. ползание под дугами  с опорой на руки (и. п.: лежа  на животе, ноги прямые вместе, упор руками на ладони перед грудью. При ползании голову не опускать. Пола касаются только ноги и ладони, туловище при-поднято) | «Стадо»  «Колечко» | «Мяч капитану»  «Дятел».  «Попади мешочком в круг» |
| Без предметов | **1.**прыжки по скамейке с продвижением вперед.  **2**.Прыжкина двух ногах через ве-ревку *(инструктор вращает ве-ревку),* не касаясь пола.  3.ведение мяча и забра-сывание его в кольцо; забрасыва-ние мяча двумя руками из-за го-ловы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; | «Лиса в курятнике»  «Вызови по имени» | «Лошадки»  «Самый меткий»  «Ручеек» |
| С мячом | 1.прыжки на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его.  2. ведение мяча одной рукой с про-движением вперед между предме-тами.  **3.**Лазаниепо веревочной лестнице. | «Зайцы в огороде»  «Подарки" | «Птички и кошка»  «Круговая лапта»  «Пробеги тихо» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общеразви вающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Ноябрь**  **1**  **2**  **3**  **4** | Упражнять в рав-новесии, в прыж-ках, в лазании  по канату, в ме-тании; закреплять умение выпол-нять основные виды движений в быстром темпе; развивать коор-динацию движе-ний, быстроту реакции, силу, ловкость, ориен-тировку в про-странстве; укреп-лять мышцы стоп. Развивать физичес-кие и волевые качества, мышечную силу, лов-кость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соот-ветствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохра-нение равнове-сия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокаты-вать набивные мячи руками„ногами. Закрепить умение ориенти-роваться  в пространстве, знание цвета, формы, понятий  «такой же», «одинаковые»; развивать речь. | Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабики», «слоники», «канатоходцы», обычная ходь-ба; построение в три звена; прыжки на пра-вой и левой ноге с продвиже-нием вперед; дыхательные упражнения; боковой галоп; легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину) | | | |
| ОРУ с кубиками | 1. ходьба по канату прямо, боком.  2.Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад.  3. ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны) | «Прокати мяч в тоннеле» (эстафета)  «Внимательная обезьян-ка» | «Зайцы и волк»  «Попади мешочком в круг» |
| С обручем | 1.Прыжки на одной ноге с продвижением вперед камешка.  2. ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (вокруг себя), в прыжках  с ноги на ногу.  3.Лазание по канату | «Цапли»  «Горшки» | «Найди себе пару»  «Самый меткий»  «У ребят порядок строгий» |
| Без предметов | 1.ходьба по скамейке  с перешагиванием через набивные мячи.  2.перепрыгивание через набивные мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. **3.**игровые упражнения с набивным мячом:  — толкнуть мяч двумя руками  - метнуть мяч из-за головы двумя руками;  -толкнуть мяч одной ногой  вперед, поднять его, вернуться на место. То же другой ногой;  — сидя на полу, бросить мяч двумя руками из-за головы; | «Передай мяч назад» (эстафета)  «Пробеги тихо» | «Самый меткий»  «Кто дальше прыгнет»  «Лиса в курятнике» |
| С мячом | 1. игровые упражнения с набивным мячом: бросить мяч вперед от груди  из положения сидя на полу с разведенными в стороны ногами;  — бросить мяч между ног, стоя спиной вперед с разведенными ногами;  — прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе.  2.проползание под гим-настической скамейкой. | «Успей взять»  «Чей голос?» | «Удочка»  «Ловишки с ленточками»  «Медведь и пчелы» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общераз вивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Декабрь**  **1**  **2**  **3**  **4** | Развивать коор-динацию движе-ний, глазомер, быстроту реак-ции, ловкость, силу, ориенти-ровку в про-странстве, двига-тельные навыки в прыжках, в ползании змей-кой; упражнять в равновесии. Развивать умение бросать мяч друг другу в парах через волейбольную сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями  на ограниченной  площади; в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. | Ходьба на нос-ках; на пятках; в полуприседе; с постановкой одной ноги на пятку, с разведением носков, пяток врозь; «муравьишки»; дру-гой на носок; «крабики»; «слоники»; с разведением носков врозь; в полуприседе; обычная ходьба; боковой га-лоп, дыхательные упражнения (вдох через нос, ладони на груди, озву-ченный выдох: «Ух-х-х!»); дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь— «сдуваем сне-жинку с руки»);легкий бег, быстрый бег; прыжки на пра-вой и левой ноге; бег спиной вперед; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку (2 — *3 раза).* | | | |
| С гантелями | **1.**ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны. **2.**перепрыгивание на од-ной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед.  **3.**бросание мяча снизу, из-за головы, от груди в парах. | «Салки»  «Уточка» | «Играй, играй, палку  не теряй»  «Попади в цель» |
| С гимнастической палкой | 1.передача мяча ногой в парах; бро-сок мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками; боковой галоп в парах с передачей мяча друг другу от груди *(расстояние* между *детьми 3 —* 4 м).  **2.** ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями. расставленными  Полу.  3. стоять у конца палки. Прыгать на двух ногах через палку вправо-влево с продвижением вперед, чередуя с ходьбой. | «Два мороза»  «Море волнуется» | Катание друг друга на санках.  «Зимушка - зима»  «Поразим мишень» |
| Без предметов | 1.бег по скамейке, руки в стороны.  2.Прыжки друг за другом на од-ной ноге через обручи, лежащие на полу ~3 обруча).  3.броски мяча через во-лейбольную сетку в парах. | «Удочка»  «Эхо» | «Чей снежок больше»  «Перебежки»  «Хитрая лиса» |
| С малыми мячами | 1.залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны  с переходом с пролета на пролет по диагонали.  2.броски мяча через во-лейбольную сетку в парах. | «Цветные снежки»  «Пробеги тихо» | «Два мороза»  «Снежинки и ветер»  «Самый меткий» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общераз вивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Январь**  **1**  **2**  **3**  **4** | Учить прыгать через короткую скакалку, пра-вильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку; упражнять в равнове-сии; отрабатывать навыки ме-тания, лазания; помочь в преодо-лении двигательных трудностей. Учить прыгать на батуте; позна-комить с упраж-нением «уголок на гимнастиче-ской лестнице»; упражнять в рав-новесии, в мета-нии, в лазании; закреплять уме-ние выполнять основные виды движений в быстром темпе; раз-вивать ловкость движений, силу, быстроту реак-ции | Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой — на носок; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой; семенящим,  широким шагом, «раки»; «слоники»с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе; спи-ной вперед; обычная ходь-ба; боковой галоп; дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох че-рез рот на ладонь — «сдуваем снежинку»);построение в звенья; легкий бег; быстрый бег (2 3 круга); челночный бег; бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег с ускорением; подскоки | | | |
| Со скакалкой, сложенной вчетверо | 1.ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны.  2.Прыжкичерез короткую скакалку на месте на двух ногах.  3. передача мяча над го-ловой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой о сте-ну, ловля двумя руками; | «Два мороза»  «Кролики в огороде» | «Перенеси в свой обруч»  Катание на санках.  «Сбей кеглю» |
| С мячом | 1.Прыжкичерез короткую скакалку на месте с ноги на ногу.  2.бросание мяча о стену, ловля его после отскока от пола двумя руками, одной рукой**-**  3.Лазаниепо веревочной лестнице. | «Не оставайся на полу»  «Подарки» | «Найди свой цвет»  «Пас друг другу» (шайба, клюшка).  «Перепрыгни, не задень» |
| Без предметов | **1.**ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной.  2.Прыжки на батуте (разбег 2 — 2,5 м, отталкивание одной ногой от пола, приземление на батут двумя ногами; при прыжке с батута приземление на пол на две полусогнутые ноги с носка на всю ступню; после приземления с батута  выпрямление, поднятие прямых рук вверх).  3.ходьба на четвереньках  с толканием головой мяча на расстояние 3 м; обратно- бегом, положить мяч в обруч, лежащий  на полу; | «Мороз красный нос»  «Где позвонили» | «Цветные снежинки»  «Чей снежок больше?»  «Передай мяч над головой» |
| С гантелями | 1.бросание мешочков  с песком в горизонтальную цель *(обруч большого диаметра) с* расстояния 4 м.  2.ползание на четвереньках боком со сменой направления  движения по сигналу инструктора;  3.вис на гимнастической стенке,  подъем прямых ног до прямого угла. | «Жмурки»  «Море волнуется» | «Найди свой цвет»  «Меткий стрелок»  «Медведь» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общераз**  **вивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Февраль** | Упражнять в рав-новесии; закреп-лять умения вы-полнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, лазать  по канату; разви-вать зрительное восприятие, ус-тойчивость создан-ных конструкций из кубиков, ори-ентировку в про-странстве;  Активизировать двигательную деятельность че-рез игровые  упражнения с гимнастической  палкой; укреп-лять мышцы ки-стей рук, стоп; закреплять уме-ние правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; учить прыгать через длинную скакал-ку с места; раз-вивать двига-тельные навыки в равновесии, в лазании по гим-настической лестнице; воспи-тывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях. | Ходьба на носках; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой, «муравьишки» «слоники»; скрестным ша-гом; боком; «крабики»; с перекатом с пятки на но-сок; с перекатом с пятки на носок, гусиным шагом, обычная ходьба; постро-ение в звенья; прямой галоп правой и левой ногами; дыхательные прыжки на пра-вой и левой ноге; легкий бег на носках; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх, достать до бубна и продолжать бег) (2 — 3 *раза)* бег с захлестыванием голени назад, бег с заданиями (взять два  кубика, про-бежать круг и положить обратно в кор-зину), быстрый бег (1,5 *мин)* | | | |
| С кубиками | 1.ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча  головой вперед.  2.Прыжкив высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола);  3. ведение мяча 1 рукой и забрасывание его в баскетбольное кольцо. | «Лиса в курятнике»  «Золотые ворота» | «Пас друг другу» (шайба, клюшка)  «Два мороза»  «Сбей кеглю» |
| С гимнастической палкой | 1.впрыгивание на предмет  с разбега в три шага (высота  предмета 40 см).  **2.**ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами.  3.Лазаниепо канату. | «Дружные парочки»  «Подарки» | «Мороз красный нос»  «Попади в цель»  «Передай мяч» (эстафета) |
| Без предметов | 1.ходьба по веревке с приставлением пятки одной но-ги к пальцам другой.  2.Прыжки через длинную скакалку (взрослые вращают) с места.  3. перебрасывание мяча друг другу в парах из-за головы. | «Удочка»«Где позвонили» | Катание на санках.  «Хитрая лиса»  «Снежная карусель» |
| С обручем | 1.броски мяча через во-лейбольную сетку в парах.  2.влезание на гимнастическую лестницу и спуск с нее в разном темпе *(быстро, медлен-но»* с перекрестной и одноимен-ной координацией движения рук.  3. ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть. | «Два мороза»  «Тише едешь — дальше будешь!». | «Самый меткий»  «Затейники»  «Горелки» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общераз вивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Март**  **1**  **2**  **3**  **4** | Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; уп-ражнять в равно-весии, в лазании; закреплять уме-ние бросать мяч в баскетбольное  кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, лов-кость, быстроту, силу. Упражнять в метании, в лазании по канату. Учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры. | Ходьба на носках; на пятках, руки согнуты в локтях; гуси-ным шагом;  с разведением носков врозь; на внешней стороне стопы ,«канатоходцы»; «крабики»; обычная ходьба; построение в звенья; боко-вой галоп пра-вым и левым боком; дыхательные упражне-ния; легкий бег змейкой; быст-рый бег (2 — 3 *круга);* бег зада-ниями (один свисток — бежать в противоположную сторону, два свистка — повернуться вокруг себя и продолжить бег, три свист-ка- повернуть-ся вокруг себя, присесть на кор-точки, встать и бежать дальше). Бег с за-даниями (с раз-бега прыгнуть в высоту; взять один кубик,пробежать круг и положить его обратно в кор-зину). | | | |
| С обручем | 1.ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе.  2.Прыжкичерез большой обруч, вращая его (как через скакалку).  **3.**бросание мяча в бас-кетбольное кольцо с места.  4. эстафета - прыжки на фитболах. | «Удочка»  «Игровая» | «Передай мяч» (эстафета)  «Хитрая лиса»  «Кто дальше бросит?» |
| С мячом | 1.бросание мяча в бас-кетбольное кольцо с ве-дением мяча, в прыжке вверх.  2.Лазаниепо канату.  3. подлезание в обруч боком.  4. прыжки на батуте с заданиями. | «Синицы и кот»  «Колечко» | «Затейники»  «Найди свой цвет»  «Перелет птиц» |
| С гантелями | 1.Ходьба на четвереньках по скамейке, толкая мяч головой.  2.Прыжки через скамейку с опорой (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивать через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед).  3.передача мяча с отско-ком от пола из одной руки в дру-гую на месте, в движении; | «Кем мы будем, мы не ска-жем, а вот действия покажем». |  |
| Без предметов | 1.Ходьба на носках по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи.  2. отби-вание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворота-ми, в движении между предметами.  3.ползание по полу на жи-воте и на спине с подтягиванием  руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья. | «Прокати мяч по скамейке»  «Невод и золотые рыбки». | «Кем мы будем, мы не ска-жем, а вот действия покажем». |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общераз вивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Апрель**  **1**  **2**  **3**  **4** | Закреплять уме-ние выразитель-но, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений;  упражнять в ла-зании по канату, в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании. Закреплять уме-ния бросать мяч через волейболь-ную сетку в па-рах, прыгать че-рез короткую скакалку, лазать по канату; развивать мышцы рук; упражнять в рав-новесии. | Ходьба на носках; на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, дру-гой на носок; «обезьянки»; боком пристав-ным шагом; «крокодилы» (ползание на животе  по полу); обыч-ная ходьба; под-скоки; боковой галоп правым и левым боком; дыхательные упражнения .Бегать по кругу, на 2 счета—  вдох, озвучен-ный выдох: «Чух-чух»); легкий бег; быстрый бег (2 — 3 круга); бег спиной вперед с изменением направления движения по сигналу. | | | |
| ОРУ со скакалкой, сложенной вчетверо | 1.ходьба по гимна-стической скамейке с подбрасы-ванием мяча вверх и ловлей его двумя руками.  2.Прыжки через скакалку на двух ногах.  3.перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя ру-ками в парах *(расстояние между детьми 3 —* 4 м).  4.Лазаниепо канату. | «Не оставайся на полу» «У Меланьи, у старушки». | «Перебрось мяч»  «Кто сильнее».  «Ловишки с лентой» |
| С гантелями | 1.бег по наклонной доске  2. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове руки в стороны.  3.отбивание мяча от пола правой и левой рукой попеременно не менее 10 раз.  4. отжим от пола.  5. прыжки на батуте с заданием. | «Невод и золотые рыбки»  «У дядюшки Трифона» | «Вышибалы»  «Горелки»  «С кочки на кочку» |
| Без предметов | 1.Прыжки через короткую скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед. 2.бросок мяча через во-лейбольную сетку в парах.  3.пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребе-нок).  4. Ходьба по канату правым и левым боком, приставным шагом  4.Лазание по канату. | «Волк во рву»  «Угадай, чей голос?» | «Салки»  «Сбей кегли»  «Колечко» |
| С палкой | 1.Прыжки через короткую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед.  2.ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием  мяча двумя руками.  3.отжимание от пола.  4. бросок теннисного мяча вертикальную цель. | «Карусель»  «Ручеек» | «Зайцы и волк»  «Красочки»  «Попади мешочком в круг» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Общераз вивающие упражнения** | **Основные виды движений** | **Под виж**  **ные игры** | **ОВД на улице** |
| **Май** | Упражнять в равновесии, в лазании по веревочной лестнице; учить прыгать с разбега; закреп-лять умение ме-тать вдаль. Закреплять уме-ния выполнять выразительные движения в соответствии с музы-кой, прыгать на батуте, вести  мяч, технику бросков; упраж-нять в равновесии, в лазании по канату, развивать координацию, ловкость. | Ходьба на носках, руки в сто-роны; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; «крабики»; с крестным шагом вперед; «слоники»; обычная ходьба; боковой галоп правым и левым боком, дыхательные упражнения; прыжки на левой и пра-вой ноге; легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной впе-ред; бег широким шагом, с высоким под-ниманием колен. | | | |
| Диагностика | | | |
| Диагностика | | | |
| Без предметов | 1.ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с отбиванием мяча о пол  на каждый шаг и ловлей его двумя руками.  2.Прыжки в длину с разбега до ориентира *(расстояние от линии до ориентира 1,8* м).  3.метание мяча одной рукой от плеча вдаль *(расстояние  не менее 6 —* 12м).  4.Лазание по веревочной лестнице. | «Веселые пчелы»  «эхо» | «Меткие стрелки»  «Перетягивание каната»  «Брось и поймай» |
| С мягким кубиком | 1.ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием  мяча двумя руками.  2.Прыжки на двух ногах на батуте с разбега в 2 — 2,5 м.  3.Метание: бросание мяча разными способами в парах.  4.Лазание по канату. | «Удочка»  «Море волнуется» | «Красочки»  «Самый меткий»  «Волк и зайцы» |

Приложение №2

***ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ***

***МБДОУ «Детский сад № 49»Улыбка»***

***За 2017 – 2018 учебный год***

Всего : 88 ребенок

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды движений | Средняя группа  детей 29 | | | | | Старшая группа  детей 33 | | | | Подготовительная группа детей 26 | |
| **Сила**  *Начало года:* | Детей | | | % | | Детей | | | % | Детей | % |
|  | | |  | |  | | |  |  |  |
| Высокий | **9** | | | **31%** | | **12** | | | **36%** | **14** | **54%** |
| Средний | **16** | | | **55%** | | **19** | | | **58%** | **12** | **46%** |
| Низкий | **4** | | | **14%** | | **2** | | | **6%** | **-** | **-** |
| *Конец года:* |  | | |  | |  | | |  |  |  |
| Высокий | **15** | | | **52%** | | **11** | | | **33%** | **8** | **31%** |
| Средний | **6** | | | **21%** | | **20** | | | **61%** | **18** | **69%** |
| Низкий | **8** | | | **27%** | | **2** | | | **6%** | **-** | **-** |
| Средний результат по всем группам:82-93%  На начало года: высокий результат: 35-40%  средний результат:47-53%  низкий результат: 6-7% | | | | | | | | | На конец года:78-87%  Высокий результат: 34-39%  Средний результат: 44-50%  Низкий результат: 10 -11% | | | | ВСЕГО: |
| **Бег на скорость** | Детей | | % | | Детей | | | % | | Детей | % |
| *Начало года:* |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **4** | | **14%** | | **17** | | | **51%** | | **12** | **46%** |
| Средний | **19** | | **65%** | | **16** | | | **48%** | | **14** | **54%** |
| Низкий | **6** | | **21%** | | **-** | | | **-** | | **-** | **-** |
| *Конец года:* |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **4** | | **14%** | | **20** | | | **60%** | | **16** | **62%** |
| Средний | **21** | | **72%** | | **13** | | | **39%** | | **10** | **38%** |
| Низкий | **4** | | **14%** | | **-** | | | **-** | | **-** | **-** |
| Средний результат по всем группам: 82-93%  На начало года: высокий результат: 33-38%  средний результат: 49-56%  низкий результат: 6-6% | | | | | | | | | На конец года:88-95%  Высокий результат: 40-45%  Средний результат:44-50%  Низкий результат: 5% | | | | ВСЕГО: |
| **Метание мяча вдаль** | Детей | | % | | Детей | | | % | | Детей | % |
| *Начало года:* |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **2** | | **7%** | | **12** | | | **36%** | | **12** | **46%** |
| Средний | **24** | | **83%** | | **16** | | | **48%** | | **13** | **50%** |
| Низкий | **3** | | **10%** | | **5** | | | **16%** | | **1** | **4%** |
| *Конец года:* |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **2** | | **7%** | | **20** | | | **61%** | | **15** | **57%** |
| Средний | **27** | | **93%** | | **10** | | | **30%** | | **11** | **43%** |
| Низкий | **-** | | **-** | | **3** | | | **9%** | | **-** | **-** |
| Средний результат по всем группам: 79-90%  На начало года: высокий результат: 26-30%  средний результат: 53-60%  низкий результат: 9-10% | | | | | | | | | На конец года: 85-96%  Высокий результат: 37-42%  Средний результат: 48-54%  Низкий результат: 3-4% | | | | ВСЕГО: |
| **Прыжки в длину с места** | Детей | | % | | Детей | | | % | | Детей | % |
| *Начало года:* |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **5** | | **17%** | | **12** | | | **36%** | | **10** | **38%** |
| Средний | **10** | | **34%** | | **15** | | | **45%** | | **15** | **57%** |
| Низкий | **14** | | **49%** | | **6** | | | **18%** | | **1** | **5%** |
| *Конец года:* |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **8** | | **27%** | | **12** | | | **36%** | | **19** | **73%** |
| Средний | **19** | | **65%** | | **18** | | | **54%** | | **7** | **26%** |
| Низкий | **2** | | **8%** | | **3** | | | **10%** | | **-** | **-** |
| Средний результат по всем группам: 67-76%  На начало года: высокий результат:27-30%  средний результат: 40-46%  низкий результат: 21-24% | | | | | | | | | На конец года:83-94%  Высокий результат: 39-44%  Средний результат: 44-50%  Низкий результат: 5-6% | | | | ВСЕГО: |
| **Прыжки в высоту с места** | Детей | | % | | Детей | | | % | | Детей | % |
| *Начало года:* |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **5** | | **17%** | | **3** | | | **9%** | | **5** | **19%** |
| Средний | **20** | | **69%** | | **28** | | | **85%** | | **21** | **81%** |
| Низкий | **4** | | **14%** | | **2** | | | **6%** | | **-** | **-** |
| *Конец года:* |  | |  | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **7** | | **24%** | | **5** | | | **15%** | | **10** | **38%** |
| Средний | **20** | | **69%** | | **26** | | | **79%** | | **16** | **62%** |
| Низкий | **2** | | **7%** | | **2** | | | **6%** | | **-** | **-** |
| Средний результат по всем группам:82-93%  На начало года: высокий результат: 13-15%  Средний результат: 69 -78%  низкий результат: 6-7% | | | | | | | | | На конец года: 84-95%  Высокий результат: 22-25%  Средний результат: 62-70%  Низкий результат: 4-5% | | | | ВСЕГО: |
| **Бег на выносливость** | Средняя группа  детей \_\_\_\_\_\_\_ | | | | Детей | | | % | | Детей | % |
| *Начало года:* |  |  | | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **4** | **14%** | | | **5** | | | **15%** | | **12** | **46%** |
| Средний | **22** | **76%** | | | **26** | | | **79%** | | **12** | **46%** |
| Низкий | **3** | **10%** | | | **2** | | | **6%** | | **2** | **8%** |
| *Конец года:* |  |  | | |  | | |  | |  |  |
| Высокий | **5** | **17%** | | | **5** | | | **15%** | | **16** | **62%** |
| Средний | **22** | **76%** | | | **26** | | | **79%** | | **10** | **38** |
| Низкий | **2** | **7%** | | | **2** | | | **6%** | | **-** | **-** |
| Средний результат по всем группам81-92%:  На начало года: высокий результат: 21-24%  средний результат: 60-68%  низкий результат: 7 -8% | | | | | | | На конец года:84-95%  Высокий результат: 26-30%  Средний результат: 58-66%  Низкий результат**: 4-4%** | | | | | | ВСЕГО: |
| **Итого справились и имели высокий результат:**  **На начало года:**  79 **детей,** 90%**%.**  95%%.  **На конец года:** 84  **детей,** | | | | | | | | | | | | | |

Все воспитанники групп владеют навыками бега, метания, прыжков. У большинства воспитанников развита мышечная сила. Развиты физические качества: скорость, сила, выносливость, быстрота, координация движений.

Приложение № 3

**План работы с родителями (законными представителями)**

**Тематический модуль «Физическая культура»**

**на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание деятельности** | **Ответственные** |
| **Сентябрь** | | |
| 1.  2. | Консультация «Игра в зарядку»  Памятка «Обливание ног, как способ закаливания» | Инструктор по физической культуре |
| **Октябрь** | | |
| 3.  4. | Консультация «Как выбрать спортивную секцию?»  Папка – передвижка «Игры, которые лечат» | Инструктор по физической культуре |
| **Ноябрь** | | |
| 5.  6. | Консультация: «Уроки дыхания».  Папка – передвижка «Игровой самомассаж кистей рук» | Инструктор по физической культуре |
| **Декабрь** | | |
| 7.  8. | Папка – передвижка «Игры на природе зимой».  Консультация «Банный день ребёнка» | Инструктор по физической культуре |
| **Январь** | | |
| 9.  10. | Консультация «Народные подвижные игры и их значение в развитии ребёнка»  Памятка «Точечный массаж» | Инструктор по физической культуре |
| **Февраль** | | |
| 11.  12. | Консультация «Домашний стадион»  Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества. | Инструктор по физической культуре |
| **Март** | | |
| 13.  14. | Фотовыставка: «Мы со спортом крепко дружим!».  Буклет «Разные виды закаливания» | Инструктор по физической культуре |
| **Апрель** | | |
| 15.  16. | Папка – передвижка «Игры на природе летом»  Консультация «Если хочешь быть здоров – закаляйся! | Инструктор по физической культуре |
| **Май** | | |
| 17.  18. | Консультация «Подвижные и спортивные игры в семье»  Информационный стенд: «Итоги физической подготовленности дошкольников» | Инструктор по физической культуре |

Приложение №4

**Комплексы утренней гимнастики**

**на 2018 - 2019 учебный год.**

**Для средней группы**

**Сентябрь средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).***

***II. Упражнения без предметов***

1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. 1-Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;2- опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, 2-вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. 1-Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2-выпрямиться, вернуться в исходное положение .

4.И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить.

***III. Ходьба в колонне по одному.***

**Сентябрь средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними 0,5 м).***

***II. Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.* — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 — вернуться в исходное положение.

5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Темп выполнения умеренный.

1. Ходьба в колонне по одному.

**Октябрь средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег врассыпную со сменой движения под музыку***

***II. Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.* — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 — вернуться в исходное положение .

6. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе.

**III*. Ходьба в колонне по одному.***

**Октябрь средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному; бег по мостику по доске или дорожке.***

***II. Упражнения с мячом большого диаметра***

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу.1 - согнуть руки, мяч на грудь; 2 — мяч вверх; 3 — мяч на грудь; 4 - вернуться в исходное положение .

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 — наклон к правой ноге; 2-3 — прокатить мяч к левой ноге, Подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 — вернуться в исходное положение .

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 — присесть, мяч вынести вперед; 2 — встать, вернуться в исходное положение .

4. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

5. И.п. сидя на полу, ноги прямые

***III. Ходьба в колонне по одному.***

**Ноябрь средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними 0,5 м).***

***II. Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение.

4. *И. п.* — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 — вернуться в исходное положение.

5. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Темп выполнения умеренный.

1. Ходьба в колонне по одному.

**Ноябрь средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I***. ***Ходьба и бег в колонне по одному со сменой движения под музыку.***

***II Упражнения с кубиками***

1. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — кубики в стороны; 2 — кубики вверх; 3 — кубики в стороны; 4 — исходное положение.

2. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, кубики в согнутых руках у плеч. 1-2 — поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 3-4 — вернуться в исходное положение.

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. 1 — присесть, положить кубики на пол; 2 — встать, руки на пояс; 3 — присесть, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение.

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, кубики у плеч. 1 — наклон вперед, положить кубики у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять кубики; 4 — вернуться в исходное положение.

5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой

***III. Ходьба в колонне по одному***

**Декабрь средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную — ветер разносит снежинки.***

***II Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты перед грудью. 1 — руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение.

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — наклон вперед; 2 — выпрямиться.

3. *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — присесть; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение .

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4— вернуться в исходное положение.

5. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

***III. Игровое упражнение по выбору детей.***

**Декабрь средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег чередуются.***

***II. Упражнения с обручем***

*1. И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках надет на плечи. 1 — поднять обруч вверх, посмотреть в него; 2 — вернуться в исходное положение.

2. *И. п.* — стойка в обруче, ноги чуть расставлены, руки внизу 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — выпрямиться, обруч поднять до уровня пояса; 3 — присесть, положить обруч; 4 — встать, вернуться в исходное положение.

3. *И. п. —* сидя ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади. 1 — выпрямляя, поднять обе ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны, опустить на пол по обе стороны от обруча; 3 — поднять прямые ноги вверх, соединяя; 4 — вернуться в исходное положение.

4. *И. п. —* стоя на коленях, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо (влево), руки с обручем выпрямить; 2 — вернуться в исходное положение.

5. *И. п. —* стойка перед обручем, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны с небольшой паузой.

***III. Ходьба в колонне по одному***

**Январь средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I***. ***Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между ними***

***0,5 м).***

***II. Упражнения без предметов***

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение .

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 — встать, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 - вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 - прыжком ноги врозь;2 — прыжком ноги вместе. Темп выполнения умеренный.

***III. Ходьба в колонне по одному***

**Январь средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Игровое упражнение «Мишки и мышки» (ходьба переваливаясь с ноги на ногу, ходьба на носках) Бег***

***II. Упражнения с палкой***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу хватом шире плеч. 1 — палку вверх, потянуться; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — палку вниз, вернуться в исходное положение.

2. *И. п.* — стойка ноги врозь, палка внизу. 1-2 — наклон вперед, палку вперед-вверх, прогнуться; 3-4 — исходное положение.

3.  *И. п. —* стойка ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — исходное положение.

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево (по 2 раза в каждую сторону).

5. *И. п.* — стойка ноги чуть расставлены, палка за головой на плечах. Прыжки — ноги врозь, ноги вместе, чередуя с ходьбой.

***III. Ходьба в колонне по одному***

**Февраль средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, медленный бег врассыпную — ветер разносит снежинки.***

***II. Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — руки впереди; 2 — руки вверх; 3-4 — через стороны руки вниз .

2. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни. 1-2 — присесть, обхватить колени руками; 3-4 — вернуться в исходное положение .

3. *И. п. —* сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

4. *И. п.* — лежа на спине, руки за головой. Поднять прямые ноги, вернуться в исходное положение.

5. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь — ноги вместе.

***III. Ходьба в колонне по одному***

**Февраль средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба в колонне по одному, медленный бег врассыпную — ветер разносит снежинки.***

***II. Упражнения с маленьким мячом***

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 — поднять руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку; 3-4 — вернуться в исходное положение.

2. *И. п.* — стойка пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 — присесть, положить мяч между стоп; 2 — встать, убрать руки за спину; 3 — присесть, взять мяч в левую руку; 4 — встать, вернуться в исходное положение.

3. *И. п.* — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1 — поворот вправо (влево), положить мяч у носков ног; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — поворот вправо (влево), взять мяч; 4 — вернуться в исходное положение.

4. *И. п.* — сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклониться вперед, положить мяч у левой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклониться, взять мяч в левую руку; 4 — выпрямиться. То же левой рукой.

5. Прыжки на двух ногах «Попрыгаем как мячики».

***IV. Ходьба в колонне по одному***

**Март средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба. Ходьба на пятках и на носках с чередованием. Бег.***

***II. Упражнения без предметов***

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 — поднять руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 1 - исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1-2 — присесть, руки в стороны; 3-4 — исходное положение.

4. И. п. — сидя руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — соединить ноги вместе; 4 - вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — исходное положение.

***III. Ходьба в колонне по одному***

**Март средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному между различными предметами — змейкой.***

***II. Упражнения с мячом большого диаметра***

1. И.п. — ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 — мяч на грудь; 2 - мяч ввepx, потянуться; 3 — мяч на грудь; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 — исходное положение.

3. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизy. 1 -4 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками.

4. И. п. — сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1-2 поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1-8.

***III. Ходьба в колонне по одному***

**Апрель средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен).***

***II. Упражнения без предметов***

1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. 1-Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши;2- опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, 2-вернуться в исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. 1-Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; 2-выпрямиться, вернуться в исходное положение .

4.И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить.

***III. Ходьба в колонне по одному.***

**Апрель средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.***

***II. Упражнения с палкой***

1. И. п. — стойка ноги чуть расставлены, палка внизу хватом шире плеч. 1 - 2 — поднять палку вверх, потянуться; 3-4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 - наклон вправо (влево);2 — исходное положение.

3. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. 1 - палку на грудь; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку на грудь; 4 — исходное положение.

4. И. п. — сидя ноги врозь, палка хватом шире плеч, на груди. 1 - палку вверх; 2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом шире плеч. Прыжки на двух ногах на счет 1-8, повторить 2-3 раза в чередовании с небольшой паузой.

***III. Ходьба в колонне по одному с палкой (держать как руж***

***ье).***

**Май средняя группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному, задания, чередуются.***

***II. Упражнения без предметов***

1.И.п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — сгибая руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны;4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение.

3. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между пяток ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую руку; 2 — исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — мах правой ногой вправо (влево); 2 — исходное положение.

***III.*** Ходьба в колонне по одному

**Май средняя группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 5 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I.*** Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всей площадке.

***II. Упражнения с обручем***

1. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, обруч хватом с боков на груди. 1 — обруч вперед, руки прямые; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 — обруч вперед; 2 — наклон вперед, коснуться пола обручем; 3 — выпрямиться, обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков на груди. 1-2 — поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); 3-4 - вернуться в исходное положение .

5. И. п. — стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах в обруче на счет 1-8.

***III.*** Ходьба в колонне по одному.

**Комплексы утренней гимнастики**

**Для старшей группы**

**Сентябрь**

**старшая группа**

**1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1** И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу 1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и.п.

**2** И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.

**3** И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и.п.

**4.** ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, 2- наклон влево

**5.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, 2- и.п.

**6.** И.П. лежа на полу , ноги вместе руки вдоль туловища. 1-ноги вверх, 2 –и.п.

**7.** И.П.: ноги вместе, руки внизу. 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба***

**Сентябрь**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.***

***II. Упражнения с малым мячом***

**1**. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 — руки вниз.

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3-4 — вернуться в исходное положение.

**3.** И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в двух руках. 1- наклон вперед, мячом коснуться носочков, 2-и.п.

**4.** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение.

**5.** И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 — с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища.

**6.** Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба***

**Октябрь**

**старшая группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба с перекатом с пятки на носок, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1.** И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вперед, 2- и.п., 3- наклон назад, 4-и.п.

**2.** И.П.: ноги на ш.п., руки перед грудью, согнуты в локтях. 1- рывок руками перед грудью, 2- поворот вправо, прямые руки развести в стороны, то же влево

**3.** И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе. 1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо, 2- и.п., то же в левую сторону

**4.**И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой тянется вправо, правая – за спиной тянется влево, 2- и.п., то же в левую сторону

**5.** И.П.: стоя на коленях, руки прижаты к туловищу. 1- отклониться назад, задержаться, 2- и.п.

**6.** И.П.: лежа на полу , ноги вместе руки вдоль туловища. 1-правую ногу поднять, 2 и.п. (тоже левой ногой)

**7.** И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-8 прыжки на двух ногах на месте

**III. Перестроение в колонну по одному, подскоки, ходьба.**

**Октябрь**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I.Ходьба и бег врассыпную.***

***II. Упражнения с гимнастической палкой***

**1.** И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — палку поднять вверх ; 4 - исходное положение .

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, руки вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение .

**3.** И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение .

**4.** И. п. — стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево) ; 2 — вернуться в исходное положение.

**5.** И. п. — основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8.

**6.** И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение .

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Ноябрь**

**старшая группа**

**1-2недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I.Ходьба «Великаны» и «Гномы», легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1.** И. п.— основная стойка, руки на поясе. 1 — руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение .

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны;

2 — наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение .

**3.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 — поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 — исходное положение.

**4.** И. п. — стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 — сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение.

**5.**И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, 2- и.п.

**6.** И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед вверх прямые ноги; 2 — вернуться в исходное положение.

**7.** И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах - левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1-8, затем пауза и снова прыжки.

***III. Перестроение в колонну, подскоки, ходьба***

**Ноябрь**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

I. Ходьба с перешагиванием через кубики, легкий бег, ходьба.

II. **Упражнения с обручем**

**1.**И.П.: ноги на ш.ст., обруч внизу, хват с боков. 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- и.п., то же с левой ноги

**2.**И.П.: ноги на ш.п., обруч у груди. 1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, 2- и.п., то же влево

**3.**И.П.: ноги на ш.п., обруч низу. 1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и.п.

**4.**И.П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков). 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и.п.

**5.**И.П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой), круговые вращения обручем на талии.

**6.**И.П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу, прыжки в обруч и из обруча

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег на носочках, проверка***

***Осанки.***

**Декабрь**

**старшая группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

*I. Ходьба за ведущим, бег с выбрасыванием вперед прямых ног, ходьба.*

***II Упражнения без предметов***

**1.** И.П.: ноги на ш.п., руки опущены вниз. 1- руки поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2-и.п.

**2.** И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вправо, 2- и.п., 3- наклон головы влево, 4- и.п.

**3.** И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны. 1- наклон вправо, левая рука через верх касается правой руки, 2- и.п., то же в другую сторону.

**4.**И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вниз, коснуться руками носков (колени не сгибать!), 2- и.п.

**5.** И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1-3- поднять правую ногу, руки в стороны, 2- и.п., то же с левой ногой

**6.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, 2- и.п.

**7.**И.П.: ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах из стороны в сторону

***III. Перестроение в колонну по одному, прямой галоп, ходьба.***

**Декабрь**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному за первым и последним.***

***II. Упражнения с малым мячом***

**1.**И.П.: ноги на ш.ст., мячик в правой руке. 1-2- поднять руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку, 3-4- и.п., то же в другую сторону.

**2.** И.П.: ноги на ш.п., руки впереди, мяч в правой руке. 1- отвести прямые руки назад, переложить мяч в левую руку, 2- и.п.

**3.**И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны, мяч в левой руке. 1- наклон вправо, левая рука над головой, переложить мяч в правую руку (правую руку не опускать), 2- и.п., то же влево.

**4.** И.П.: ноги на ш.ст., мячик в обеих руках внизу. 1- наклон вниз, положить мяч между ног, 2- и.п. руки на поясе, 3- наклон вниз, взять мяч, 4- и.п.

**5.** И.П.: стоя на коленях, мячик в правой руке. 1- поворот вправо, положить мяч у носков ног, 2- и.п. руки на поясе, 3- поворот влево, взять мячик левой рукой, 4- и.п.

**6.** И.П.лежа на спине, мяч между носков, руки вдоль туловища. 1-ноги вверх, 2-и.п.

**7.** И.П.: ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу, прыжки на двух ногах вокруг мяча

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, прямой галоп, ходьба.***

**Январь**

**старшая группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне с выполнением заданий, бег змейкой между предметами, ходьба.***

***II. Упражнения «Потанцуем»***

**1.**И.П.: ноги на ш.п., руки опущены. 1- развести руки в стороны, улыбнуться, 2- и.п.

**2.** И.П.: ноги на ш.п., руки на пояс. 1- поворот вправо, развести руки в стороны, 2- и.п., то же в другую сторону

**3.** И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе. 1- правая нога на пятку, присесть, 2- и.п., 3-левая нога на пятку, то же другой ногой.

**4.** И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо, улыбнулись, 2- и.п., то же в другую сторону.

**5.**И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.1-выпад вправо, левая нога на пятке поворачивается налево, 2- и.п., то же в левую сторону

**6.**И.П.: ноги вместе, руки внизу.1- руки вверх, ноги в стороны, 2- и.п.

***III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.***

**Январь**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному, на сигнал «Цапля!» - остановиться, поднять ногу, руки в стороны, на сигнал «Лягушки» - присесть на корточки, руки на колени***

***II. Упражнения с веревочкой***

**1.** И.П.: ноги на ш.п., веревочка внизу.1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п.

**2.** И.П.: ноги на ш.п., веревочка в вытянутых вперед руках. 1- наклон вниз, положить веревочку на пол, 2- встать, руки на пояс, 3- наклон вниз, взять веревочку, 4- и.п.

**3.**И.П.: стоя, ноги на ш.п., веревочку вперед. 1- поворот вправо, 2-и.п., то же в другую сторону

**4.** И.П.: ноги на ш.п., веревочка вверху. 1- наклон вправо, 2- и.п., то же в другую сторону.

**5.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, веревочка внизу. 1- присесть, веревочка вперед, 2-и.п., то же в другую сторону

**6.** И.П.: ноги вместе, веревочка внизу, прыжки – ноги врозь, веревочка вверх, ноги вместе, веревочка вниз

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Февраль**

**старшая группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег со сменой ведущего.***

***II. Упражнения «Спортивная разминка»***

**1.** И.П.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, поочередно отрываем пятки от пола, носки на месте (1-2 мин.)

**2.** И.П.: ноги на ш.п., руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. 1- с силой согнуть руки к плечам, 2- и.п.

**3.** И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, левая рука над головой, 2- и.п., то же в другую сторону.

**4.** И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе. 1- поворот вправо, левой рукой плавно толкаем правое плечо назад и смотрим за спину, 2- и.п., то же в другую сторону.

**5.**И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- выпад правой ногой вправо, спина прямая, 2- и.п.. то же влево.

**6.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, 2- и.п.

**7.** И.П.: лежа на полу , ноги вместе руки вдоль туловища. 1-правую ногу поднять, 2 и.п. (тоже левой ногой)

**8.** И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1-3- прыжки на месте, 4- прыгнуть как можно выше

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку одной ноги к носку другой, легкий бег, ходьба.***

**Февраль**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба на пятках, на носочках, на внешней стороне стопы, на внутренней; легкий бег.***

***II. Упражнения с обручем***

**1.**. И. п. — основная стойка внутри обруча, руки вдоль туловища, 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и встать, обруч на уровне пояса; 3 — присесть, положить обруч; 4 — встать, вернуться в исходное положение.

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево.

**3.** И. п. — основная стойка, обруч вертикально на полу, хватом обеими руками сверху. 1-2 — опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад; 3-4 — исходное положение. То же левой ногой.

**4.** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 — присесть, обруч вперед, руки прямые; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

**5.** И. п. — основная стойка в обруче, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 — прыжок из обруча. Повторить 2-3 раза.

**7.** Игровое упражнение «Великаны и гномы».

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьб***

**Март**

**старшая группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному, огибая предметы, поставленные по углам зала, боковой галоп с правой ноги.***

***II. . Упражнения без предметов***

**1** И.П.: ноги слегка расставлены, руки внизу 1- руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и.п.

**2** И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон головы вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.

**3** И.П.: ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вперед, руками коснуться носочков, 2-и.п.

**4.** И.П.ноги на ш.п., руки на поясе. 1- наклон вправо, 2- наклон влево

**5.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, 2- и.п.

**6.** И.П. лежа на полу , ноги вместе руки вдоль туловища. 1-ноги вверх, 2 –и.п.

**7.** И.П.: ноги вместе, руки внизу. 1- ноги врозь, руки вверх, 2- и.п.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег со сменой ведущего, проверка осанки.***

**Март**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары, легкий бег.***

***II. Упражнения с мячом большого диаметра***

**1.** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение.

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. 1-поворот вправо, ударить мячом о пол, 2-поймать двумя руками, то же в другую сторону

**3.** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 — присесть, уронить мяч, поймать его; 2 — вернуться в исходное положение .

**4.** И. п. - сидя ноги врозь, мяч внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпрямиться, поднять мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение.

**5.** И. п. — лежа на спине, мяч за головой, руки прямые. 1 — поднять правую (левую) ногу вперед - вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение.

**6.**Игровое упражнение «Передай мяч!». Дети распределяются на несколько групп. У одного из игроков мяч большого диаметра, и он перебрасывает его игрокам поочередно (построение — в круг, полукруг, шеренгу).

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, вытягивая вперед прямые ноги, легкий бег, ходьба***

**Апрель**

**старшая группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег с выполнением заданий для рук, ходьба на носочках, на пяточках.***

***II. Упражнения «Цапля»***

**1.**И.П.: ноги вместе, руки внизу. 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и.п.

**2.**И.П.: ноги на ш.п., левая рука на поясе, правая внизу.1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и.п., то же с левой рукой

**3.** И.П.: ноги на ш.ст., руки на поясе. 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и.п., то же с левой ногой.

**4.** И.П.: сидя на коленях, руки внизу.1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и.п.

**5.** И.П.: ноги вместе, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п.

**6.** И.П.: ноги на ш.ст., руки на поясе, 1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба, проверка осанки.***

**Апрель**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному, оздоровительный бег (1-2мин.), подскоки, ходьба.***

***II. Упражнения с гимнастической палкой***

**1.** И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — опустить за голову, на плечи; 3 — палку поднять вверх ; 4 - исходное положение .

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед, руки вперед; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение .

**3.** И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вынести вперед;

3-4 — вернуться в исходное положение .

**4.** И. п. — стойка ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево) ; 2 — вернуться в исходное положение.

**5.** И. п. — основная стойка, палка на груди хватом шире плеч, руки согнуты. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — исходное положение. Выполняется на счет 1-8.

**6.** И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед; 2 — вернуться в исходное положение .

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег по диагонали, ходьба, проверка осанки.***

**Май**

**старшая группа**

**1-2 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне по сигналу.***

***II. Упражнения «Портные»***

**1.** И.П.: ноги на ш.ст., руки в стороны. 1- скрестить прямые руки впереди, 2- и.п.

**2.** И.П.: ноги на ш.п., руки внизу.1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.

**3.**И.П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок. 1- поднять правое колено, 2- и.п., 3- поднять левое колено, 4- и.п.

**4.** И.П.: ноги на ш.п., руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты. 1- отвести с силой локти назад, 2- и.п.

**5.** И.П.: ноги на ш.п., руки внизу. 1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад)

**6.** И.П.: ноги вместе, руки внизу, 1-8 прыжки на месте

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, приставляя пятку к носку, легкий бег, ходьба.***

**Май**

**старшая группа**

**3-4 недели**

Все упражнения выполняются 8 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба на носочках, на пятках с разным положением рук, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения с обручем***

**1.** И.П.: ноги на ш.ст., обруч внизу, хват с боков. 1- поднять обруч вверх – назад, отставить правую ногу назад, прогнуться, 2- и.п., то же с левой ноги

**2.** И.П.: ноги на ш.п., обруч у груди. 1- поворот вправо, обруч вправо, выпрямить руки, 2- и.п., то же влево.

**3.** И.П.: ноги на ш.п., обруч низу. 1- поднять обруч вперед, вертикально, 2- наклониться, коснуться ободом пола, 3- подняться обратно, 4- и.п.

**4.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, обруч у плеч (хват с боков). 1- присесть, обруч поднять вверх, 2- и.п.

**5.** И.П.: ноги слегка расставлены, обруч на талии (придерживать рукой), круговые вращения обручем на талии

**6.** И.П.: ноги вместе, руки на поясе, обруч на полу, прыжки в обруч и из обруча

***III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.***

**Комплексы утренней гимнастики**

**для подготовительной к школе**

**группы**

**Сентябрь 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1.** И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение

**3.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (

**4.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, 2- и.п.

**5.** И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 — исходное положение. Плечи не проваливать

**6.** И.П. лежа на полу , ноги вместе руки вдоль туловища. 1-ноги вверх, 2 –и.п.

**7.** И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 — исходное положение. Прыжки выполня­ются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Сентябрь**

**3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.***

***II. Упражнения с малым мячом***

1. И. п. — основная стойка, мяч в левой руке. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую

**3.** И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке

**4.** И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке. 1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же, мяч в левой руке (по 6 раз).

**5.** И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой

**6.** И.п.- ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. 1-8 прыжки вокруг мяча.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба обычная.***

**Октябрь 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба, бег змейкой.***

***II. Упражнения без предметов***

**1** И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые движения руками вперед; 5-8 — то же назад

**2**  И. п. — стойка ноги врозь, руки за головой. 1 — шаг вправо; 2 - наклониться вправо; 3 —выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево

**3**  И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же в левой ноге

**4.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, 2- и.п.

**5.** И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол); 2 — исходное положение. Плечи не проваливать.

**6.** И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1-2 — поднять правую прямую ногу вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой (левой) ноги; 3-4 — исходное положение

**7.** И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — прыжком ноги врозь, хлопок над головой;

2 — исходное положение. На счет 1-8,

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Октябрь 3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег с высоким подниманием колен.***

***II. Упражнения с гимнастической палкой***

**1**. И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 — палку вверх; 2 — сгибая руки, палку назад на лопатки; 3 — палку вверх; 4 — исходное положение

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палка внизу. 1 — палку вверх; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 — встать, палку вверх; 4 — исходное положение

**3.** И. п. — сидя, палка перед грудью в согнутых руках. 1 — палку вверх; 2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3 — палку вверх; 4 — исходное положение

**4.** И. п. — лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью.

1-2 — прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 — исходное положение

**5.** И. п. — основная стойка, палка хватом на ширине плеч внизу. 1 — прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 — прыжком в исходное положение (рис. 39). Выполняется на счет 1-8, повторить 2-3 раза. Темп умеренный.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.***

**Ноябрь 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба приставным шагом, обычный бег.***

***II. Упражнения в парах***

**1** И. п.— основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение

**2** И. п. — То же. 1-2 — поочередное приседание, не отпуская рук партнера; 3-4 — вернуться в исходное положение

**3** И. п. — стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки скрестить. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение

**4.** И. п. - основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, руки вдоль туловища, держась за руки. 1 — выпад вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение.

**5.** И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно приседать; 3-4 — исходное положение

**6.** И.п. — основная стойка, повернувшись лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 поочередное подпрыгивание не отпуская рук, 3-4 и.п.

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Ноябрь 3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в рассыпную.***

***II. Упражнения с кубиком***

**1**. *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой

**2.** *И. п.* — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой

**3.** *И. п.* — основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение

**4.** *И. п.* — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вер­нуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево

**5.** И.п. – лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль головы, кубик в правой руке.

1-поднять правую руку, левую ногу, соединить,

2 – и.п. То же другой рукой, ногой.

**6.** *И. п.* — основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.***

**Декабрь 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба полуприсяди легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1.** И. п.— основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево

**3.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поворот туловища вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево

**4.** И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение

**5.** И.п – сидя на полу, руки упор сзади, ноги вместе. 1-наклон к правой ноге, 2- и.п. То же в другую сторону.

**6.** И.П. лежа на полу , ноги вместе руки вдоль туловища. 1-ноги вверх, 2 –и.п.

**7.** И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыгни-—повернись — на счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 — прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Декабрь 3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.***

***II. Упражнения с гимнастической палкой***

**1**. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 — палку вперед параллельно; 4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 — палку параллельно; б — исходное положение

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться пола; 3-4 — вернуться в исходное положение

**3.** И. п. — основная стойка, палка на полу горизонтально. 1 — шаг правой ногой вперед через палку; 2 — приставить левую ногу; 3 — шаг правой ногой назад через палку; 4 — шаг левой назад. То же с левой ноги.

**4.** И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же влево

**5.** И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 — присесть, развести колени врозь; 3-4 — исходное положение

**6.** И.п. ноги вместе, палка в двух руках внизу. 1-8 прыжки ноги врозь, палка вверх, ноги вместе палка вниз.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба***

**Январь 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1** И. п.— основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 — руки вниз.

**2** И. п. — стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 — наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение. То же влево

**3** И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 — вернуться в исходное положение

**4.** И.п – сидя на полу, руки упор сзади, ноги вместе. 1-наклон к правой ноге, 2- и.п. То же в другую сторону.

**5.** И.П. лежа на полу , ноги вместе руки вдоль туловища. 1-ноги вверх, 2 –и.п.

**6.** И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыгни-—повернись — на счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 — прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Январь 3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.***

***II. Упражнения с кубиком***

**1**. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой.

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 — руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 — руки вперед; 4 — опустить руки в исходное положение

**3.** И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой

**4.** И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево

**5.** И. п. - основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 — присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение

**6.** И. п. — основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.***

**Февраль 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения в парах***

**1** И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 — поднять руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение

**2** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 — наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 — исходное положение

**3** И. п. — основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 — поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка

**4.** И. п. — основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 — присесть, колени развести в стороны; 3-4 — вернуться в исходное положение

**5.** И. п. — лежа на спине, ногами друг к другу, зажимая стопами ноги партнера (нога одного ребенка между ног другого), руки за головой согнуты. 1-2 — поочередно приседать; 3-4 — исходное положение

**6.** И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад — попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет. 1-8; повторить 2-3 раза.

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Февраль 3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному.***

***II. Упражнения с малым мячом***

**1.** И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение .

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед; 2-3 — прокатить мяч вокруг левой ноги, взять мяч в левую руку; 4 — исходное положение.

**3.** И.П. о.с. мяч на полу. 1- 4 поставить на мяч ступню катать вперёд и назад, не упуская его. Упражнение повторить с другой ногой.

**4.**  И.п. о.с. 1 – присесть, разводя колени, мяч – вперёд, 2 и.п.

**5.** И. п. — сидя ноги скрестно, мяч в правой руке. 1-2 — прокатить мяч вправо подальше от себя; 3-4 — прокатить его обратно в исходное положение. Переложить мяч в левую руку. То же влево.

**6.** И. п. — лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1 — поднять правую ногу вверх, коснуться мячом; 2 — исходное положение. То же левой ногой.

**7.** И.п. ноги на ширине ступни , мяч в двух  руках вверху, прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.***

**Март 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному широким шагом, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1.** И.п. о.с. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п. 3-4 то же самое.

2.И.п. ноги на ширине плеч, руки вверху. 1 – наклон вперёд, достать носки ног, 2 – и.п.

**3.** И.п. о.с. руки вытянуть вперёд 1- поднять прямую ногу вперёд, достать правой ногой левую руку.  2-и.п. 3-4 то же с другой ногой.

**4.** И.п. сидя на пятках, руки на поясе. 1 – сесть в правую сторону, 2 – и.п. 3-4 в другую сторону.

**5.** И.п. стоя на коленях, руки на поясе. 1 – достать левой рукой пятку правой ноги. 2 – и.п. 3-4 то же с другой рукой.

**5.** И.п. о.с. руки внизу. 1 – присесть, руки вытянуть вперёд. 2 – и.п.

**6.** И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение

**7.** Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Март 3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.***

***II. Упражнения с обручем***

**1.** И. п. — основная стойка, обруч внизу. 1 — обруч вверх, правую ногу в сторону на носок; 2 — вернуться в исходное положение. 3-4 — то же левой ногой.

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — исходное положение. То же влево.

**3.** И. п. — основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 — присесть, обруч в сторону; 2 — исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево.

**4.** И.п. о.с.  обруч вертикально над головой, хватом сбоку. 1-2 отставить правую ногу на носок в сторону, наклон вправо, 3-4 и.п.

**5.** И. п. — лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2 — согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3-4 — исходное положение.

**6.** И. п. — стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки. Выполняется только под счет воспитателя в среднем темпе несколько раз подряд.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.***

**Апрель 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1.** И. п. — основная стойка, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 — поворот вправо, руки в стороны; 3-4 — исходное положение. То же влево.

**3.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (

**4.** И.П.: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.1- присесть, руки вперед, 2- и.п.

**5.** И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

**6.** И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1-2 — поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3-4 — исходное положение (6-7 раз).

**7.** И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1-8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба.***

**Апрель 3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

*I. Ходьба и бег змейкой.*

*II. Упражнения с палкой*

1. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку вверх; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на груди. 1 — наклониться вперед, положить палку на пол; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять палку; 4 — исходное положение.

3. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1-2 — присесть, палку вверх; 3-4 — исходное положение .

4. И. п. — стойка на коленях, палка за головой. 1 — палку вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево.

6. И.п. – лёжа на полу, ноги вместе, палка в двух руках вдоль головы. 1-палку вверх, ноги вверх, соеденить вместе.

7. И. п. — основная стойка с опорой обеих рук о палку. 1 — поднять правую ногу назад - вверх; 2 — исходное положение; 3-4 — левой ногой.

*III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба*

**Май 1 – 2 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба в колонне по одному на носках, руки за головой, на пятках, руки за спину, легкий бег, ходьба.***

***II. Упражнения без предметов***

**1.** И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам; 2-4 — круговые движения вперед; 5-7 — то же назад; 8 — исходное положение .

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево.

**3.** И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

**4.** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить.

**5.** И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3-4 — исходное положение.

**6.** И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза.

***III. Перестроение в колонну по одному, легкий бег, ходьба***

**Май 3 – 4 недели**

Все упражнения выполняются 10 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

***I. Ходьба и бег в колонне по одному с изменением направления.***

***II. Упражнения с обручем***

**1.** И. п.— основная стойка, обруч внизу хватом рук с боков. 1 — поднять обруч вверх; 2 — повернуть обруч и опустить за спину; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение.

**2.** И. п. — стойка ноги врозь, обруч внизу. 1 — обруч вверх; 2 — наклониться вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение.

**3.** И. п. — стоя в обруче, лежащем на полу, руки вдоль туловища. 1 — присесть, взять обруч хватом с боков; 2 — встать, обруч на уровне пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение.

**4.** И. п. — стойка ноги врозь, в согнутых руках у груди. 1-2 — наклониться вперед, коснуться ободом обруча носка правой (левой) ноги; 3-4 — вернуться в исходное положение.

**5.** И. п. — стоя в обруче, прыжки на двух ногах на счет 1-7, на счет 8 прыжок из обруча; поворот кругом и снова повторить прыжки.

***III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, бег на носочках, ходьба.***

