Петрова Елена Васильевна

МДОУ детский сад №6 "Светлячок" г. Козьмодемьянска

Воспитатель

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВОСПИТАТЕЛЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**СОТАВЛЕНА НА ОСНОВЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ МДОУ Д/С №6 «СВЕТЛЯЧОК»**

**НА 2015 -2020 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Срок реализации программы:

С 1 сентября 2015 – 31 мая 2020

Содержание

* 1. **Раздел 1. Целевой раздел**
  2. Пояснительная записка
  3. 1.1 Цели и задачи реализации программы
  4. 1.2 Принципы формирования программы
  5. 1.3 Целевые ориентиры образования
  6. 1.4 Особенности организации образовательного процесса в группах
  7. (климатичесмкие, демографические, национально-культурные и другие). Приложение
  8. № 4

1.5 Возрастные особенности детей конкретного возраста

* 1. 1.6 Структура учебного плана

**Раздел 2. Содержательный раздел**

* 1. 2.1 Учебный план, формы реализации программы

2.2 Структура и содержание программы

2.3. Комплексно - тематический план (содержание разделов и тем в соответствии с основной образовательной программой). Приложение №1



**Раздел 3. Организационный раздел**

* 1. 3.1 Режим дня

3.2 Особенности традиционных событий

* 1. 3.3 Развивающая предметно-пространственная среда

**Раздел 4. Формируемая часть программы**

* 1. 4.1 Социальное партнерство с родителями
  2. 4.2 Содержание дополнительного образования (Приложение №3 Программа «Здоровые
  3. ножки»)
  4. Литература
  5. **Раздел 5. Приложение**

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**1. Целевой раздел**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ  ЗАПИСКА

Данная Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Уставом и нормативными  документами МДОУ №6 г. Козьмодемьянска;

**-** Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- СанПин 2.4.1.3049-13;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. N 1014 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

-Федеральным государственным стандартом дошкольного образования от 17.10.2013 № 1155.

С учетом основной общеобразовательной программы дошкольного образования муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 6 города Козьмодемьянска.

Разработана с учетом Примерной образовательной программы дошкольного образования ДЕТСТВО: / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2014. – 321 с.;

**1.1 Цели и задачи реализации программы**

**Цель:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие детей дошкольного возраста.

Оздоровительные задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Учитывая специфику данного термина, оздоровительные задачи физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

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

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

**Образовательные задачи:**

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

**Воспитательные задачи:**

- формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);

- формирование положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- формирование нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

**Задачи образовательной деятельности раннего возраста.**

 Способствовать формированию естественных видов движений (ходьба, ползание, лазанье, попытки бега и подпрыгивания вверх и пр.).

 Обогащать двигательный опыт выполнением игровых действий с предметами и игрушками, разными по форме, величине, цвету, назначению.

 Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга.

 Развивать сенсомоторную активность, крупную и тонкую моторику, двигательную координацию.

 Формировать элементарные культурно-гигиенические навыки.

**Задачи образовательной деятельности 2-я младшая группа.**

 Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

 Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

 Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

 Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками;

 Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

**Задачи образовательной деятельности средняя группа.**

 Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

 Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

 Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

 Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

**Задачи образовательной деятельности старшая группа**

 Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений);

 Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей

 Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

 Развивать творчества в двигательной деятельности;

 Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

 Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

 Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

 Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения,

 Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

 Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания

**Задачи образовательной деятельности подготовительная группа**

 Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности

 Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;

 Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

 Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

 Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.

 Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

 Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

 Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

 Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**1.2 Принципы формирования программы**

Принцип развивающего образования, в соответствии с которым главной целью дошкольного образования является развитие ребенка.

Принцип научной обоснованности и практической применимости.

Принцип интеграции содержания дошкольного образования в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Комплексно-тематический принцип построения образовательного процесса**.**

**1.3 Целевые ориентиры образования**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации) | Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями) | Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании |
| **2-3 г** | -            хорошо спит, активен во время бодрствования  -            имеет хороший аппетит, регулярный стул. | -  имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдений правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);  - при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком). | -  прыгает на месте и с продвижением вперед;  -            может бежать непрерывно в течение 30–40 с;  - влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);  -   берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч | -   легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);  -  бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;  -   может пробежать к указанной цели;  - воспроизводит простые движения по показу взрослого. | - охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;  -   получает удовольствие от участия в двигательной деятельности. |
| **3-4 г** | -   легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;  -  редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год). | -  имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;  - владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;  -  умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;  -  умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;  -    знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;  -   соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни. | -   энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;  -   проявляет ловкость в челночном беге;  -  умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога | -  сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;  -  может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;  -   умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении;  -    может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м. | -   принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;  -  проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;  -  проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;  -  проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);  -   проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. |
| **4-5 л** | -   легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;  - редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год). | -    знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;  -    имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;  -    знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;  -  сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;  -   умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;  -    имеет представление о составляющих здорового образа жизни. | -прыгает в длину с места не менее 70 см;  -может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;  -бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м. | -ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;  -уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;  -умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз пристав­ным и чередующимся шагами;  -в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мяг­ко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;  -ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;  -бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;  -чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет. | -активен, с интересом участвует в подвижных играх;  -инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;  -умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр. |
| **5-6 л** | -     легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;  -   редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год). | -   имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;  -   знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;  -   имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;  -    имеет представление о правилах ухода за больным. | -может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозна­ченное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;  -умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;  -умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча. | -умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;  -выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;  -умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;  -ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;  -умеет кататься на самокате;  -умеет плавать (произвольно);  -участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. | -участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;  -проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;  -умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;  -проявляет интерес к разным видам спорта. |
| **6-7 л** | -   легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;  -  редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год). | - имеет сформированные представления о здоровом образе жизни: об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соб­людения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. | – может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);  – мягко приземляться;  – прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);  – с разбега (180 см);  – в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;  – может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);  – бросать предметы в цель из разных исходных положений;  – попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;  – метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;  – метать предметы в движущуюся цель;  – ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;  – плавает произвольно на расстояние 15 м;  – проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений. | -выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;  -умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу,  шеренги после расчета на первый-второй;  -соблюдать интервалы во время передвижения;  -выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;  -следит за правильной осанкой. | -участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):  -умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;  -проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;  -проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол). |

**1.4 Особенности организации образовательного процесса в группах**

**(климатичесмкие, демографические, национально-культурные и другие) (Приложение №4)**

**1.5Возрастные и индивидуальные особенностей детей 1 младшей группы**

На третьем году жизни дети становятся самостоятельными. Развивается предметная деятельность, деловое сотрудничество ребенка и взрослого; совершенствуется речь, восприятие, начальные формы произвольного поведения, игры, наглядно-действенное мышление, в конце года появляются основы наглядно-образного мышления. В ходе совместной со взрослым деятельности развиваются и совершенствуются зрительные и слуховые ориентировки, понимание речи, что позволяет детям выполнять ряд заданий педагога. В этом возрасте начинает складываться произвольность поведения, она проявляется в таких качествах как: чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы самосознания. Ребенок осознаёт себя, как отдельного человека, формируется образ Я.

**Возрастные особенности детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)**

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики.

Быстрота роста на четвертом году жизни составляет 6-7 сантиметров. В три года рост мальчиков равен 92,7 см, девочек 91,6 см, соответственно в четыре года 99,3 см, и 98,7 см, то есть ростовые показатели почти одинаковые. Рост детей четвертого года жизни находится в определенной «положительной» взаимосвязи с основными видами движений – прыжками, бегом, метанием, равновесием. Дети высокого роста по сравнению со сверстниками быстро бегают, а невысокого роста делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к бегу определяется также и другими индивидуальными различиями и координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще невелики. В возрасте от трех до четырех лет составляет в среднем 1,5 – 2 кг. В три года мальчики весят 14,6 кг, а девочки 14,1 кг. К четырем годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В три года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в четыре года53,9 см. и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и их окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно. Затем несколько замедляется рост шейных и верхнегрудных позвонков. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечивается наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес тела. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, опущенная голова) могут стать привычными, и в результате нарушается осанка. А это в свою очередь отрицательно сказывается на функции кровообращения, дыхания. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус у ребенка еще недостаточный. В развитии мышц выделяются несколько узловых возрастов. Один из низ 3-4года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой. Но постепенно совершенствуются движения кистью, пальцами. В этом возрасте дети способны принять поставленную перед ними задачу – стать, ноги на ширину стопы или на ширине плеч и т.д. Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста узкие просветы трахеи, бронхов и т.д, нежная слизистая оболочка создают предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что очень важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100мл. в раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей носом естественно и без задержки. Сердечнососудистая система ребенка по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления. Вновь приобретенные навыки и умения могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной деятельности детей.

Возрастные особенности детей средней группы (от 4 до 5 лет)

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и со­вершенствование структур и функций систем организма. Темп физиче­ского развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела - 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочекчетырехлет-99,7 см, пяти лет- 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно. При оценке физического развития детей учитываются не только аб­солютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес ­рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естест­венно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гиб­костью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с осо­бенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекоменду­ется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельнос­ти силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за пра­вильностью принимаемых детьми поз. Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать пере­напряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются не­равномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе те­ла увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей. Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего до­школьного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следую­щих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг. Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в иг­рах любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ре­бята использовали всю площадь зала или участка. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполне­нии разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстоя­ние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. Мышцы развиваются в определенной последовательности: сна­чала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать уп­paжнeния с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят поль­зоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор. Органы дыхания. Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип ды­хания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с из­менением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизнен­ная емкость легких (в среднем до 900-1000 см3), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступле­ние воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам по­движность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхатель­ные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении кото­рых дети могли бы дышать легко, без задержки. Сердечнососудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нару­шается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или по­бледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координа­ции движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную де­ятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается. Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система являет­ся основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 4-5 годам у ребенка возраста­ет сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умоза­ключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоцио­нальных реакциях, несоблюдении правил поведения. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педа­гогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражне­ния, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовре­мя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

**Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

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

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92-95 ударов в минуту. К семи-восьми годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается и работа сердца становится более ритмичной.

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

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

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

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

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

**1.6.Структура учебного года**

Продолжительность рабочей недели составляет 5 дней, суббота, воскресенье - выходной;

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности:

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

для детей от 4 до 5 лет – не более 20 минут,

для детей от 5 до 6 лет – не более 20 и 25 минут,

а для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

( в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13).

4. Мониторинг образовательного процесса проводится два раза в год (в сентябре и мае).

2**.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1 Учебный план, формы реализации программы**

Учебный план составлен в соответствии со структурой основной программы и в соответствии с Законом «Об образовании в РФ» .

Учитывая специфику дошкольного образования – учебный план представляет собой сетки непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности в режимных моментах в течение дня с распределением времени на основе действующего СанПин. Учитывается развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

**Модель физического воспитания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Формы организации** | **Младшая группа** | **Средняя группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** |
| **1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада** | | | | |
| **1.1.**  **Утренняя гимнастика** | **Ежедневно**  **5-6 минут** | **Ежедневно**  **6-8 минут** | **Ежедневно**  **8- 10 минут** | **Ежедневно**  **10-12 минут** |
| **1.2.**  **Физкультминутки** | **Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)** | | | |
| **1.3.**  **Игры и физические упражнения на прогулке** | **Ежедневно**  **6- 10 минут** | **Ежедневно**  **10- 15 минут** | **Ежедневно**  **15- 20 минут** | **Ежедневно**  **20-30 минут** |
| **1.4.**  **Закаливающие процедуры** | **Ежедневно после дневного сна** | | | |
| **1.5.**  **Дыхательная гимнастика** | **Ежедневно после дневного сна** | | | |
| **2. Физкультурные занятия** | | | | |
| **2.1**  **Физкультурные занятия в спортивном зале** | **3 раза в неделю по 15 минут** | **3 раза в неделю по 20 минут** | **2 раза в неделю по 25 минут** | **2 раза в неделю**  **по 30 минут** |
| **2.3**  **Физкультурные занятия на свежем воздухе** | **-** | **-** | **1 раз в неделю**  **25 минут** | **1 раз в неделю**  **30 минут** |
| **3. Спортивный досуг** | | | | |
| **3.1**  **Самостоятельная двигательная деятельность** | **Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)** | | | |
| **3.2**  **Спортивные праздники** | **-** | **Летом 1 раз в год** | **2 раза в год** | **2 раза в год** |
| **3.3**  **Физкультурные досуги и развлечения** | **1 раз в квартал** | **1 раз в месяц** | **1 раз в месяц** | **1 раз в месяц** |
| **3.4**  **Дни здоровья** | **1 раз в квартал** | **1 раз в квартал** | **1 раз в квартал** | **1 раз в квартал** |

**Система физкультурно-оздоровительных мероприятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Группа ДОУ** | **Время проведения** | **Периодичность** | **Ответственный** |
| **I. МОНИТОРИНГ** | | | | | |
| **1.** | **Определение уровня физического развития, уровня физической подготовленности детей** | **Ранний возраст** | **10x2=20** | **2 раза в год**  **(в сентябре-октябре**  **и мае-апреле)** | **Медсестра,**  **воспитатели групп** |
| **II младшая** | **15x2=30** |
| **Средняя** | **20x2=40** |
| **Старшая** | **25x2=50** |
| **Подготов.** | **30x2=60** |
| **2.** | **Диспансеризация** | **Средняя, старшая,**  **подг. группы** | **В течении года**  **по показаниям** | **1 раз в год** | **Врач,**  **медсестра** |
| **II. ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ** | | | | | |
| **1.** | **Утренняя гимнастика** | **Ранний возраст** | **8x5=40** | **Ежедневно утром перед завтраком** | **Воспитатели групп** |
| **II младшая** | **10x5=50** |
| **Средняя** | **10x5=50** |
| **Старшая** | **12x5=60** |
| **Подготов.** | **15x5=75** |
| **2.** | **Физическая культура**  **а) в зале**  **б) на воздухе** | **Ранний возраст** | **10x3=30** | **а) 3 раза в неделю**  **б) 1 раз в неделю** |
| **II младшая** | **15x3=45** |
| **Средняя** | **20x3=60** |
| **Старшая** | **25x3=75** |
| **Подготов.** | **30x3=90** |
| **3.** | **Подвижные игры** | **Ранний возраст** | **15x10=80** | **Ежедневно**  **утром и вечером** |
| **II младшая** | **20x10=200** |
| **Средняя** | **20x10=200** |
| **Старшая** | **25x10=250** |
| **Подготов.** | **30x10=300** |
| **4.** | **Гимнастика после дневного сна** | **Ранний возраст** | **4x5=20** | **Ежедневно** |
| **II младшая** | **4x5=20** |
| **Средняя** | **4x5=20** |
| **Старшая** | **6x5=30** |
| **Подготов.** | **6x5=30** |
| **5.** | **Спортивные упражнения** | **Ранний возраст** | **10x5=50** | **2 раза в неделю** |
| **II младшая** | **10x5=50** |
| **Средняя** | **10x5=50** |
| **Старшая** | **15x5=75** |
| **Подготов.** | **15x5=75** |
| **6.** | **Спортивные игры** | **Старшая** | **12x5=60** | **2 раза в неделю** |
| **Подготов.** | **15x5=75** |
| **7.** | **Физкультурные досуги и праздники** | **Ранний возраст** | **20x1=20** | **1-2 раза в месяц** | **Воспитательпо ФК,**  **музыкальный руководитель** |
| **II младшая** | **20x1=20** |
| **Средняя** | **30x1=30** |
| **Старшая** | **40x2=80** |
| **Подготов.** | **50x2=100** |
| **8.** | **День здоровья** | **II младшая** | **20x1=20** | **1 раз в месяц** |
| **Средняя** | **30x1=30** |
| **Старшая** | **40x1=40** |
| **Подготов.** | **50x1=50** |
| **9.** | **Каникулы** | **Ранний возраст**  **II младшая**  **Средняя**  **Старшая**  **Подготов.** | **Согласно годовому плану и в соответствии с действующим СанПиН 2.4.1.3049-13** | **2 раза в год** | **Все педагоги** |
| **III. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ** | | | | | |
| **1.** | **Витаминотерапия** | **Все группы** | **1 вит. в день в течении месяца** | **2 раза в год**  **(март, ноябрь)** | **Медсестра** |
| **2.** | **Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)** | **Ранний возраст**  **II младшая**  **Средняя**  **Старшая**  **Подготов.** | **В неблагоприятные сезонные периоды,**  **в периоды возникновения инфекции** | |
| **IV. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ** | | | | | |
| **1.** | **Музыкотерапия** | **Все группы** | **Использование музыкального сопровождения на НОД по изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном** | | **Музыкальный руководитель,**  **медсестра,**  **воспитатели групп** |
| **3.** | **Фитонцидотерапия**  **(лук, чеснок)** | **Все группы** | **Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания** | | **Медсестра,**  **помощники воспитателей** |
| **V. ОРГАНИЗАЦИЯ ВТОРЫХ ЗАВТРАКОВ** | | | | | |
| **1.** | **Кисломолочные продукты, соки или фрукты** | **Все группы** | **Ежедневно 10.30-11.00** | | **Медсестра,**  **воспитатели групп** |

**Сетка непосредственно - образовательной деятельности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид деятельности | Количество образовательных ситуаций и занятий в неделю | | | | |
| Ранний возраст | Младшая группа | Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| 1. | Двигательная деятельность | 3 занятия  физической  культурой | 3 занятия  физической  культурой | 3 занятия  физической  культурой | 3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе | 3 занятия физической культурой, одно из которых проводится на открытом воздухе |

**Проектирование воспитательно-образовательного процесса**

**через образовательную деятельность, осуществляемую в ходе совместной деятельности педагога с детьми**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Направления и формы работы с детьми** | | **Регламент работы** | |
| Образование | | Для детей от 2 до 3 лет | Для детей от 3 до 7 лет |
| Содержание образования по образовательным областям: | Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей: |  | |
| **«Физическое развитие»** | *формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой* | | |
| - утренняя гимнастика | ежедневно | Ежедневно |
| -непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура) | 2 раза в неделю | 3 раза в неделю |
| - спортивные игры | - | Ежедневно |
| - подвижные игры | ежедневно | Ежедневно |
| - физкультурные досуги | - | 1 раз в месяц |
| -спортивные праздники | - | 1 раз в квартал |
| «Неделя здоровья» | - | 2 раза в год |
| День здоровья | - | В период каникул |
| *охрана здоровья детей, формирование основ культуры здоровья* | | |
| - закаливание | ежедневно | Ежедневно |
| - бодрящая гимнастика | ежедневно | Ежедневно |
| - прогулка | ежедневно | Ежедневно |

**Формы работы по образовательным областям**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления развития и образования детей (далее - образовательные области):** | **Формы работы** | |
| **Младший дошкольный возраст** | **Старший дошкольный возраст** |
| Физическое развитие | * Игровая беседа с элементами * движений * Игра * Утренняя гимнастика * Интегративная деятельность * Упражнения * Экспериментирование * Ситуативный разговор * Беседа * Рассказ * Чтение * Проблемная ситуация | * Физкультурное занятие * Утренняя гимнастика * Игра * Беседа * Рассказ * Чтение * Рассматривание. * Интегративная * деятельность * Контрольно- * диагностическая * деятельность * Спортивные и * физкультурные досуги * Спортивные состязания * Совместная деятельность * взрослого и детей * тематического характера * Проектная деятельность * Проблемная ситуация |

**2.2. Структура и содержание программы**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной 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; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Содержание образовательной деятельности | Результаты образовательной деятельности |
| Третий  год жизни  первая младшая группа | Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.  По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры. Участие в многообразных играх и игровых упражнениях которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений. Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости. |  ребенок 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. |
| Четвертый год жизни. 2-я младшая группа. | Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выпонения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.  Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. |  Ребенок 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. |
| Пятый год жизни. Средняя группа. | Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.  **Основные движения:** Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); 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 (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).  Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила,функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.  **Спортивные упражнения**. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полуелочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур. |  В двигательной деятельности ребенок 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. |
| Шестой год жизни. Старшая группа**.** | Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.  Общеразвивающие упражнения: Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнение общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.  Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега- отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, 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 3х10 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 (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками 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, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом. Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр. Спортивные игры Городки. Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). Баскетбол. Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. Бадминтон. Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. Футбол. Отбивание мяча правой и левой ногой 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. Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания. |  Двигательный опыт ребенка 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 детей 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). |
| Седьмой год жизни. Подготовительная группа**.** | Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения.  Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5х10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивние на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».Подвижные игры. Организовать знакомые игры игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. Ходьба на лыжах. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. Катание на коньках. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. Катание на самокате. Отталкивание одной ногой. Плавание. скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Катание на санках. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки. Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни.  Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.) |  Двигательный опыт ребенка 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.   В двигательной деятельности затрудняется в проявлении быстроты,  координации (ловкости), выносливости, силы и гибкости;   имеет начальные представления о некоторых видах спорта .   Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.   Ребенок 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). |

**2.4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** (Приложение №1)

**3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

**3.1. Распорядок дня и режим дня**

Режим строится в строгом соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями. Он предусматривает разнообразную совместную образовательную деятельность дошкольников с педагогом и самостоятельную деятельность по интересам и выбору детей.

**Сетка занятий (**Приложение №2**)**

|  |  |
| --- | --- |
| **РЕЖИМ ДНЯ Холодный период года (сентябрь-май) СанПиН 2.4.1.3049-13** |  |
| Утренний прием, игры, самостоятельная деятельность, индивидуальное общение воспитателя с детьми | 7.00-8.00 |
| Утренняя гимнастика, игры, самостоятельная деятельность, свободное общение детей | 8.00-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 |
| Развивающие образовательные ситуации на игровой основе | 9.00-9.10  9.20-9.30 |
| Игры, самостоятельная деятельность, свободное общение детей | 9.30-10.00 |
| Второй завтрак | 10.00-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, игры | 10.30-11.30 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.30-12.00 |
| Дневной сон | 12.00-15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна | 15.00-15.20 |
| Младший возраст - Развивающие образовательные ситуации на игровой основе  Старший возраст - НОД (непосредственно образовательная деятельность) | 15.20-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, самостоятельная деятельность, свободное общение детей | 16.00-16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.20-17.30 |
| Уход детей домой | 17.30-17.40 |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **РЕЖИМ ДНЯ Тёплый период года (июнь-август)**  **СанПиН 2.4.1.3049-13** |  |
| Утренний прием, игры, индивидуальное общение воспитателя с детьми | 7.00-8.00 |
| Утренняя гимнастика, совместные игры педагога с детьми | 8.00-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-9.00 |
| Самостоятельные игры и совместные игры педагога с детьми направленные на передачу детям игрового опыта и формирования игровых умений | 9.00-9.30 |
| Подготовка к прогулке, НОД на прогулке | 9.30-10.30 |
| Второй завтрак | 10.30-11.00 |
| Прогулка, возвращение с прогулки, игры | 11.00-11.40 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40-12.10 |
| Дневной сон | 12.10-15.00 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика | 15.00-15.30 |
| Подготовка к полднику, полдник | 15.30-16.00 |
| Игры, досуги, общение и самостоятельная деятельность по интересам | 16.00-16.20 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.20-17.30 |
| Уход детей домой | 17.00-17.30 |

**3.2**. **ОСОБЕННОСТИ ТРАДИЦИОННЫХ СОБЫТИЙ, ПРАЗДНИКОВ, МЕРОПРИЯТИЙ**

Педагогами детского сада разработан комплексно – тематический план, в соответствии которого строится вся педагогическая работа. Этому плану придерживается и воспитатель по физическому развитию детей, один раз в месяц организуются спортивные мероприятия, подчиненные данной тематике.

**Список тем комплексно – тематического плана**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Тема события | Тема спортивного мероприятия |
| Сентябрь | День Знаний | «День Знаний»  «На лесной полянке» |
| Октябрь | Осенние утренники | «Осенняя пора»  «В гостях у синички» |
| Ноябрь | День матери | «Мамочка и я спортивная семья»  «Поиграем с мамой» |
| Декабрь | Новый год | «Если с другом вышел в путь»  «Здоровье-залог успеха» |
| Январь | Каникулярная неделя | «В гости к Снеговику» |
| Февраль | «Мы будущие Защитники отечества» | «Хочется мальчишкам в армии служить» |
| Март | Утренники, посвящённые 8 Марта | «Масленица» |
| Апрель | День юмора и смеха | «Здоровье в наших руках»  «Праздник мяча» |
| Июнь | Праздник посвященный Дню защиты детей | «День защиты детей» |

**3.3 Развивающая предметно-пространственная среда**

**Спортивный зал**: Общая площадь музыкально-спортивного зала– 72,0 кв. м

**Оборудование и инвентарь спортивного зала для детей**:

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Наименование оборудования, инвентаря** | **Кол-во шт.** |
| 1. | Скамейки гимнастические | **3** |
| 2 | Мишени съёмные | 2 |
| 3 | Шведская стенка | 1 |
| 4 | Дуги для подлезания | 6 |
| 5 | Тоннель | 1 |
| 6 | Баскетбольные кольца | 1 |
| 7 | Малый резиновый мяч | 16 |
| 8 | Мяч резиновый большой | 15 |
| 9 | Бадминтон | 1 |
| 10 | Канат | 1 |
| 11 | Волейбольная сетка | 1 |
| 12 | Конусы | 4 |
| 13 | Цветные ленты | 43 |
| 14 | Флажки разноцветные | 40 |
| 15 | Обручи маленькие пластмассовые | 20 |
| 16 | Обручи средние пластмассовые | 5 |
| 17 | Обручи большие пластмассовые | 4 |
| 18 | Кубики малые деревянные | 57 |
| 19 | Погремушки | 30 |
| 20 | Кегли | 35 |
| 21 | Скакалки | 23 |
| 22 | Гимнастические палки пластиковые | 30 |
| 23 | Доска ребристая | 2 |
| 24 | Мешочки с песком | 38 |
| 25 | Шнур короткий | 22 |
| 26 | Наклонная лесенка | 1 |
| 27 | Доска ребристая | 2 |
| 28 | Наклонная доска | 2 |
| 29 | Кубики большие | 6 |
| 30 | Кубики маленькие | 3 |
| 31 | Кирпичики | 7 |
| 32 | Сачок | 2 |
| 33 | Мат гимнастический | 2 |
| 34 | Мяч пластмасовый | 15 |
| 35 | Гантели | 2 |
| 36 | Мяч хопп | 5 |
| 37 | Куб | 3 |
| 38 | Клюшка | 1 |

**4. ФОРМИРУЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**4.1 План работы по взаимодействию с семьей**

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей – создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

***Направления и формы работы с семьей по воспитанию здорового и физически развитого ребенка:***

* Ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* Целенаправленная санпросвет работа, пропагандирующая общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.
* Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
* Обучение конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательной гимнастике, разнообразным видам закаливания и т.д.);
* Ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в детском саду, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (в этих целях широко используются: информация в родительских уголках, в папках-передвижках, консультации о закаливающих и лечебных процедурах; совместные физкультурные досуги, праздник.

***Примерный план работы с родителями***

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятие | Срок |
| 1. Родительское собрание  - доклад на общем собрании  - доклад на групповых собраниях | октябрь, май  в течение года |
| 2. Анкетирование  - анализ удовлетворенности родителей физкультурно-оздоровительной работой ДОУ | Ноябрь |
| 3. Оформление информационных стендов | в течение года |
| 4. Консультации  - по плану физкультурно-оздоровительной работы  - по индивидуальным запросам родителей  - по дополнительным образовательным услугам | в течение года |
| 5. Совместная деятельность  - досуг посвященный 23 февраля  - досуг посвященный 9 мая  - привлечение родителей к оснащению развивающей познавательно- пространственной среды в группах и спортивном зале (изготовление пособий, игр и т.п. своими руками) | февраль  май  в течение года |

**4.2. Содержание дополнительного образования**. **Программа «Здоровые ножки»**

(Приложение №3).

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. - М., Линка-Пресс, 2002.

«Са-фи-дансе» / Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб., Детство-пресс, 2001.

Анисимова М.С. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» С.П. «Детство-Пресс» 2012.

Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012.

Синкевич Е.А. «Физкультура для малышей» С.П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость» С.П. «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2003

Сочеванова Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря» С.П. «Детство- Пресс» 2010г.

Е.А. Сочеванова «Комплексы утренней гимнастики для детей 3-4 лет» С.П. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005

Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова. – М., Просвещение, 2004.

Азбука физкультминуток для дошкольников. /В.И. Ковалько – М. «ВАКО», 2005

Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.

Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.

Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.

Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.

Картушина М.Ю.. Зеленый огонек здоровья./– М., ТЦ Сфера, 2007.

Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.- М. Мозаика-Синтез, 2010

Зайцев Г.К. Валеология – Бахрам –М, 2003

Кулик Г.И. Школа здорового человека – М., 2006

Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М., ЛИНКА –ПРЕСС, 1993

Гаврючина Л.В.. Здоровьесберегающие технологии вДОУ / М., ТЦ Сфера, 2008.

Новикова И.М.. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников /– М., Мозаика-Синтез, 2009.

Картушина М.Ю.. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет / - М., ТЦ Сфера, 2004.

Деркунская В.А. Образ. область «Здоровье» С.П. «Детство-Пресс» ТЦ «Сфера» 2012

Асачева Л.Ф. «Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия» С-П ДЕТСТВО-ПРЕСС , 2013

Двигательная активность ребенка в детском саду./ Рунова М.А. – М., 2000.

Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет / Анферова В.И. – М. ТЦ Сфера, 2012

Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет Картушина М.Ю. –

М.: ТЦ Сфера, 2012

Грядкина Т.С. «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство».СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Приложение №1**

**КОМПЛЕКСНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ**

**ПЛАН**

**Комплексно-тематическое планирование I младшей группы**

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Осеннее настроение»** | | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Учить ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать на двух ногах на месте, ползать на четвереньках по прямой | | Учить ходить по прямой дорожке, катать мяч двумя руками, бегать в прямом направлении, прыгать на двух ногах с продвижением вперед. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | |  | |  |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба подгруппами и всей группой. | | |
| Бег | Бег подгруппами и всей группой | | Бег группой в прямом направлении |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | | |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | |
| Равновесие |  | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м) | |
|  | Лазание, ползание | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) | |  |
| Катание  Метание  бросание |  | | Катание мяча двумя руками |
| **Игры** | | Подвижная игра «Беги к тому, что назову» «Огуречик» | | Подвижная игра «По тропинке» |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Разноцветный мир»** | | **4 неделя**  **«Мама, папа, я- дружная семья»** |
| **Задачи** | | Учить ходить парами, лазать по доске, катать мяч одной рукой; упражнять в умении прыгать на двух ногах на месте; развивать равновесие. | | Упражнять в умении ходить и бегать подгруппами и всей группой, прыгать, ползать на четвереньках по прямой, катать мяч двумя руками |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Флажки по количеству детей, мячи по количеству детей | | Мячи по количеству детей |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба парами | Ходьба подгруппами и всей группой | |
| Бег | Бег подгруппами и всей группой | | Бег подгруппами и всей группой |
| ОРУ | Комплекс упражнений с флажками | Комплекс упражнений (без предметов) | |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах на месте | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | |
| Равновесие | Игра «По ровненькой дорожке» | Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м) | |
|  | Лазание, ползание | Ползание по доске, лежащей на полу | | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) |
| Катание  Метание  бросание | Катание мяча одной рукой воспитателю | | Катание мяча двумя руками |
| **Игры** | | Подвижная игра «Ветер и листочки»» | | Подвижная игра «По ровненькой дорожке» |
|  |  | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Мир вокруг нас. Грузовик привез игрушки»** | | **2 неделя**  **«Дом в котором мы живем»** |
| **Задачи** | | Учить ходить по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; упражнять в умении прыгать на двух ногах через шнур, упражнять в умении подлезать под воротца, кружиться в медленном темпе, развивать координацию движений. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Шнур, дуги, погремушки по количеству детей | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба по кругу, взявшись за руки | | |
| Бег | Бег друг за другом, в медленном темпе | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с погремушками) | | |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах через шнур, | | |
| Равновесие | Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, кружение в медленном темпе | | |
|  | Лазание, ползание | Подлезание под воротца | | |
| Катание  Метание  бросание | Сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100 см) | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Автомобили», «Мы едем, едем, едем», «Мой веселый звонкий мяч»  Спокойная ходьба за воспитателем | | |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Кто в гости к нам пришел»** | | **4 неделя**  **«Мир вокруг нас. Куклы в гостях у детей»** |
| **Задачи** | | Учить бросать перед мяч двумя руками снизу, прыгать вверх с касанием предмета, ходить с изменением темпа; упражнять в умении ходить по доске, развивать равновесие, закреплять умение ходить по прямой дорожке перешагивая через предметы | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Доска, мячи, платочки по количеству детей | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба по кругу, взявшись за руки | Ходьба подгруппами и всей группой | |
| Бег | Бег в прямом направлении, в медленном темпе ( в течение 30-40 сек) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений с платочками | | |
| Прыжки | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки), | | |
| Равновесие | Ходьба по доске, ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) | | |
|  | Лазание, ползание | Подлезание под дуги | | |
| Катание  Метание  бросание | Катание мяча двумя руками сидя ( расстояние 50-100 см), бросание мяча вперед двумя руками снизу | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «По дорожке Валя шла», «Мы топаем», «Догони мяч» | | |
|  |  | |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  «Зимушка - Зима, в гости к нам пришла!» | | **2 неделя**  «Куклы Коля и Катя идут на праздник» |
| **Задачи** | | Учить ходить с переходом на бег и наоборот, бросать мяч двумя руками от груди; упражнять в ходьбе по прямой дорожке с перешагиванием через предметы; развивать координацию движений. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Кубики по количеству детей, мячи | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба с изменением темпа, с переходом на бег | | |
| Бег | Бег друг за другом, в прямом направлении | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с кубиками) | | |
| Прыжки | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки) | | |
| Равновесие | Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы, кружение в медленном темпе | | |
|  | Лазание, ползание | Ползание по доске | | |
| Катание  Метание  бросание | Бросание мяча двумя руками от груди | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Дед Мороз», «Лошадки бегут по снегу», «1,2,3 – снежинки, лети!»  Спокойная ходьба за воспитателем | | |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  «Из чего сделаны предметы?» | | **4 неделя**  «Здравствуй, Дедушка Мороз!» |
| **Задачи** | | Учить ходить с изменением направления, бегать с изменением темпа, подлезать под веревку; упражнять в умении ползать по доске, бросать мяч вперед двумя руками; закреплять умения прыгать на двух ногах с продвижением вперед | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Флажки по количеству детей, веревка, мячики, доска | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба с изменением направления, с переходом на бег и наоборот | | |
| Бег | Бег с изменением темпа. | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с флажками) | | |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед | | |
| Равновесие | Кружение в медленном темпе | | |
|  | Лазание, ползание | Подлезание под веревкой, ползание по доске | | |
| Катание  Метание  бросание | Бросание мяча вперед двумя руками от груди | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Найди флажок», хороводная игра «Вокруг елочки»  Спокойная ходьба за воспитателем | | |
|  |  | |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  Новый год у нас в гостях | | **4 неделя**  Природа вокруг нас |
| **Задачи** | | Учить кружиться с предметом в руках; упражнять в умении бегать с изменением темпа, подлезать под веревку, бросать мяч друг другу, прыгать вверх | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мешочки по количеству детей, веревка, мячи, скамейка | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба врассыпную, с изменением направления | | |
| Бег | В колонне по одному, с изменением темпа | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с мешочком) | | |
| Прыжки | Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки) | | |
| Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке | | |
|  | Лазание, ползание | Подлезание под веревку (высота 30-40 см) | | |
| Катание  Метание  бросание | Бросание мяча друг другу | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Догоните меня», «Бегите ко мне», «У медведя во бору»  Игра малой подвижности «Найди себе пару» | | |
|  |  | |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Я в детском саду»** | | **2 неделя**  **«Я в детском саду»** |
| **Задачи** | | Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, упражнять в прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Стульчики, мячи по количеству детей, 2-4 дуги (воротца), длинная веревка | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба в колонне по одному, парами | | |
| Бег | Бег друг за другом, парами | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (со стульчиком) | | |
| Прыжки | Прыжки в длину с места, стоя у веревки | | |
| Равновесие | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз | | |
|  | Лазание, ползание |  | | |
| Катание  Метание  бросание | Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м. Метание вдаль двумя руками из-за головы | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Самолеты», «Кто быстрее добежит до стульчика»  Спокойная ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу. | | |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Природа вокруг нас»** | | **4 неделя**  **«Папа, мама, я – дружная семья»** |
| **Задачи** | | Учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, продолжать учить бросать и ловить мяч, упражнять в подпрыгивании вверх, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Гимнастическая скамейка, мячики по количеству детей, воздушный шарик, платочки на каждого ребенка | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба с изменением направления, | | |
| Бег | Бег в прямом направлении | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с платочками) | | |
| Прыжки | Подпрыгнуть вверх и коснуться рукой шара (высота шара выше поднятой руки ребенка на 10-12 см) | | |
| Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом | | |
|  | Лазание, ползание |  | | |
| Катание  Метание  бросание | Бросание мяча воспитателю и ловля его. | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Кошка и мышки», «1,2,3 – мама догони!»  Ходьба друг за другом. | | |
|  |  | |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Наши мамочки».** | | **2 неделя**  **«Весна пришла»** |
| **Задачи** | | Учить метать мячи правой и левой рукой, ползать по гимнастической скамейке, ходить, обходя предметы; закреплять умения ползать по наклонной доске, развивать равновесие, упражнять в прыжках через две линии. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Ленточки; скамейка; мячики, 2 косички; доска | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба с обхождением предметов, обычная ходьба, на носочках, на пяточках | | |
| Бег | Бег в колонне по одному | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с ленточками) | | |
| Прыжки | Прыжки через две параллельные линии (10-30 см) | | |
| Равновесие | Кружение в медленном темпе с предметом в руках | | |
|  | Лазание, ползание | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | | |
| Катание  Метание  бросание | Метание мячей правой и левой рукой. | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «К маме мы шагаем, дружно ноги поднимаем», «Солнечные зайчики», «Ветерок и туча»  Спокойная ходьба за воспитателем | | |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир вокруг нас»** | | **4 неделя**  **Мир игры «Кукольный домик»** |
| **Задачи** | | Учить метать набивные мешочки правой и левой рукой; упражнять в прыжках в длину с места; закреплять умения и навыки ходить с перешагиванием через предмет, бегать в прямом направлении. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Флажки по количеству детей, веревка, мячики, доска | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба с обхождением предметов, врассыпную | | |
| Бег | Бег в прямом направлении, врассыпную | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | | |
| Прыжки | Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами | | |
| Равновесие | Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через предметы | | |
|  | Лазание, ползание | Подлезание под веревку | | |
| Катание  Метание  бросание | Метание набивных мешочков правой и левой рукой | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Кто быстрее добежит до стульчика», «По узенькой дорожке», «Карусели»  Спокойная ходьба за воспитателем | | |
|  |  | |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Книжки для малышек»** | | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Учить бросать мяч двумя руками; закреплять умение в ходьбе с изменением направления; развивать ловкость и координацию движений; учить ходить приставным шагом вперед, | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Гимнастическая скамейка, мячики по количеству детей | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. | | |
| Бег | Бег врассыпную | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с погремушкой) | | |
| Прыжки | Прыжки в длину с места на двух ногах | | |
| Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке | | |
|  | Лазание, ползание | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м) | | |
| Катание  Метание  бросание | Бросание мяча двумя руками | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «1,2,3 – колобка догони», «Прятки»  Ходьба за воспитателем с остановкой на сигнал воспитателя. | | |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Птицы прилетели».** | | **4 неделя**  **«Я в детском саду»** |
| **Задачи** | | Продолжать учить ходить приставным шагом вперед; закреплять навыки и умения в бросании мяча; совершенствовать умения ходить по прямой дорожке, бегать друг за другом; развивать глазомер | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Кирпичики; шнуры; гимнастическая скамейка; мячи по количеству детей | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба парами, приставным шагом в стороны | | |
| Бег | Бег в колонне по одному, врассыпную | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с погремушкой) | | |
| Прыжки | Прыжки через шнур | | |
| Равновесие | Ходьба по прямой дорожке, с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см) | | |
|  | Лазание, ползание | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | | |
| Катание  Метание  бросание | Бросание мяча двумя руками | | |
| **Игры** | | Подвижная игра Воробышки и автомобиль», «Птички летают», «Обезьянки – шалунишки»  Спокойная ходьба за воспитателем | | |
|  |  | |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Живое вокруг нас: Весенние цветы». Разные виды цветов, первоцветы,** | | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас. Виды транспорта.»** |
| **Задачи** | | Учить метать предметы в горизонтальную цель; закреплять умения бегать в прямом направлении; прыгать через две линии, ходить приставным шагом в стороны | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка гимнастическая; мешочки по количеству детей; веревочки; мячи по количеству детей | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба приставным шагом в стороны, вперед, обычная ходьба | | |
| Бег | Бег в прямом направлении, «змейкой» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | | |
| Прыжки | Прыжки через две параллельные линии (10-30 см) | | |
| Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке | | |
|  | Лазание, ползание | Перелезание через бревно | | |
| Катание  Метание  бросание | Метание мешочков в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Солнышко и дождик», «Поезд»  Ходьба за воспитателем с остановкой на сигнал воспитателя. | | |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Веселый зоопарк».** | | **4 неделя**  **«Мир игры»** |
| **Задачи** | | Упражнять в метании предметов в горизонтальную цель, ходьбе приставным шагом вперед; совершенствовать умения и навыки прыгать вверх, ползать на четвереньках; упражнять в сохранении равновесия | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Гимнастическая скамейки; мешочки по количеству детей | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба приставным шагом вперед, врассыпную | | |
| Бег | Бег в колонне по одному, врассыпную | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | | |
| Прыжки | Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки | | |
| Равновесие | Кружение в медленном темпе (с предметом в руках) | | |
|  | Лазание, ползание | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | | |
| Катание  Метание  бросание | Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Зайка беленький сидит», «Наседка и цыплята», «Курица и цыплята»  Спокойная ходьба за воспитателем | | |
|  |  | |

***Комплексно-тематическое планирование во II младшей группе***

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Здравствуйте, это Я!»** | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног | Способствовать освоению детьми основных движений:  ползание на четвереньках по прямой  прыжки на двух ногах с работой рук  ходьба по извилистым дорожкам с сохранением равновесия (акцент на правильную осанку).  Развивать умение выполнять задание по сигналу взрослого.  Способствовать возникновению желания участвовать в подвижных играх. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | |  | Дорожка с пуговицами и «следами», маты, игрушка (мишка) |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонну по одному | |
| Ходьба | В колонне по одному; игровое задание «Едет, едет паровоз»; ходьба на носках (руки вверх) | На пятках (руки за спину); с заданием (кружиться, руки в сторону), ходьба по диагонали. |
| Бег | В колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали; с препятствием (бег по мату как по «песочку») | |
| Дыхательные упражнения | «Вырасти большой» И,П,- ноги вместе, руки опущены. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню- выдох с произнесением «ух-х-х» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №1 (без предметов) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие |  | Варианты заданий:   1. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 3 м) 2. Ходьба по извилистой дорожке( ширина 15 см, длина произвольная) |
|  | Прыжки | В длину ( в игровой форме) | На двух ногах с работой рук (на мате) |
| Бросание | Набивного мяча весом 0.5 кг двумя руками из-за головы (в игровой форме) |  |
| Лазание, ползание |  | Ползание на средних четвереньках по прямой (4-5 м) |
| Игры | Подвижная игра «Догони меня», «Шли, шли и нашли»  Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке» | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир вокруг нас»** | **4 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба и бег в колонне, с выполнением заданий;  катание мяча двумя руками друг другу (энергичный толчок мяча);  ползание на четвереньках по прямой  ходьба по извилистым дорожкам с сохранением равновесия.  Воспитывать у детей умение внимательно слушать задание и желание его выполнять | Способствовать освоению детьми основных движений:  прыжки в обруч, лежащий на полу  ползание на четвереньках по извилистой дорожке;  катание мяча двумя руками друг другу.  Воспитывать умение выполнять задания вместе, сообща |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Маты; гимнастическая палка; мячи резиновые большие ( по количеству детей); веревочная «косичка»; «звонкая» веревочка на опоре ( на веревке привязаны погремушки или любые другие предметы, издающие звуки) | Ребристая доска; обручи ( по количеству детей); доска |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному | |
| Ходьба | В колонне по одному; на носках (руки вверх), на пятках (руки за спину) | С высоким поднимание колен (игровое подражание упражнение «Петушки»); с заданием кружиться на месте (руки в стороны); ходьба «змейкой». |
| Бег | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением по диагонали; с препятствием по мату (как по песочку) | |
| Дыхательные упражнения | «Шар лопнул» И.п. – о.с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке (ш) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №1 (без предметов) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по извилистой дорожке с хлопками над головой |  |
| Прыжки |  | В обруч, лежащий на полу |
| Катание | Катание мяча двумя руками друг другу | Варианты заданий:   1. Катание мяча двумя руками друг другу. 2. Катание мяча двумя руками друг другу, увеличивая расстояние между детьми (индивидуально) |
| Ползание | На средних четвереньках по прямой (4-5 м) (так, чтобы веревочка не «звенела»); ползание на средних четвереньках по доске (прямо) | На средних четвереньках по извилистой дорожке |
| Игры | Подвижная игра «Кролики», «Гимнастика»  Игра малой подвижности «Ровным кругом) (1 вариант) | |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Осеннее настроение»** | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба с перешагиванием предметов, не задевая их и сохраняя равновесие;  бег, взявшись за руки, по кругу;  прыжки в обруч, лежащий на полу;  прокатывание мяча друг другу двумя руками;  Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх | Способствовать освоению детьми основных движений:  ползание на четвереньках за катящимся мячом;  ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие;  прыжки в обруч, лежащий на полу;  Развивать умение выполнять правила в подвижных играх |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Погремушки по кол-ву детей; мячи резиновые большие; обручи | Лестница; ребристые доски; кирпичики; колечки разных цветов и размеров. |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному | |
| Ходьба | В колонне по одному; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы; на высоких четвереньках; с заданием (остановиться, руки вдоль туловища); приставным шагом вперед (Оловянный солдатик) | |
| Бег | В колонне по одному; взявшись за руки; по кругу; шеренгой с одной стороны на другую с ускорением; с препятствием- под гимнастической палкой. | |
| Дыхательные упражнения | «Здравствуй, солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И.П. (выдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №2 (с листочками) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы) | Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы) высота 10-15 см |
| Прыжки | Прыжки в обруч, лежащий на полу, и из обруча | В обруч, лежащий на полу; прыжки через «цветочки» |
| Катание | Катание мяча двумя руками друг другу |  |
| Ползание |  | На четвереньках за катящимся мячом |
| Игры | Подвижные игры «Солнышко и дождик», «Пойдем в гости», «Солнышко и зонтик» | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир вокруг нас»** | **4 неделя**  **«Мама, папа, я – дружная семья»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  прокатывания мяча между предметами;  ходьба с перешагиванием предметов разной высоты, сохраняя равновесие;  ползание за катящимся мячом с ускорением;  прыжки (слегка сгибая ноги в коленях) в соответствии с определенным ритмом  Воспитывать умение внимательно слушать взрослого | Способствовать освоению детьми основных движений:  ползание на четвереньках за катящимся мячом;  ходьба и бег в колонне по одному, по кругу;  прыжки на двух ногах с продвижением вперед;  прокатывание мяча между предметами;  ползание за катящимся мячом с ускорением темпа.  Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Погремушки по кол-ву детей; мячи резиновые большие; колпачки, ребристая доска | Маты, скамейки |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному | |
| Ходьба | В колонне по одному; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы; с заданием: ходьба –ползание с опорой на кисти рук и колени, приставным шагом вперед и назад. | |
| Бег | В колонне по одному; со сменой направления, с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую, с препятствием \_под гимнастической палкой) | |
| Дыхательные упражнения | «Здравствуй, солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И.П. (выдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №2 (с погремушкой) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба с перешагиванием через предметы (через рейки лестницы) |  |
| Прыжки |  | На двух ногах с продвижением вперед на мате |
| Катание | Прокатывание мыча между предметами, расположенными на расстоянии 60 см друг от друга | Прокатывание мыча между предметами, расположенными на расстоянии 60 см друг от друга |
| Ползание | За катящимся мячом с ускорением | За катящимся мячом с ускорением темпа |
| Игры | Подвижные игры «Найди свой цвет», «Что в пакете» | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Мир вокруг нас»** | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие;  прокатывание мяча между предметами;  прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  Развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом, произносимым совместно со взрослым. | Способствовать освоению детьми основных движений:  ползание по скамейке на четвереньках;  прыжки на двух ногах на месте в паре;  ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие.  Развивать выдержку, внимание; умение согласовывать действия с текстом игры.  Вызывать чувство радости от общения со взрослыми, от выполняемых действии. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Наклонная доска, маты; | Скамейка, мягкая игрушка (мишка, зайка) |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному | |
| Ходьба | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; с заданием (подняться на носки и постоять); в горку и с горки | |
| Бег | В колонне по одному; двумя колоннами, держась за руки; с ускорением по диагонали; по мату; под гимнастической палкой | |
| Дыхательные упражнения | «Часики» И.П. – о.с. В: делая махт прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений без предметов | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Варианты заданий:  ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки произвольно  ходьба по наклонной доске и спуск с нее, в руках мяч | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с разным положением рук (в стороны, на пояс) |
| Прыжки | Варианты заданий:  прыжки на двух ногах с продвижением вперед на мате  прыжки на двух ногах с мячом в руках | Варианты заданий:  Прыжки на двух ногах на месте в паре  Прыжки на двух ногах в паре с продвижением вперед |
| Катание | Прокатывание мяча между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга. |  |
| Ползание |  | По скамейке на четвереньках |
| Игры | Подвижная игра «Самолеты», «Лохматый пес», «Йэр – йэрла модмаш»  Игра малой подвижности «Гимнастика» | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир красоты»** | **4 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю;  ходьба по наклонной доске и спуск с нее, сохраняя равновесие;  ползание на четвереньках по скамейке.  Развивать умение действовать по сигналу.  Вызвать удовольствие от общения со взрослым и сверстникам | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба приставным шагом влево, вправо;  прыжки вверх на месте с целью достать предмет  ползание на четвереньках по скамейке;  прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю.  Побуждать детей к самостоятельным действиям, вызвать удовольствие от действий с предметами |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Наклонная доска; сетка, веревка с кеглями, флажок | Скамейки разной высоты; дуги с кеглями, картинки с животными; веревка с кеглями; флажок, мягкая игрушка |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному, построение в круг | |
| Ходьба | В колонне по одному ; шеренгой с одной стороны на другую, на носках, на пятках,; на высоких четвереньках; с заданием ( остановиться, подняться на носки и стоять); приставным шагом влево и вправо | |
| Бег | В колонне по одному; по диагонали; с ускорением по диагонали; с препятствием по мату (как по песочку); под гимнастической палкой | |
| Дыхательные упражнения | «Поднимаем выше груз». И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в И, П.(выдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений без предметов. | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по наклонной доске и спуск с нее |  |
| Прыжки |  | Вверх на месте с целью достать предмет |
| Катание | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю | Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кеглю |
| Ползание | На четвереньках по скамейке разной высоты (по выбору) | На четвереньках по скамейке |
| Игры | Подвижные игры «Лошадки», «У ребят порядок строгий»  Игра малой подвижности «Скажи и покажи» | |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Зимушка – Зима, в гости к нам пришла»** | **2 неделя**  **«Куклы Коля и Катя идут на праздник»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба и бег друг за другом  ходьба по гимнастической скамейке (руки на пояс) с сохранением равновесия;  прокатывание мяча;  прыжки вверх с места с целью достать предмет.  Вызывать чувство радости от участия в игре, от самой игры | Способствовать освоению детьми основных движений:  подлезание под дугу, не касаясь руками пола;  прыжки вверх с места с целью достать предмет;  ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия;  Развивать умение ходить по кругу, держа интервал.  Воспитывать желание заниматься физкультурой |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Кубики, светофор игрушка, колечки, ребристая доска, кегли на веревке | Скамейка, мяч на веревке, дуга, колечки, ребристая доска, кегли на веревке |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному, в круг, врассыпную | |
| Ходьба | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую, на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с заданием (ходьба-ползание с опорой на кисти рук и колени); ходьба с заданием (остановиться и кружиться, руки в стороны) | |
| Бег | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую, с ускорением шеренгой с одной стороны на другую; с препятствием по мату; | |
| Дыхательные упражнения | «Хлопушка» И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и.п. (вдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №4 ( с кубиками) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс | Ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны, на середине перешагнуть через кирпичик |
| Прыжки | Вверх с места с целью достать предмет, постепенно увеличивать высоту, на которой расположен предмет | Вверх с места с целью достать предмет |
| Катание | Прокатывание мяча с целью сбить кеглю |  |
| Ползание |  | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола |
| Игры | Подвижная игра «Снежная карусель**,** «По ровненькой дорожке»  Упражнение «Сдуй снежинку» | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Из чего сделаны предметы»** | **4 неделя**  **«Здравствуй, Дедушка Мороз!»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  бросание мяча об пол двумя руками и ловля его (стоя на месте);  ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках с сохранением равновесия;  подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  Развивать координацию движений, выдержку.  Воспитывать доброту и взаимовыручку | Способствовать освоению детьми основных движений:  спрыгивание с высоты с приземлением на полусогнутые ноги;  подлезание под несколько подряд расположенных дуг;  бросание мяча двумя руками об пол и ловля его (стоя на месте);  Развивать быстроту реакции.  Воспитывать интерес у детей к выполнению заданий. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Кубики (по два на каждого ребенка); скамейка; кирпичики, резиновые игрушки, дуга, сетка | Скамейка; мячи резиновые, дуга, сетка. |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному, перестроение в круг, врассыпную | |
| Ходьба | В колонне по одному ; шеренгой с одной стороны на другую; на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с высоким подниманием колен, с заданием (кружиться руки в стороны); «змейкой». | |
| Бег | В колонне по одному; взявшись за руки; с ускорением шеренгой с одной стороны на другую; по мату; с перешагиванием через предметы | |
| Дыхательные упражнения | «Хлопушка» И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и.п. (вдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №4 (с кубиками) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке (разной высоты) с предметом (мячом) в руках |  |
| Прыжки |  | Спрыгивание со скамейки (высота 15 см) в обруч |
| Бросание | Бросание и ловля мяча руками об пол, стоя на месте | Бросание и ловля мяча руками об пол, стоя на месте |
| Ползание | Подлезание под дугу, не касаясь руками пола | Подлезание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола |
| Игры | Подвижные игры «Быстро возьми предмет» «Снежный ком»  Упражнение «Сдуй снежинку» | |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Новый год у нас в гостях»** | **4 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ловля мяча, брошенного взрослым;  ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой с сохранением равновесия;  подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом.  Развивать умение ходить и бегать в колонне; ловкость, быстроту реакции.  Воспитывать активность, инициативу. | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба приставным шагом вперед и назад с приседом;  прыжки с места в длину на расстояние 40 см;  подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу;  Вызывать чувство радости от выполняемых двигательных действий. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Обручи, скамейки разной высоты; дуга; колечки ; обручи на опорах, игрушка. | Ребристая доска; мячи резиновые большие; колечки; обручи на опорах, игрушка. |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение в колонну, шеренгу, перестроение в круг, шеренгу. | |
| Ходьба | В колонне по одному; игровое задание «Трамвай»; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы («Пингвины»); с заданием: ходьба – ползание с опорой на кисти рук и колени («Черепашки»); с заданием (остановиться, руки вдоль туловища); приставным шагом вперед и назад с приседом. | |
| Бег | В колонне по одному; по два; держась за руки; с ускорением по диагонали; в сочетании с прыжками («Зайки»); по мату; | |
| Дыхательные упражнения | «Грибок» И.П. – глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад (вдох) («грибок вырос»). | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №5 ( со снежинками, снежком) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке (разной высоты) с мячом над головой |  |
| Прыжки |  | В длину с места (40 см) |
| Бросание и ловля мяча | Ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70-80 см) | Ловля мяча, брошенного взрослым; бросание мяча друг другу и ловля его |
| Ползание | Подлезание под дугами и под скамейкой произвольным способом | Подлезание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо, не касаясь руками пола. |
| Игры | Подвижная игра «Веселые зайчата», «Допрыгни до веточки»  Игра малой подвижности «Вот наша елочка стоит» | |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Я в детском саду»** | **2 неделя**  **«Я в детском саду»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия;  ловля мяча брошенного взрослым;  прыжки в длину с места.  Развивать умение по сигналу выпрыгивать из обруча на двух ногах.  Воспитывать умение внимательно слушать задание и правильно его выполнять | Способствовать освоению детьми основных движений:  перелезание через бревно боком;  прыжки в длину с места;  ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках с сохранением равновесия.  Воспитывать умение действовать в коллективе сверстников. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Веревочные «косички», скамейка, ребристая доска, | Обручи, бревно, мячи, ребристая доска, сетка |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному, в круг, | |
| Ходьба | В колонне по одному; на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с заданием (остановиться, встать на носки и постоять); | |
| Бег | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую, с ускорением шеренгой с одной стороны на другую; с препятствием через обруч, расположенный вертикально, по доске | |
| Дыхательные упражнения | «Часики» И.П. – о.с. В: делая махт прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений ( с прогремушками) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке на высоких четвереньках |  |
| Прыжки | В длину с места (40 см) | В длину с места через предметы длиной 20, 40, 50 см ( по выбору детей) |
| Бросание и ловля | Ловля мяча, брошенного взрослым с расстояния 1-1,5 м; ловля и броски мяча друг другу |  |
| Ползание |  | Перелезание через бревно высотой 40 см боком |
| Игры | Подвижная игра «Добеги до погремушки»  Игра малой подвижности «Мяч в кругу» | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Природа вокруг нас»** | **4 неделя**  **«Папа, мама, я – дружная семья»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  бросание мяча вперед двумя руками из-за головы;  ходьба по гимнастической скамейке на средних, высоких четвереньках с сохранением равновесия;  перелезание через бревно.  Развивать навык энергичного отталкивания мяча руками.  Воспитывать желание заниматься физическими упражнениями | Способствовать освоению детьми основных движений:  перелезание через бревно боком;  бросание мяча вперед двумя руками разными способами (из-за головы, от груди);  развивать умение правильно обхватывать мяч при бросании;  Воспитывать желание проявлять инициативу в играх |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Косички, скамейка, бревно, игрушка мягкая | Картинки с животными, мячи, бревно |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | В колонне по одному, в круг | |
| Ходьба | В колонне по одному ; на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с высоким подниманием колен, с заданием (остановиться, подняться на носки и стоять); приставным шагом вправо, влево | |
| Бег | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с препятствием (через обруч, расположенный вертикально ) | |
| Дыхательные упражнения | «Часики» И.П. – о.с. В: делая махт прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №4 (с косичкой) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке на средних четвереньках; на высоких четвереньках |  |
| Прыжки |  | Прямой галоп («Лошадки») |
| Бросание | Бросание мяча вперед двумя руками из-за головы | Бросание мяча вперед двумя руками разными способами |
| Ползание | Перелезание через бревно боком | Перелезание через бревно боком |
| Игры | Подвижные игры «Воробушки и автомобиль», «Вот какой мой папа» Речевая игра. «Вашлийныт-встретились»  Игра малой подвижности «Села птичка на окошко», «Найди флажок» | |

**МАРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Папа, мама, я – дружная семья»** | **2 неделя**  **«Весна пришла»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия;  бег прямым галопом;  бросание мяча вперед двумя руками разными способами (от груди, из-за головы);  Развивать умение опускать ногу на всю ступню при ходьбе по кирпичикам; бегать по диагонали с ускорением. | Способствовать освоению детьми основных движений:  лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее;  бег прямым галопом (с лошадкой на палочке);  ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга с сохранением равновесия.  Развивать умение делать правильный поворот на лесенке-стремянке.  Воспитывать умение оказывать друг другу помощь. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи резиновые большие; ребристая доска; лесенка-стремянка; кирпичики. | Колечки (2-3 разных цветов); кирпичики. |
|  | Ходьба | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; на носках (руки вверх); на пятках (руки за спину); с заданием: ходьба-ползание с опорой на кисти рук и колени; с заданием (кружение); по диагонали. | |
| Бег | В колонне по одному; по кругу, взявшись за руки; с ускорением по диагонали; бег «змейкой» между предметами, с заданием (бег по мату). | |
| Дыхательные упражнения | «Петух». И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений ( с лентой) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по предметам с устойчивой поверхностью (кирпичикам), расположенным на расстоянии 15 см друг от друга. | |
| Прыжки | Прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки») | Прямой галоп с лошадкой на палочке. |
| Бросание и ловля | Бросание мяча вперед двумя руками разными способами (от груди, из-за головы) |  |
| Ползание |  | По лесенке-стремянке и спуск с нее |
| Игры | Подвижная игра «У ребят порядок строгий», «Карусель», «Изи-кугу»-«Маленький-большой»  Игра малой подвижности «Скажи и покажи», «Собери цветы» | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир вокруг нас»**  **(Целый день)** | **4 неделя**  **«Мир игры. Кукольный домик»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из-за головы;  лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке;  ходьба по предметам, расположенным на расстоянии 15 см друг от друга, с сохранением равновесия;  Развивать у детей правильную осанку, укреплять мышечный корсет. | Способствовать освоению детьми основных движений:  прыжки через предметы высотой 5-10 см;  лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке;  бросание большого мяча через веревку способом двумя руками из-за головы;  развивать умение согласовывать шаги галопа с ритмом песенки; умение делать ровный круг.  Воспитывать умение оказывать помощь друг другу. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи резиновые большие; маты; гимнастическая стенка; ребристая доска; кружки. | Кирпичики, лесенка-стремянка; ребристая доска; кружочки. |
|  | Ходьба | В колонне по одному ; шеренгой с одной стороны на другую; на носках (руки вверх); на пятках (руки за спиной); с высоким подниманием колен; с заданием («кружение»). | |
| Бег | В колонне по одному; со сменой направления; с ускорением по диагонали; «змейкой», с препятствием ( по мату) | |
| Дыхательные упражнения | «Петух». И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: хлопать руками по бедрам, выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №7 (без предметов) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по предметам (кирпичикам), расположенным на расстоянии 15 см друг от друга |  |
| Прыжки |  | Прыжки через предметы высотой 5-10 см |
| Бросание | Бросание большого мяча через веревку двумя руками из-за головы | Бросание большого мяча через веревку двумя руками из-за головы (менять высоту, на которую натянута веревка) |
| Ползание | Лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке | Лазание по лесенке-стремянке и гимнастической стенке (задание «дотронься до цветочка») |
| Игры | Подвижные игры «Лошадки», «У ребят порядок строгий», «Вокруг стола обеги, только ты не упади»  Игра малой подвижности «День, ночь» | |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Книжки для малышек»**  **(Мы показываем театр)** | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас»**  **(Все работы хороши)** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий и с сохранением равновесия;  бросание большого мяча через сетку двумя руками из-за головы в команде;  прыжки через предметы;  Воспитывать умение радоваться своим и чужим победам. | Способствовать освоению детьми основных движений:  ползание по наклонной доске;  закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки;  прыжки через предметы;  развивать быстроту реакции у детей;  Воспитывать желание помогать убирать физкультурные пособия после выполнения упражнений. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Обручи среднего размера; доска с зацепом; лесенка-стремянка; колечки; обруч большой, флажки, сетка. | Скамейки разных размеров; мячи большие резиновые, флажки; сетка; |
|  | Ходьба | В колонне по одному; на носках; на внешней стороне стопы; на высоких четвереньках; с заданием (руки вдоль туловища-«оловянный солдатик») | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой» между предметами, расставленными по залу; по мату с заданием (позвонить в колокольчик) | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.П. – ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох). Медленно. Повторить 4-6 раз | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №8 ( с флажками) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, с выполнением задания (на середине скамейке подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие) | |
| Прыжки | Прыжки через предметы высотой 5-10 см | Прыжки через предметы высотой 5-10 см (без остановки) с активной работой рук |
| Бросание и ловля | Бросание большого мяча способом двумя руками из-за головы через сетку двумя командами |  |
| Ползание |  | По наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на лесенку-стремянку. |
| Игры | Подвижная игра «Самолетики», «У медведя во бору»  Игра малой подвижности «Море волнуется раз..» | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Природа вокруг нас»**  **(Птицы прилетели)** | **4 неделя**  **«Я в детском саду»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;  ходьба по гимнастической скамейке;  ползание по наклонной доске.  Развивать умение согласовывать свои действия с действиями других.  Воспитывать умение внимательно слушать задание и выполнять его | Способствовать освоению детьми основных движений:  перепрыгивание с ноги на ногу;  ползание по наклонной доске;  бросание мяча вверх и ловля его.  Развивать быстроту реакции, внимание.  Воспитывать и поддерживать дружеские отношения в группе сверстников. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Флажки, доска с зацепом; лесенка-стремянка; ребристая доска, сетка, обручи | Гимнастическая стенка; скамейка; мячи большие |
|  | Ходьба | В колонне по одному; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы; ползание с опорой на кисти рук и колени; с заданиями («руки вдоль туловища», приставным шагом вперед и назад) | |
| Бег | В колонне по одному; по диагонали; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; «змейкой» (между колпачками), | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.П. – ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох). Медленно. Повторить 4-6 раз | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №8 (с флажками) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Влезание на гимнастическую скамейку и ходьба по ней с выполнением задания (на середине – поворот вокруг себя переступанием) |  |
| Прыжки |  | С ноги на ногу |
| Бросание | Бросание мяча вверх и ловля его | Бросок мяча об пол и ловля его двумя руками |
| Ползание | Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине лесенки-стремянки, переход на гимнастическую стенку | Ползание по наклонной доске, закрепленной на второй перекладине гимнастической стенки, переход на гимнастическую стенку |
| Игры | Подвижные игры «Воробушки и автомобиль», «Курочки м петушок», «Догоните меня»  Игра малой подвижности «Тишина у пруда» | |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Природа вокруг нас»**  **(Весенние цветы)** | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас»**  **(Виды транспорта)** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы;  бросание мяча вверх прыжки с ноги на ногу;  Развивать желание самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения. | Способствовать освоению детьми основных движений:  влезание на гимнастическую стенку;  прыжки с ноги на ногу;  ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы;  Развивать умение начинать и заканчивать упражнения со всеми детьми.  Воспитывать желание участвовать в играх-эстафетах, радоваться своим и чужим победам |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Лестница, ребристая доска; сетка; мячи; маты; кубы; | Гимнастическая стенка; лестница; мячи |
|  | Ходьба | В колонне по одному; на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; с заданиями ( по сигналу остановиьтся, подняться на носки и стоять), по наклонной доске. | |
| Бег | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; с ускорением по диагонали; с препятствием ( по мату; через обруч, расположенный вертикально; по гимнастической доске) | |
| Дыхательные упражнения | «Хлопушка» И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и.п. (вдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №9 ( без предметов) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы | |
| Прыжки | Прыжки с ноги на ногу |  |
| Бросание и ловля | Бросание мяча вверх и ловля его. Бросок мяча об пол и ловля его |  |
| Ползание |  | Влезание на гимнастическую стенку. |
| Игры | Подвижная игра «Собери цветы», «Цветные автомобили»,  Игра малой подвижности «Вот поезд наш едет»,  Речевая игра: «Маленький и большой паровоз». Пальчиковая игра «Наши нежные цветки, распускают лепестки» | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир природы и красоты»**  **(Веселый зоопарк)** | **4 неделя**  **«Мир игры»**  **(Мебель, одежда)** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми основных движений:  метание вдаль правой и левой рукой;  сохранение равновесия при перешагивании через рейки лестницы, положенной на кубы;  влезание на гимнастическую стенку.  Развивать меткость, равновесие.  Воспитывать умение слушать задание и правильно его выполнять | Определить степень овладения детьми основными движениями, темп прироста отдельных физических качеств (силы мышц плечевого пояса и силы мышц ног) |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи; гимнастическая стенка; лестница; кубы; маты; кубики, гимнастическая доска, обручи. | Мячи |
|  | Ходьба | В колонне по одному; шеренгой с одной стороны на другую; на носках; на пятках; на высоких четвереньках; с заданием (остановиться, руки вдоль туловища, ходьба приставным шагом влево и вправо) | |
| Бег | В колонне по одному; двумя колоннами; держась за руки; «змейкой»; с ускорением шеренгой с одной стороны зала на другую; с заданиями (по мату, через обруч, расположенный вертикально, по гимнастической доске) | |
| Дыхательные упражнения | «Хлопушка» И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и.п. (вдох) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №0 (без предметов) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, положенной на кубы разной высоты |  |
| Прыжки |  | В длину (в игровой форме) |
| Бросание | Метание предметов (теннисных мячей и других) вдаль правой и левой рукой | Набивного мяча (в игровой форме) |
| Ползание | Влезание на гимнастическую стенку |  |
| Игры | Подвижные игры «Кролики», «Лохматый пес», «Займи стульчик», «Конвертыште сурет»  Игра малой подвижности «Найди зайку», «Найди и промолчи» | |

***Комплексно-тематическое планирование в средней группе***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Впечатления о лете»**  **(Мы снова вместе)** | | **2 неделя**  **«Что нам лето подарило»** |
| **Задачи** | | Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия) | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи резиновые большие; маты; колпачки; мяч набивной (1 кг) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); с ускорением по диагонали | | |
| Бег | В колонне по одному; с препятствием (по мату); с ускорением по диагонали | | |
| Дыхательные упражнения | «Шар лопнул» И.п. – о.с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке. (ш) | | |
| ОРУ | Задания (в игровой форме) для определения силы мышц плечевого пояса и ног, гибкости, равновесия | | |
|  |
| **Игры** | | Подвижная игра «Беличьи хвосты»  Игра малой подвижности «Найди, где спрятано» | | Подвижная игра «Догони мяч»  Игра малой подвижности «Разминка» |
| Оздоровительные упражнения | | Упражнения для профилактики плоскостопия | | Тренировка дыхания «Подуем на листики» |
|  |  | |

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Детский сад»** | | **4 неделя**  **«Мир вокруг нас»**  **(Из чего сделаны предметы)** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  сидеть на мяче-хоппе (сохраняя равновесие);  бросать мяч одной рукой об пол и ловить его двумя руками;  метать мяч вдаль левой и правой руками (при правильном замахе)  бросать мяч вверх и ловить его двумя руками.  Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми. | | Способствовать освоению детьми умений:  отбивать мяч двумя руками;  передвигаться прыжками, сидя на мяче – хоппе;  бросать мяч в корзину;  катать мяч партнеру двумя руками.  Способствовать возникновению желания у детей использовать полученные двигательные умения в самостоятельной двигательной деятельности. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи резиновые маленькие; маты; карточки с изображениями животных; мячи – хоппы; скамейки; обручи; мячики -ежики | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами; со сменой направляющего (игровое задание «стань первым»); на носках(игровое подражательное упражнение «Мышки»); на пятках; приставным шагом боком (руки на пояс); шеренгой с одной стороны на другую; с заданием (ходьба- ползание с опорой на кисти рук и колени) (игровое подражательное упражнение «Черепашки» - ходьба) | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; с заданиями (3-я неделя –поворот на 360 ; 4- неделя – встать на скамейку); прямой галоп (игровое подражательное упражнение «Лошадки»); на высоких четвереньках прямо; с препятствием (по мату). | | |
| Дыхательные упражнения | «Шар лопнул» И.п. – о.с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке(ш) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №1 (без предметов) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Действия с мячом | Малые мячи резиновые; мягкие мячи; мячи-хоппы.  Варианты заданий:  сесть на мяч-хопп и покачаться  прыжки на хоппе по всему пространству;  броски резинового мяча вверх, ловля двумя руками;  броски мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками;  метание вдаль двух мячей (резинового и мягкого) одновременно двумя руками;  метание резинового (или мягкого) мяча вдаль из-за головы одновременно двумя руками из разных исходных положений (стоя; через веревку) | | Баскетбольный мяч; мяч-хопп  Варианты заданий:  сесть на мяч-хопп и покачаться;  прыжки на хоппе по всему пространству;  стойка баскетболиста (покачаться);  броски мяча об пол и ловля его двумя руками;  отбивание мяча руками (игровое задание «Горячий мяч»)  броски в корзину (корзина по высоте устанавливается индивидуально) двумя руками о груди. |
| **Веселый тренинг** | | Игровое задание «Цапля» | | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Докати обруч до флажка»  Игра малой подвижности «Вернись на свое место» | | Игра-соревнование «Принеси кирпич»  Игра малой подвижности «Великаны и гномы» |
| **Оздоровительные упражнения** | | Релаксация «Сказка» | «Ежовый массаж» (самомассаж мячиками-«ежиками») | |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Осень»**  **(Падают листья)** | | **2 неделя**  **«Будь осторожен: опасное и безопасное вокруг нас»**  **(Мы на транспорте поедем)** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий (при энергичном толчке и махе руками вперед, вверх);  ходить по скамейке, ставя ногу с носка (руки в стороны, голову не опускать);  подлезать под веревку, поднятую на высоту 60 см;  Воспитывать желание самостоятельно выполнять упражнения. | | Способствовать освоению детьми умений:  бегать с ускорением, сочетать бег с подскоками;  ходить по скамейке, перешагивая через предметы попеременным способом;  прыгать на двух ногах из обруча в обруч без остановки;  лазать по гимнастической стене вверх и вниз.  Воспитывать желание соблюдать правила в подвижных играх. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейки, ребристая доска; дуги, веревочки, маты | | Скамейки; кубики; маты; обручи (большой и средний) гимнастическая стенка; кружочки со «следами» |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре и обратно. | | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами; на носках; на внешней стороне стопы; семенящим и широким шагом, гимнастическим шагом | | |
| Бег | В колонне по одному; парами; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего; с заданием (1- неделя –кружение врассыпную; 2- остановиться во время бега по сигналу, встать на одну ногу и постоять –«Цапля»); бег с подскоками; с препятствием (мат-вертикально стоящий обруч, который держит взрослый,-мат) | | |
| Дыхательные упражнения | «Вырасти большой» И,П,- ноги вместе, руки опущены. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню- выдох с произнесением «ух-х-х» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №2 (с кубиками) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны, вверх (скамейки разной высоты) | | Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики |
| Прыжки | В длину через 4-6 последовательно расположенных линий | | Варианты заданий:  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  Прыжки на двух ногах в длину через 4-6 последовательно расположенных кубиков |
| Ползание | Подлезание под веревку, поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола | | Лазание вверх и вниз по гимнастической стене. |
| Игры | | Подвижная игра «Мы – осенние листочки»  Игра малой подвижности «По ровненькой дорожке» | | Подвижная игра «Пилоты»  Игра малой подвижности «Ворота» |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Противоположности»** | | **4 неделя**  **«Страна, в которой я живу»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  катать обруч друг другу;  метать мяч в вертикальную цель;  бросать мяч об пол и ловить его;  развивать координацию движений в процессе действий с мячом и обручем.  Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе. | | Способствовать освоению детьми умений:  бросать мяч двумя руками в стену разными способами (от груди, снизу) ловля его;  правильно сидеть на мяче- хоппе и передвигаться по ориентиру;  бросать мяч через сетку любым способом.  Воспитывать желание активно участвовать в играх |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Обручи; малые резиновые мычи; картинки с изображением животных. | | Мячи-хоппы; мячи резиновые большие; мячики «ежики»; флажки; картинки с изображениями животных; палка гимнастическая. |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре и обратно. | | |
| Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках(руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом с приседом; гимнастическим шагом; с высоким подниманием колен. | | |
| Бег | В колонне «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего, с заданиями (3 неделя – врассыпную; 4 – присесть); с препятствием (мат-вертикально стоящий обруч-мат) | | |
| Дыхательные упражнения | «Вырасти большой» И,П,- ноги вместе, руки опущены. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню- выдох с произнесением «ух-х-х» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №2 (с кубиками) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Действия с мячом и обручем | *3 блок*  Обруч; малый резиновый мяч.  Варианты заданий для детей:  катать обруч вдаль;  метание мыча в вертикальную цель (обручи держат дети, стоящие цепочкой);  броски мяча вверх и ловля его;  броски мяча об пол и ловля его. | | *4 блок*  Резиновый большой мяч; мяч-хопп.  Варианты заданий для детей:  сесть на мяч-хопп, покачаться;  прыжки по всему залу на мяче хоппе;  броски мяча вдаль двумя руками из-за головы;  броски мяча двумя руками от груди;  броски мяча через сетку любым способом. |
| Игры | | Подвижная игра «Догони меня», «Шкаланет мужырым кычал му»  Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» | | Подвижная игра «Найди свой домик»  Игра малой подвижности «Колпачок и палочка» |
|  |  | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Моя малая Родина»** | | **2 неделя**  **«Мир вокруг нас»**  **(Мой домашний любимец)** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  прыгать с высоты 20-30 см  проползать на животе под скамейкой;  перешагивать через кубы, через рейки лестницы;  Развивать умение ориентироваться в пространстве.  Побуждать детей к самостоятельному проведению игр и упражнений | | Способствовать освоению детьми умений:  лазать по наклонной лестнице, держась руками за перекладины;  прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета;  ходить вверх и вниз по наклонной доске.  Развивать умение видеть и замечать ошибки сверстников и исправлять их.  Воспитывать желание и умение соблюдать правила игры. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Флажки; скамейки; кубы большие; кубы маленькие; лесенка-стремянка; обручи | | Флажки; лестница; наклонная доска, ребристая доска, мешок |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре. | | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами; со сменой ведущего; на носках; на пятках; мелким и широким шагом; шеренгой с одной стороны на другую, в приседе | | |
| Бег | В колонне по одному; парами; с ускорением по диагонали; мелким и широким шагом; с заданием (1-я неделя – поворот на 360\*, 2- встать на скамейку); боковой галоп; с прыжками; с препятствием. | | |
| Дыхательные упражнения | «Подними выше груз». И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в И.П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с флажками) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Перешагивание через кубы, рейки (высота 40см) | | Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15-20 м), расположенной наклонно |
| Прыжки | В глубину с высоты 20-30 см | | На двух ногах через 2-3 последовательно расположенных предмета (высота 5-10 м) |
| Ползание | Ползание на животе под скамейкой | | Лазание по наклонной лестнице, держась за ее перекладины |
| Игры | | Подвижная игра «Круг кружочек  Игра малой подвижности «Гимнастика» | | Подвижная игра «Еж с ежатами», «Ко писынрак?»  Игра малой подвижности «Кто в мешке?» |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир игры»** | | **4 неделя**  **«Мальчики и девочки»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели;  прыгать на мяче-хоппе;  бросать мяч о стенку и ловить его.  Развивать умение уверенного и активного выполнения основных элементов упражнений.  Воспитывать активное желание участвовать в подвижных играх. | | Способствовать освоению детьми умений:  бросать мяч в парах разными способами;(от груди, снизу)  катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, лежа на животе и др)  Развивать умение ориентироваться в пространстве.  Воспитывать умение реагировать на сигнал и действовать в соответствии с ним |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи маленькие резиновые; мяч-хоппы; картинки с изображением животных | | Мяч большой резиновый, мячи-ежики, дуги, колечки разных цветов, картинки с изображением животных |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; перестроение в колонну по четыре и обратно. | | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами; на носках; на внешней стороне стопы; приставным шагом;(руки на поясе) боком с приседом, с заданием (ходьба-ползание с опорой на кисти рук м колени) | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; мелким шагом; прямой галоп; бег с прыжками на двух ногах с высоким подниманием колен и продвижением вперед; с препятствием (между предметами, по гимнастической доске) | | |
| Дыхательные упражнения | «Поднимем выше груз» И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в И,П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №3 (с флажками) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Действия с мячом и обручем | *5 блок*  Малый мяч и мяч-хопп  Варианты заданий:  бросок мяча о стену и ловля его;  метание в вертикальную цель с расстояния 1,5 – 2 м (высота 1,5 м)  метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м  сесть на мяч-хопп, покачаться  прыжки на мячах по залу | | *6 блок*  Резиновый большой мяч;  Варианты заданий для детей:  броски мяча в парах способом от груди (расстояние между парами постепенно увеличивать);  прокатывание мяча друг другу из положения сидя, ноги врозь (прокатывание в ворота);  броски мяча в парах способом снизу;  катание мяча друг другу, лежа на животе |
| Игры | | Подвижная игра «Медведь»  Игра малой подвижности Воздушный шар» | | Подвижная игра «Догони мяч»  Игра малой подвижности «Подарки» |
|  |  | |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Мой мир»** | | **2 неделя**  **«Зима»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  ходить по горизонтальному бревну высотой 25-30см;  ползать на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку;  Развивать умение быстро реагировать не смену заданий.  Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей. | | Способствовать освоению детьми умений:  прыгать с короткой скакалкой;  ходить по веревке приставным шагом;  лазать по гимнастической стене (с выполнением ритмичного подъема и спуска);  Воспитывать желание доводить начатое дело до конца. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Обручи, доска, маты, скамейки, | | Маты, скакалки, гимнастическая стена, доска, кубы, кирпичики, корзины, большой обруч |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по четыре. | | |
| Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках; на пятках (руки в стороны); мелким и широким шагом; гимнастическим шагом; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки | | |
| Бег | В колонне по одному; парами, с ускорением шеренгой; с заданием (1-я неделя – врассыпную; 2я- остановиться и присесть); на высоких четвереньках прямо; с препятствием (мат –вертикально поставленный обруч – мат) | | |
| Дыхательные упражнения | «Здравствуй солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И,П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №4 (с мячом) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке высотой 25-30 см | | Ходьба по веревке приставным шагом; по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, лежащей на кирпичике; по доске, лежащей на кубах |
| Прыжки | С ноги на ногу; из обруча в обруч; через обручи, лежащих на полу | | С короткой скакалкой |
| Ползание | Ползание на четвереньках в сочетании с подлезанием под скамейку («змейкой») | | Лазание по гимнастической стене; переходом с пролета на пролет приставным шагом (увеличение высоты) спуск по доске |
| Игры | | Подвижная игра «Найди свой дом»  Игра малой подвижности «Великаны и гномы» | | Подвижная игра «Снежная карусель»  Игра малой подвижности «Кто соберет больше игрушек» |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **Мир вокруг нас»** | | **4 неделя**  **«К нам приходит Новый год»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  бросать мяч двумя руками вверх, об пол ловить его;  метать вдаль из разных исходных положений.  Воспитывать желание достигать определенных результатов | | Способствовать освоению детьми умений:  отбивать мяч на месте правой и левой рукой поочередно;  отбивать мяч двумя руками в движении;  бросать мяч: об пол в движении; в корзину двумя руками от груди.  Воспитывать желание участвовать в подвижных играх |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мат; мячи малые резиновые; мячи - хоппы | | Мат, баскетбольные мычи |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; построение по росту; перестроение в колонну по одному | | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами; со сменой ведущего, на носках; на пятках; приставным шагом прямо с приседом (руки на пояс) | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с заданием (3я – поворот на 360\*; 4я- встать на скамейку); с прыжком вверх; на высоких четвереньках прямо | | |
| Дыхательные упражнения | «Здравствуй солнышко». И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленной поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленной вернуться в И,П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №4 (с мячом) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Действия с мячом и обручем | *1 блок*  Варианты заданий для детей:  сесть на мяч-хопп и покачаться;  прыжки на мяче-хоппе по всему залу;  броски мяча вверх и ловля его двумя руками;  броски мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками;  метание одновременной двумя руками (стоя, стоя на коленях, в стену)  метание поочередно правой и левой рукой (стоя) | | *2 блок*  Варианты заданий:  сесть на мяч-хопп и покачаться;  стойка баскетболиста (покачаться);  бросок мяча об пол и ловля;  бросок мяча об пол и ловля в движении;  отбивание мяча двумя руками с одновременным подпрыгиванием;  отбивание мяча поочередно правой и левой рукой  отбивание мяча любым способом в движении;  броски в корзину двумя руками от груди. |
| Игры | | Игра-соревнование «Принеси кирпич», «Топик тоя»  Игра малой подвижности Скажи и покажи» | | Подвижная игра «Собери снежки»  Игра малой подвижности «Веселые снежинки» |
|  |  | |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Зимовье зверей»** | | **4 неделя**  **«Рождественское чудо»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  катать обруч друг другу;  метать мяч в вертикальную цель;  бросать мяч об пол и ловить его.  Формировать умение самостоятельно проводить физические упражнения. | | Способствовать освоению детьми умений:  бросать мяч через сетку вдаль двумя руками разными способами (из-за головы, от груди);  прыгать на мяче – хоппе по ориентирам;  Воспитывать умение соблюдать правила в подвижных играх. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Картинки с изображением животных; обручи; мячи резтновые малые. | | Картинки с изображением животных, мячи резиновые большие; мячи-хоппы; мячи-ежики. |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; построение по росту в шеренгу; перестроение в колонну по четыре и наоборот | | |
| Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках; на пятках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом боком (руки на поясе, полуприсед); шеренгой с одной стороны на другую («Пойдем в гости») | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением по диагонали; со сменой ведущего («Стань первым»); бег с заданием (3-я неделя – врассыпную; 4-я – присесть); прямой галоп («Лошадки») | | |
| Дыхательные упражнения | «Грибок» И.П, - глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох («грибок вырос»). | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №5 (без предметов) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Действия с мячом и обручем | *5 блок*  Обруч и малый мяч резиновый.  Варианты заданий:  катать обруч вдаль;  катать обруч вдаль и бежать за ним;  бросок мяча вверх двумя руками и ловля его;  бросок мяча двумя руками вниз и ловля его  бросок мяча двумя руками вверх и ловля в движении  бросок мяча двумя руками вниз и ловля в движении его | | *6 блок*  Резиновый большой мяч и мяч-хопп  Варианты заданий:  сесть на мяч-хопп и покачаться;  прыжки по всему залу на мяче-хоппе;  броски резинового мяча в стену двумя руками из-за головы и ловля его;  броски мяча от груди вдаль;  броски мяча через сетку любым способом;  броски мяча снизу о стенку и ловля его. |
| Игры | | Подвижная игра «Бездомный заяц», «Веселые зайчата»  Игра малой подвижности «Все спортом занимаются» | | Подвижная игра «Веселые зайчата»  Игра малой подвижности «Пингвины на льдине» |
|  |  | |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Мир профессий»** | | **2 неделя**  **«Измерим все кругом»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  ходить по шнуру с мешочком на голове;  прыгать в длину с места;  проползать на животе под скамейкой.  Воспитывать желание активно участвовать в играх | | Способствовать освоению детьми умений:  прыгать в длину через 4-6 последовательно расположенных линий;  ползать по скамейке на четвереньках.  Воспитывать инициативу при выполнении заданий. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | «Косички», обручи, мат, скамейки разной высоты, ребристая доска, «следы» | | Обручи средние, мат; скамейка; наклонная лестница |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте переступая на месте; перестроение в колонну по четыре; построение в шеренгу по росту; | | |
| Ходьба | В колонне по одному; со сменой ведущего; на пятках, мелким и широким шагом (Великаны-карлики); с заданием (ходьба – ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки) (Гусеница) | | |
| Бег | В колонне по одному; парами, с ускорением шеренгой; с заданием (1-я неделя –поворот на 360\*; 2-я неделя-встать на скамейку); с подскоками | | |
| Дыхательные упражнения | «Часики». И,П. – о.с. В: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №6 (с обручем) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по шнуру с мешочком на голове; по доске, лежащей на предметах высотой 6-8 см | | Ходьба по скамейке, ставя ногу с носка, руки в стороны (скамейки разной высоты) |
| Прыжки | В длину с места | | В длину последовательно через 4-6 линий;4-6 кубиков |
| Ползание | Ползание на животе под скамейкой | | Ползание по скамейке на четвереньках. Лазание по наклонной лестнице |
| Игры | | Подвижная игра «Чья колонна скорее построится»»  Игра малой подвижности «Вернись на свое место» | | Подвижная игра «Мы – веселые ребята»  Игра малой подвижности «Зимние забавы» |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Витамины – помощники здоровью»** | | **4 неделя**  **«Защитники Отечества»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  прыгать на мяче –хоппе «змейкой» между предметами;  метать в горизонтальную (расстояние 2-2,5 м) и вертикальную (расстояние 1,5 -2 м) цели;  бросать мяч о стену двумя руками и ловить его;  развивать глазомер, гибкость, ловкость.  Воспитывать желание активно участвовать в подвижных играх. | | Способствовать освоению детьми умений:  бросать мяч в парах способами от груди, снизу;  катать мяч друг другу из разных исходных положений (сидя, ноги врозь, лежа на животе; через ворота с кеглей)  делать повороты на месте, перестраиваться в колонну по четыре .  Воспитывать умение помогать убирать оборудование по просьбе взрослого. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Обручи; мячи малые резиновые; мячи - хоппы | | Обручи, мяч большой резиновый; подвесная мишень; воротики с кеглей; корзины |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте прыжком;; перестроение в колонну; построение по подгруппам (по росту) | | |
| Ходьба | В колонне по одному; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы; приставным шагом (руки на поясе); с высоким подниманием колен | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с заданием (3-я неделя-кружение врассыпную; 4-я неделя- стоять на одной ноге); в сочетании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед; с препятствием (из обруча в обруч, которые лежат на полу) | | |
| Дыхательные упражнения | «Часики». И,П. – о.с. В: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №6 (с обручем) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Действия с мячом и обручем | *5 блок*  Варианты заданий для детей:  бросок малого мяча о стену двумя руками и ловля его;  метание в вертикальную цель с расстояния 1,5-2 м (высота 1,5 м);  метание в горизонтальную цель с расстояния 2-2,5 м;  сесть на мяч –хопп , покачаться;  прыжки на мячах по всему пространству;  прыжки на мячах «змейкой» между предметами | | *6 блок*  Варианты заданий:  броски мяча в парах от груди (расстояние постепенно увеличивается);  катить мяч друг другу сидя, ноги врозь;  катить мяч друг другу в ворота с кеглей с целью ее сбить. |
| Игры | | Подвижная игра «Стоп»  Игра малой подвижности «Бабочки, лягушки» | | Подвижная игра «Кто скорее по дорожке», «Пундыш-влак»  Игра малой подвижности «Что в пакете?» |
|  |  | |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Весна пришла»** | | **2 неделя**  **«Мир весенней одежды и обуви»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  прыгать на двух ногах с продвижением вперед;  сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов;  лазать по лесенке-стремянке;  Воспитывать у детей желание помогать друг другу. | | Способствовать освоению детьми умений:  бегать с ускорением по диагонали, боковым галопом, с выполнением задания;  прыгать в глубину с высоты 20-30 см;  лазать по наклонной лестнице, по гимнастической стене;  сохранять равновесие при перешагивании через предметы, рейки лестницы. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейки; дуги; обручи | | Лесенка-стремянка; гимнастическая стена |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | По подгруппами; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два. | | |
| Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); мелким и широким шагом; шеренгой с одной стороны на другую; в приседе (игровое подражательное упражнение «Утки») | | |
| Бег | В колонне по одному; парами, с ускорением по диагонали; боковой галоп с препятствием (по доске, «змейкой» между предметами) | | |
| Дыхательные упражнения | «Петух» И,П, - ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №7 (со скамейкой) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке, перешагивая через предметы разной формы, размера (шайбы, кубики, резиновые игрушки) | | Варианты заданий:  Перешагивание через кубы  Перешагивание через рейки лестницы, расположенной на предметах высотой 30-40 м |
| Прыжки | На двух ногах с продвижением вперед (из обруча в обруч) | | В глубину с предметов высотой 20-30 м (кубы) |
| Ползание | Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами, между колпачками. Лазание по лесенке- стремянке с выполнением задания (на середине повернуться) | | Лазание по наклонной лестнице. Лазание по гимнастической стене с переходом с пролета на пролет приставным шагом. |
| Игры | | Подвижная игра «Солнышко и дождик»»  Игра малой подвижности «За высоким, за низким» | | Подвижная игра «Успей взять», «Йыдал пазар»  Игра малой подвижности «Иголка и нитка» |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир вокруг нас»** | | | **4 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  метать через натянутую веревочку вдаль левой и правой рукой из разных исходных положений;  прыгать на мяче-хоппе по всему залу;  бросать мяч двумя руками вверх, об пол и ловить его.  Развивать глазомер, силу рук, силу мышц брюшного пресса. | | | Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом:  бросать об пол и ловить его;  отбивать мяч одной рукой и двумя руками, стоя на месте;  отбивать мяч любым способом в движении;  бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди;  Воспитывать умение доводить начатое дело до конца. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | мячи малые резиновые; мячи - хоппы | | | Мячи, баскетбольные корзины |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение по подгруппам; перестроение в колонну по четыре; перестроение в колонну по два. |  | | |
| Ходьба | В колонне по одному; на носках (руки на поясе); на пятках; приставным шагом в полуприседе; с высоким подниманием колен |  | | |
| Бег | «Змейкой»; с ускорением по диагонали» с заданием (3-я неделя –поворот на 360\*; 4-я – встать на скамейку); прямой галоп; на высоких четвереньках прямо; бег с препятствием (доска) | | | |
| Дыхательные упражнения | «Петух» И,П, - ноги слегка расставлены, руки в стороны. В.: хлопать руками по бедрам, выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку» | | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №7 (со скамейкой) | | | |
| **Содержание физических упражнений** | Действия с мячом и обручем | *1блок*  Варианты заданий для детей:  сесть на мяч-хопп, покачаться  прыжки на мяче по всему залу;  броски резинового мяча вверх, ловля его двумя руками;  броски мяча одной рукой об пол, ловля двумя руками;  метание предметов (теннисных мячей) вдаль поочередно правой, левой рукой из разных исходных положений (стоя, сидя, стоя на коленях) | | | *2 блок*  Варианты заданий:  прыжки на мяче-хоппе по всему залу;  стойка баскетболиста, покачаться;  бросок мяча об пол двумя руками и ловля его;  бросок мяча об пол и ловля его в движении;  отбивание мяча двумя руками («горячий мяч»);  отбивание мяча поочередно правой, левой руками;  отбивание мяча любым способом в движении;  броски в корзину (высота корзины –индивидуально) |
| Игры | | Подвижная игра «Грачи и автомобиль»  Игра малой подвижности «Холодно - жарко» | | | Подвижная игра «Жуки»  Игра малой подвижности «Деревья и птицы» |
|  | |  | |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»** | | **2 неделя**  **«Тайна третьей планеты»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  сохранять равновесие при ходьбе по наклонной доске вверх и вниз;  прыгать через 2-3 последовательно расположенных предмета с активной работой рук;  лазать по гимнастической стене вверх и вниз.  Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе. | | Способствовать освоению детьми умений:  сохранять равновесие при ходьбе по скамейке высотой 20-30 см;  лазать по гимнастической стене вверх и вниз. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи, доска с зацепом; гимнастическая стена4 скамейки разной высоты; кубы малые | | Гимнастическая стена; гимнастические скамейки разной высоты |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | По подгруппами; перестроение в колонну по два | | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами; ходьба на носках; на внешней стороне стопы; мелким и широким шагом; гимнастическим шагом; с заданием (ходьба-ползание с поочередным переносом туловища к пяткам ног с опорой на руки) | | |
| Бег | В колонне по одному; парами; со сменой ведущего; с заданием (1-я неделя – кружение на месте; 2-я неделя – остановка на месте, стояние на одной ноге); подскоками; с препятствием (мат-обручи-доска) | | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.п.- ноги слега расставлены, руки на затылке, локти сведены. В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №8 (с мячом) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба вверх и вниз по доске (шириной 15-20 м), положенной наклонно | | Ходьба по скамейке (высота 15-30 м) – кирпичики, кубы |
| Прыжки | Последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 м) | | Прыжки с ноги на ногу, из обруча в обруч, через обручи |
| Ползание | Ползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стене вверх и вниз (ритмично) | | Лазание по гимнастической стене вверх и вниз |
| Игры | | Подвижная игра «Совушка», «Порткайык –влак»  Игра малой подвижности «Круг - кружочек» | | Подвижная игра «Не боюсь»  Игра малой подвижности «Ровным кругом» |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Книжкина неделя»** | | **4 неделя**  **«Мир технических чудес»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  катать обруч друг другу;  бросать мяч вверх и ловить его в движении;  метать мяч в вертикальную цель;  развивать вестибулярный аппарат, глазомер, ловкость, внимание.  Воспитывать желание и умение действовать совместно со сверстниками в подгруппе. | | Способствовать освоению детьми умений действовать с мячом:  бросать мяч вдаль разными способами (из-за головы, от груди);  бросать мяч через сетку любым способом;  бросать мяч в стену и ловить его;  прыгать на мяче-хоппе по ориентирам.  Развивать навык правильного положения тела на мяче-хоппе, координацию движений. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мат, обручи разных размеров; мячи, мячи-хоппы, мячи-ежики | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение по подгруппам; перестроение в колонну по два | | |
| Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках (руки в стороны); приставным шагом в полуприседе (руки на поясе); гимнастическим шагом. | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой»; с ускорением шеренгой; со сменой ведущего; с заданием (3-я неделя – врассыпную; 4-я неделя – присесть); в сочетании с прыжком вверх; | | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.п.- ноги слега расставлены, руки на затылке, локти сведены. В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №8 (с мячом) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Действия с мячом и обручем | *3блок*  Варианты заданий для детей:  катать обруч вдаль;  катать обруч вдаль и бежать за ним;  метание мяча в вертикальную цель (обруч, который держат дети цепочкой);  бросок мяча вверх и ловля его;  бросок мяча вниз и ловля его;  бросок мяча вверх и ловля его в движении;  бросок мяча вниз и ловля его в движении | | *4 блок*  Варианты заданий:  сесть на мяч-хопп, покачаться;  прыжки в разных направлениях;  броски мяча в стену двумя руками из-за головы;  броски мяча вдаль двумя руками от груди;  броски мяча через сетку любым способом;  броски мяча в стену двумя руками снизу и ловля его. |
| Игры | | Подвижная игра «Гуси-лебеди»  Игра малой подвижности «Узнай по голосу» | | Подвижная игра «Ехали мы. ехали»  Игра малой подвижности «Тишина у пруда» |
|  |  | |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«День Победы»** | | **2 неделя**  **«Наш город»** |
| **Задачи** | | Способствовать освоению детьми умений:  сохранять равновесие при ходьбе по веревке приставным шагом;  прыгать с короткой скакалкой;  ползать по скамейке на животе;  Воспитывать уважение к достижениям сверстников | | Способствовать освоению детьми умений:  сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом;  прыгать вверх с места;  лазать по гимнастической стенке.  Воспитывать желание участвовать в играх. |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки разной размеров; доска; канат; скакалки; ребристая доска; корзины  Гимнастическая стена; гимнастические скамейки разной высоты | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | По подгруппами; перестроение в колонну по два | | |
| Ходьба | В колонне по одному; парами; на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы; ползание с поочередным переносом туловища к пяткам с опорой на руки | | |
| Бег | «Змейкой» между предметами; с заданием - позвонить в колокольчик, | | |
| Дыхательные упражнения | «Хлопушка» - И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в И.П. (вдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №9 (без предметов) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по веревке приставным шагом, по доске, лежащей на кирпичиках (по выбору) | | Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; по доске на кирпичиках |
| Прыжки | С короткой скакалкой | | Вверх с места (15-20 см) впрыгивание в корзины |
| Ползание | Ползание по скамейке на животе. Лазание по гимнастической стенке | | Лазание по гимнастической стене, переход с пролета на пролет приставным шагом. Ползание по скамейке на четвереньках (скмейки разной высоты – на выбор детей) |
| Игры | | Подвижная игра «Салют»  Игра малой подвижности «У ребят порядок строгий» | | Подвижная игра «Светофор»  Игра малой подвижности «Колпачок и палочка» |
|  |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Права детей России»** | | **4 неделя**  **«Мир вокруг нас»** |
| **Задачи** | | Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мат, обручи , мячи маленькие | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение |  | | |
| Ходьба | В колонне по одному; врассыпную; на носках (руки вверх); на пятках ( руки в стороны) | | |
| Бег | В колонне по одному; «змейкой» между предметами, с выполнением задания («позвонить в колокольчик») | | |
| Дыхательные упражнения | «Хлопушка» - И.П.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. В: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох); вернуться в И.П. (вдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №9 (без предметов) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Оценка физических качеств | Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча)  Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу)  Сила мышц ног (прыжки в длину с места) | | Сила мышц плечевого пояса (метание вдаль мешочка)  Равновесие (стойка на одной ноге)  Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища) |
| Игры | | Подвижная игра «Салки - приседалки»  Игра малой подвижности «Хомячок» | | Подвижная игра «Салки - замерзалки»  Игра малой подвижности «Веселый мячик» |
|  |  | |

***Комплексно-тематическое планирование в старшей группе***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Детский сад»** | **2 неделя**  **«Впечатления о лете»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу воспитателя, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях; учить прыгать по кругу с мячом, зажатым между колен; развивать глазомер. | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Канат, мешочки и обручи по количеству детей, гимнастическая скамейка (высота 25 см) | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба на носках, на пятках, с разведением носков, пяток врозь, в полуприседе, руки вперед, с постановкой одной ноги на пятку, другой-на носок обычная ходьба | |
| Бег | Быстрый бег, бег в колонне по одному, бег врассыпную. | |
| Дыхательные упражнения | «Шар лопнул» И.п. – о.с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке. (ш) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений с обручем | |
|  |
| Равновесие | Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе | |
| Прыжки | Дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу | |
| Метание | Мешочков в обруч. Дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочки в обруч | |
| Лазание | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (высота скамейки 25 см) | |
| **Игры** | | Подвижная игра «1,2,3 мяч скорей лови!», «Лови, бросай, мяч не теряй»  Игра малой подвижности « У кого мяч» | |

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Летние дни рождения»** | **4 неделя**  **«Мои воспитатели»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе, в беге, в пролезании в обруч боком, в равновесии, в прыжках с продвижением вперед; развивать ловкость, глазомер, координацию движений. | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка (высота 25 см) , мешочки по количеству детей, кегли, мячи, 3 больших обруча. | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | |
| Ходьба | Ходьба в колонне по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках. Руки за спиной, сложенные «локоть на локоть»; на внешней стороне стопы, руки согнуты в локтях; с разворотом в противоположную сторону по команде инструктора «Кругом»; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; со сменой положения рук по команде воспитателя( вверх, к плечам, в стороны, на пояс) | |
| Бег | Бег в среднем темпе с перепрыгиванием через мягкие предметы, расположенные на полу (высота предметов 20-25 см) | |
| Дыхательные упражнения | «Шар лопнул» И.п. – о.с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке(ш) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с палкой) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (высота скамейки 25 см) | |
| Прыжки | На двух ногах между кеглями | |
| Метание | Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных положений между предметами на расстоянии 3-4 м (интервал между предметами 30-40 см); бросание мяча о пол и ловля его двумя руками на месте ( не менее 10 раз подряд) | |
| Лазание | Пролезание в обруч прямо и боком (обруч стоит на полу) | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Быстро возьми», «Ловишка с ленточкой» | |
| **Заключительная часть** | | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Осень»** | | **2 неделя**  **«Дары Осени»** |
| **Задачи** | | Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком: закреплять умение владеть мячом | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейки, мячи по количеству детей, дуги, кубики | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение в колонну по два | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба спиной вперед, | | |
| Бег | Быстрый бег, с высоким подниманием колена, спокойный бег. | | |
| Дыхательные упражнения | Вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая. | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №2 (с кеглями) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке прямо, боком | | |
| Прыжки | Прыжки через 5-6 предметов (высота предметов 15-20 см) | | |
| Лазание | Подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь руками пола (высота дуги 40-50 см) | | |
|  | Метание | Бросание мяча о стенку и ловля его двумя руками; вверх и ловля его на месте (не менее 10 раз подряд); отбивание мяча о пол одной рукой на месте (не менее 10 раз подряд) | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Бездомный заяц»  Игра малой подвижности «Сделай фигуру» | Подвижная игра «Передай тыкву»  Игра малой подвижности «Сделай фигуру» | |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Страна, в которой я живу»** | | **4 неделя**  **«Старикам везде у нас почет»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе и беге, в равновесии, в прыжках, в ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, глазомер. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейки, шнур, мячи по количеству детей, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение в колонну по три | | |
| Ходьба | Ходьба на носках руки на поясе, на пятках руки за головой, вы полуприседе, «крабики» (сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки по бокам на полу, приподняться животом вверх и передвигаться вперед); «обезьянки» с разведением носков вперед, обычная ходьба | | |
| Бег | Бег змейкой, бег, легкий бег. | | |
| Дыхательные упражнения | Вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая. | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №2 (без предметов) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке на носочках, руки в стороны | | |
| Прыжки | Упражнение «Перепрыгни – не задень» Детям нужно перепрыгнуть через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 35-40 см) | | |
| Лазание | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (высота скамейки 25 см) | | |
|  | Метание | Забрасывание мыча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 м (высота баскетбольного кольца от пола 2,2 м), подбрасывание мыча вверх с хлопком во время полета мяча | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Мы веселые ребята», «Золотые ворота», «Мыняр гана совым пералтыман»  Игра малой подвижности «Летает – не летает» | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Моя малая Родина»** | | **2 неделя**  **«День Матери»** |
| **Задачи** | | Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, в прыжках; закреплять умение ползать по гимнастической скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейки, мячи, гимнастические палки, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Размыкание, смыкание, построение в колонну | | |
| Ходьба | Ходьба на носках руки в стороны, на пятках, с высоким подниманием колен, гусиным шагом, «крабики», с разведением носков врозь по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения, обычная ходьба. | | |
| Бег | Бег спиной вперед, легкий бег, боковой галоп вправо, влево | | |
| Дыхательные упражнения | «Подними выше груз». И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в И.П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с кубиками) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из правой руки в левую перед собой и за спиной | | |
| Прыжки | Прыжки по прямой: два прыжка на правой ноге, два - на левой | | |
| Лазание | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | | |
|  | Метание | Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы в парах (расстояние между детьми 2,5 м); отбивание мяча о пол правой и левой рукой с продвижением вперед шагом; перебрасывание мяча в парах из разных положений (стоя, сидя) | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Городки»  Игра малой подвижности «Где мы были, мы не скажем…» | Игра-эстафета: «Мамины помощники»  Игра малой подвижности «Затейники» | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир игры»** | | **4 неделя**  **«Осенние дни рождения»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейки, мешочки, флажки по количеству детей, мячи, кегли. | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Размыкание, смыкание, построение в колонну по три | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, руки вверх, на пятках; со сменой положения рук по команде воспитателя (вверх, к плечам, в стороны, вперед, на пояс); «крабики», | | |
| Бег | Бег змейкой, легкий бег (1,5 мин) | | |
| Дыхательные упражнения | «Подними выше груз». И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в И.П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с флажками) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе | | |
| Прыжки | Перепрыгивание через шнуры (расстояние между шнурами 50 см) | | |
| Лазание | Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч | | |
|  | Метание | Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши; бросание мяча о стену и ловля его двумя руками; отбивание мяча о пол одной рукой на месте | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Пустое место», «Пошкудо-влакетым каласе»  Игра малой подвижности «У кого мяч?» | Подвижная игра «Гори, гори ясно»  Игра малой подвижности «У кого мяч?» | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Мой мир»** | | **2 неделя**  **«Начало зимы»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с сохранением определенной дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка, кубики, мячи, обручи, кегли, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. | | |
| Ходьба | Ходьба на носках руки на поясе; на пятках; гусиным шагом; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; в полуприседе, «крабики», спиной вперед; обычная ходьба. | | |
| Бег | Легкий бег, быстрый бег; | | |
| Дыхательные упражнения | «Здравствуй солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И,П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с обручем) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (высота скамейки 25 см) | | |
| Прыжки | Перепрыгивание с ноги на ногу с продвижением вперед на расстоянии 5 м | | |
| Лазание | Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч; перелезание через верх стремянки | | |
|  | Метание | Перебрасывание мыча в парах и ловля его в разных положениях (стоя, сидя) различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от пола) (расстояние между детьми 2,5 м) | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Затейники»  Игра малой подвижности «Летает – не летает» | Подвижная игра «1,2,3 снежок скорей лови!»  Игра малой подвижности «Летает – не летает» | |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«К нам приходит Новый год»** | **4 неделя**  **«Новогодний праздник»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на двух ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; развивать ловкость и глазомер | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Наклонная доска, мячи, скамейка, кубики |  |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в колонну по три | Перестроение в колонну по три |
| Ходьба | Ходьба и бег между кубиками на носках и пятках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом |
| Бег | Легкий бег, быстрый бег; | Бег высоко поднимая колени, врассыпную, медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу |
| Дыхательные упражнения | «Здравствуй солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И,П. (выдох) | «Здравствуй солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И,П. (выдох) |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с кубиком) | «Пройди, не задень» (картотека)  «Проведи шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы»  «Три прыжка» (картотека)  «Нарисуй солнышко» (картотека) |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба и бег по наклонной доске (высота поднятого края доски 40 см, ширина доски 20 см) |
| Прыжки | Упражнение «Кто быстрее до предмета» (с зажатым между ног мячом прыгают на двух ногах до предмета и обратно) |
| Лазание | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2 руками; влезание по наклонной и вертикальной лестнице |
|  | Метание | Упражнение «Забей шайбу в ворота» (отбивание шайбы клюшкой правой и левой руками в движении с расстояния 3-3.5 м) |
|  |  |
| Игры | | Подвижная игра «Мороз Красный Нос»  Игра малой подвижности «Найди предмет» | Подвижная игра «Два Мороза», «Городки дене модына»  Игра малой подвижности «Найди предмет» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Я и мои друзья»** | | **4 неделя**  **«Мир зимы»** |
| **Задачи** | | Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скакалки, гимнастическая стенка, мячики, мешочки, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в одну, три колонны, расхождение через середину по одному в разные стороны. | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, руки вверх; на пятках , руки за головой; в полуприседе; ; «раки»; спиной вперед; «крабики»; «обезьянки»; обычная ходьба. | | |
| Бег | Легкий бег, быстрый бег; челночный бег, бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; подскоки. | | |
| Дыхательные упражнения | «Грибок» И.П, - глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох («грибок вырос»). | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с короткой скакалкой) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны. | | |
| Прыжки | Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см) | | |
| Лазание | Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек. | | |
|  | Метание | Перебрасывание мыча в парах и ловля его стоя, сидя разными способами (снизу, из-за головы, от груди, после отскока от пола) (расстояние между детьми 2,5 м) | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»  Игра малой подвижности «Перенеси в свой обруч» | Подвижная игра «Хитрая лиса», «Юзо мешак»  Игра малой подвижности «Тихо-громко» | |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | | Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Обручи, кегли; мешочки; гимнастическая стенка | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в одну, в три колонны; перестроение в круг | |
| Ходьба | Ходьба на носках; на пятках; с высоким подниманием колен; «слоники» (высокие четвереньки на прямых ногах и руках); в полуприседе; обычная ходьба | |
| Бег | Бег спиной вперед; быстрый бег, легкий бег «змейкой» | |
| Дыхательные упражнения | «Часики». И,П. – о.с. В: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (в парах с одной гим. палкой) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см) | |
| Прыжки | с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 6 м | |
| Лазание | Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет, не пропуская реек | |
|  | Метание | Метание мешочков от плеча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м | |
|  |  |
| Игры | | Игра-эстафета: «Чья машина быстрее»  Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал» | Подвижная игра «Гори, гори ясно»  Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал» |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **1неделя**  **«Профессии родителей»** | **2 неделя**  **«Зима»** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Защитники Отечества»** | **4 неделя**  **«Сказки А.С. Пушкина»** | |
| **Задачи** | | Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость, глазомер | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка, обручи, мячики, баскетбольное кольцо, гимнастическая стенка |  | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Равнение в колонне, в шеренге, расчет на первый, второй | Перестроение в шеренгу, в колонну, расчет на первый. второй | | |
| Ходьба | Ходьба на носках; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; обычная ходьба | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом | | |
| Бег | Подскоки, боковой галоп правым и левым боком; легкий бег «змейкой»; бег с сильным захлестыванием ног назад | Бег на носках по сигналу врассыпную, с захлестыванием голени назад, с заданием (остановиться и присесть) | | |
| Дыхательные упражнения | «Часики». И,П. – о.с. В: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | «Часики». И,П. – о.с. В: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | «Брось мяч в корзину(обруч) одной рукой от плеча»  «Проведи шайбу клющкой вокруг предметов»  «Сумей допрыгать» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку  «Гонка мячей» (картотека) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке, руки за головой |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей) |
| Лазание | Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; |
|  | Метание | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 -4 м |
|  |  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Команда сильных моряков», «Шкаланет мужырым кычал му»  Игра малой подвижности «Угадай по голосу» | Подвижная игра «Жмурки»  Игра малой подвижности «Найди предмет» | |

**МАРТ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Красота в искусстве и жизни»** | **2 неделя**  **«Скоро в школу»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах. | |
| **Физкультурно-игровое оборудование** | | Обручи, гимнастическая скамейка, короткие шнуры, мешочки, | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в одну, в три колонны; построение в один, в два круга. | |
| Ходьба | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом, (вперед, вправо, влево); имитационная ходьба гимнастов, силачей ( с заданием на движение рук – руки в стороны, к плечам, вверх) | |
| Бег | Бег спиной вперед; «змейкой»; с высоким подниманием колени, бег через «воротики» (высота-15-20см) | |
| Дыхательные упражнения | «Лечебные звуки» -дети кладут ладонь на шею и тянут звук (з), кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук (ж) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с обручем) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой. | |
| Прыжки | Правым и левым боком через короткие шнуры (расстояние между шнурами 40 см) | |
| Лазание | Подлезание под шнур правым и левым боком справа; лазание по гимнастической лесенке. | |
| Метание | Метание мешочков в горизонтальную цель от плеча правой и левой рукой (расстояние от линии до цели 3,5-4 м) | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Найди себе пару»  Игра малой подвижности «Угадай, по голосу | Подвижная игра «Удочка»  Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Книжкина неделя»** | **4 неделя**  **«Весна»** | |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи по количеству детей, канат, мешочки, дуги, |  | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в колонну, в круг | Повороты направо, налево, в колонне, в шеренге | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с высоким поднимание колен, «муравьишки», «обезьянки» | Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, спиной вперед, со сменой ведущего, по сигналу-прыжки. | | |
| Бег | Бег спиной вперед, с захлестыванием голени назад; «змейкой», | Бег на носках по сигналу врассыпную, с захлестыванием голени назад, с заданием (остановиться и присесть) | | |
| Дыхательные упражнения | «Лечебные звуки» -дети кладут ладонь на шею и тянут звук (з), кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук (ж) | «Лечебные звуки» -дети кладут ладонь на шею и тянут звук (з), кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук (ж) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с мячом) | «Переправа» - передвигаться «по кочкам» (с одной доски на другую), не наступая на пол.  «Ведение мяча между кеглями» - ведение мяча «змейкой» между кеглями, пытаясь не упускать мяч.  «Ловкие ребята» - добежать до скамейки, поставить руки в упор на скамейку, прыгать боком через скамейку с опорой на руки.  «Прыжки на двух ногах с мячом между колен» - зажимают мяч между коленями и прыгают до ориентира. | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе |
| Прыжки | В высоту с разбега (высота 40 см) |
| Лазание | Подлезание под дугу (высота дуги 40-50 см) |
|  | Метание | Игровое упражнение «Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли); прокатывание набивного мяча в парах (расстояние между детьми 3-4 м) |
|  |  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Пастух и стадо»  Игра малой подвижности «Летает – не летает» | Подвижная игра «Смелые воробушки», «Тылзе – кече»  Игра малой подвижности «Найди предмет» | |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Юмор в нашей жизни»** | **2 неделя**  **«Тайна третьей планеты»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие | |
| **Физкультурно-игровое оборудование** | | Гимнастическая скамейка, мячи, обручи, наклонная лесенка | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в одну, в три колонны на месте и в движении. | |
| Ходьба | Обычная ходьба; на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с высоким подниманием колен; с заданием для рук (вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг): в полуприседе. | |
| Бег | Бег с сильным захлестыванием ног назад; легкий бег, быстрый бег, боковой галоп правым и левым боком. | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.п.- ноги слега расставлены, руки на затылке, локти сведены. В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (в четверках) | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой | |
| Прыжки | Из обруча в обруч на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге. | |
| Лазание | Влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке. | |
| Метание | Отбивание мяча о пол правой и левой руками в движении на расстоянии 5-6 м | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Пожарные на учении»  Игра малой подвижности «Кто ушел?» | Подвижная игра «Пустое место»  Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя «Сделай фигуру» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»** | **4 неделя**  **«Дружат дети всей Земли»** | |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе и беге с чередованием в бросании мяча через сетку, в перепрыгивании через шнур, в ползании по скамейке на животе; учить в умении ползать на четвереньках, толкая головой мяч; совершенствовать умения бегать по наклонной доске на носочках. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Мячи по количеству детей, сетка, гимнастическая скамейка, наклонная доска |  | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты кругом (прыжком), с переступанием | | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках; с высоким подниманием колен; гусиным шагом; в полуприседе; правым и левым боком; обычная ходьба | | | |
| Бег | Бег на носках, змейкой; подскоками по кругу; легкий бег; бег в разных направлениях | | | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.п.- ноги слега расставлены, руки на затылке, локти сведены. В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. | | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | «Передача мяча»- подбросить мяч, поймать его после хлопка и передать над головой следующему участнику.  «На воздушном шаре» - передвигаются до ориентира на мячах-фитболах  « Ловкие обезьяны» - преодолевают путь по лиане (канат, лежащий на полу) наступая на канат ногами, держась за нее руками.  «Верблюд» - передвигаются до ориентира и обратно, удерживая руками малый мяч за спиной.  « Раки» - движение спиной вперед, аккуратно дойти до ориентира | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую перед собой, за спиной |
| Прыжки | Перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см) |
| Лазание | Ползание на четвереньках с толканием головой мяча |
|  | Метание | Перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками друг другу через сетку с расстояния 3-4 м |
|  |  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Перелет птиц», «Агытан кучедалмаш»  Игра малой подвижности «Затейники» | Подвижная игра «Быстро в колонны»  Игра малой подвижности «Затейники» | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«День Победы»** | | **2 неделя**  **«Идем в музей»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2-х минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка, мячи по количеству, шнуры, набивной мяч, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение в три, четыре колонны парами, перестроение парами, в два круга | | |
| Ходьба | Ходьба и бег парами; обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед, ходьба с пятки на носок | | |
| Бег | Бег на носках, с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу –остановка; бег с преодолением препятствий (кирпичики). | | |
| Дыхательные упражнения | «Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!); | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (в четверках) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке с перекладыванием мяча из одной руки в другую впереди себя | | |
| Прыжки | Перепрыгивание через шнур (высота шнура от пола 15-20 см) | | |
| Лазание | Подлезание под шнур (высота шнура от пола 40-50 см) | | |
|  | Метание | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками с расстояния 3 м; перебрасывание набивного мяча в парах двумя руками снизу | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Пожарные на учении»  Спокойная ходьба по залу. | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Релаксация «Отдыхаем» | |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Права детей в России»** | **4 неделя**  **«Скоро лето»** |
| **Задачи** | | Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отрабатывать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скакалки по количеству детей; мешочки, дуги, бревно | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты направо, налево в колонне, в шеренге | |
| Ходьба | Ходьба на носках, пятках, в чередовании с обычной ходьбой, с высоким подниманием колен | |
| Бег | Бег длинной змейкой; по сигналу бег врассыпную, бег подскоком по кругу, приставным шагом, правым, левым боком | |
| Дыхательные упражнения | « Одуванчик» (вдох через нос, задержка дыхания, озвученный выдох: «А-ах!); | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | «Боулинг» -мячом сбить кегли  «Снайперы» - бросают мешочки правой и левой рукой в обруч  «Гусеница» - картотека  «Шапка» -картотека  «Паромщик» - картотека  «Донеси листок бумаги» - картотека |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по бревну |
| Прыжки | Через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге |
| Лазание | Подлезание под 3-4 дуги (высота дуг 40-50 см) |
|  | Метание | Мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м; перебрасывание мяча из одной руки в другую |
|  |  |
| Игры | | Подвижная игра «Быстро возьми»  Игра малой подвижности «Летает – не летает» |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Я и мои друзья»** | **2 неделя**  **«Впечатления о лете»** |
| **Задачи** | | Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой 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. | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Гимнастическая скамейка, обручи по количеству детей, мячи по количеству детей | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Обычная ходьба, на носках (руки на поясе), на пятках (руки согнуты в локтях), приставным шагом, с упражнениями для рук (руки вперед, в стороны, сжимая пальцы рук в кулаки на каждый шаг)., прыжки на левой и правой ноге поочередно | |
| Бег | Легкий бег, бег спиной вперед, быстрый бег, боковой галоп. Правым и левым боком; дыхательные упражнения (вдох, на выдохе слегка постукивать по ноздрям, произнося звук «м» | |
| Дыхательные упражнения | «Шар лопнул» И.п. – о.с. В.: развести руки в стороны (вдох); хлопок перед собой – выдох на длительном звуке. (ш) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений с обручем | |
|  |
| Равновесие | Ходьба по скамейке боком приставным шагом, руки на поясе | |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, лежащий друг за другом на полу, вдоль скамейки ( скамейка между ног), руки на поясе | |
| Метание | Броски мяча вверх, вниз о землю и ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз); упражнение «Школа мяча» (бросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши за спиной, поймать мяч; бросить мяч вверх, повернуться кругом, поймать мяч; бросить мяч высоко верх наклониться, дотронуться кончиками пальцев рук до носков ног, выпрямиться, поймать мяч). | |
| Лазание | Пролезание в катящийся обруч боком без помощи рук (обруч катит другой ребенок); надевание обруча, лежащего на полу, на себя сверху | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Кого назвали, тот и лови», «Круговая лапта», «Кто быстрее?» («Ко писынрак?»)  Игра малой подвижности « Подкрадись не слышно» | |

***Комплексно- тематическое планирование в подготовительной группе***

**СЕНТЯБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Обустроим нашу группу»** | **4 неделя**  **«Летние дни рождения»** |
| **Задачи** | | Закреплять умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимн. палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции, укреплять мышцы кистей рук | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Гимнастические палки по количеству детей, скамейка, мячи по количеству детей, гимнаст. стенка | |
| **Содержание физических упражнений** | Ходьба | Ходьба на носках, на пятках боком, в приседе, с перекатом ноги с пятки на носок, , обычная ходьба, подскоки, боковой галоп, | |
| Бег | Быстрый бег (2-3 круга), легкий бег змейкой, бег спиной вперед, бег с захлестыванием голени назад, бег на носках с изменением направления движения | |
| Дыхательные упражнения | Вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох «Ух-х-х» | |
| ОРУ | Комплекс упражнений с палкой | |
|  |
| Равновесие | Прыжки по скамейке с продвижением вперед | |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах через веревку (воспитатель вращает веревку), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его. | |
| Метание | Введение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мыча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами. | |
| Лазание | По гимнастической лесенки | |
| **Игры** | | Подвижная игра «Перебрось мяч», «Быстро возьми, быстро положи»  Игра малой подвижности «Съедобное – не съедобное» | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Осень»** | | **2 неделя**  **«Дары осени: осенние угощения»** |
| **Задачи** | | Упражнять в равновесии; 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 движения, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений; развивать координацию движений. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейки, кегли по количеству детей, канат, мячи, баскетбольное кольцо, дуги | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение в колонну по три | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, ходьба спиной вперед, имитация ходьбы на лыжах, в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп вправо и влево. | | |
| Бег | Быстрый бег, змейкой, подскоки, бег с сильных захлестыванием ног назад, с выбрасыванием прямых ног вперед | | |
| Дыхательные упражнения | Вдох через левую ноздрю, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю, при этом закрывается левая. | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений №2 (с кеглями) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке с хлопком под вытянутой вперед ногой. | | |
| Прыжки | Прыжки с разбега через канат (высота каната над полом 50 см), через веревку боком (веревка лежит на полу) с зажатым между ног мешочком с песком с продвижением вперед | | |
| Лазание | 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 приподнято); быстро без остановок влезать на лестницу и спускаться с нее. | | |
|  | Метание | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с ведением мяча с места, с расстояния 3 шагов; отбивание мяча о землю одной рукой в движении (в колонне по одному по кругу); передача мяча из одной руки в другую с отскоком от пола в движении; перебрасывание мячей друг другу во время ходьбы, бега. | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Хитрая лиса», «Передай тыкву», «Шарнен каласе» -«Подумай и назови»  Игра малой подвижности «Пустое место» | | |

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Страна, в которой я живу и другие страны»** | | **4 неделя**  **«День пожилого человека»** |
| **Задачи** | | Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, основные виды движений осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимнастической палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Гимнастические палки по количеству детей, скамейки, веревка, мячи, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Расчет на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две. | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках боком, в приседе, с перекатом ноги с пятки на носок, приставным шагом, с упражнениями для рук, (руки вперед, вверх, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба; подскоки, боковой галоп | | |
| Бег | Легкий бег змейкой, бег спиной вперед, бег с захлестыванием голени назад, бег на носках с изменением направления движения | | |
| Дыхательные упражнения | Вдох через нос, ладони на груди, озвученный выдох «Ух-х-х!» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Прыжки по скамейке с продвижением вперед | | |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах через веревку (инструктор вращает веревку), не касаясь пола; на двух ногах с подбрасыванием вверх мяча двумя руками и ловлей его. | | |
| Лазание | по веревочной лестнице | | |
|  | Метание | Ведение мяча и забрасывание его в кольцо; забрасывание мыча двумя руками из-за головы в кольцо в прыжке вверх с места, с расстояния 3 шагов; ведение мяча одной рукой с продвижением вперед между предметами | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Жмурки», «Не попадись»  Игра малой подвижности «Угадай по голосу» | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **1 неделя**  **«Моя малая Родина»** | | **2 неделя**  **«День Матери»** |
| **Задачи** | | Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по канату, в метании; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе; развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве, укреплять мышцы стоп | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Канат, мячи, кубики по количеству детей, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты направо, налево, кругом | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках спиной вперед, в приседе, «крабики», обычная ходьба, прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед | | |
| Бег | Легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, бег с заданиями (взять 2 кубика из корзины, пробежать один круг, положить кубики в корзину) | | |
| Дыхательные упражнения | .«Подними выше груз». И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в И.П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с кубиками) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по канату прямо, боком | | |
| Прыжки | Прыжки с ноги на ногу с круговыми движениями рук вперед и назад, на одной ноге с продвижением вперед камешка | | |
| Лазание | Лазание по канату | | |
|  | Метание | Ведение мяча одной рукой с дополнительными заданиями (повороты в разные стороны, вокруг себя), в прыжках с ноги на ногу | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Городки», Игры-соревнования :»Мамины помощники»  Игра малой подвижности «Футбол по-турецки» | | |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Мир игры»** | | **4 неделя**  **«Осенние дни рождения»** |
| **Задачи** | | Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре; на сохранении равновесия; упражнять в прыжках через набивные мячи; учить прокатывать набивные мячи руками, ногами. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скакалки по количеству детей, скамейки, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в шеренгу по два, три | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; в полуприседе; «крабики»; с разведением носков врозь; обычная ходьба, приставным шагом | | |
| Бег | Легкий бег, быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперед; с заданиями (с разбега подпрыгнуть вверх и достать бубен); бег с изменением направления движения по свистку | | |
| Дыхательные упражнения | .«Подними выше груз». И.П. – ноги слегка расставлены, руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в И.П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (со скакалкой, сложенной вчетверо) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы (мячи) | | |
| Прыжки | Прыжки перепрыгивание через мячи с продвижением вперед в чередовании с ходьбой | | |
| Лазание | Проползание под гимнастической скамейкой | | |
|  | Метание | Прокатить мяч вперед двумя руками от груди, лежа на животе | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Ловля обезьян», «Мы веселые ребята», «Шылтыме шергаш» - «Спрятанное колечко»  Игра малой подвижности «Успей взять» | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя**  **«Мой мир»** | | | **2 неделя**  **«Начало зимы»** | |
| **Задачи** | | Развивать координацию движений , глазомер, быстроту реакции, ловкость, силу, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, в ползании змейкой, упражнять в равновесии. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка, мячи, гимнастические палки, кегли, мешочки | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение в колонну по два | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках, с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «крабики»; в полуприседе; с упражнениями для руки ( руки вперед, к плечам, в стороны, сжимая пальцы в кулаки на каждый шаг); обычная ходьба. | | |
| Бег | Легкий бег, быстрый бег, бег спиной вперед, бег с высоким подниманием колен; подскоки, боковой галоп правым и левым боком; | | |
| Дыхательные упражнения | «Здравствуй солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И,П. (выдох) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с гимнастической палкой) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове, руки в стороны | | |
| Прыжки | Перепрыгивание на одной ноге через веревку вперед-назад, вправо-влево на месте, с продвижением вперед | | |
| Лазание | Ползание змейкой с опорой на предплечья и колени между кеглями, расставленными по прямой на расстоянии 1 м друг от друга | | |
|  | Метание | Бросание мяча снизу; из-за головы, от груди в парах; передача мяча ногой в парах; бросок 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) | | |
|  | |  |
| Игры | | Подвижная игра «Коршун и наседка» ; «Не оставайся на полу», «Пундыш-влак» -«Пеньки и пенечки»  Игра малой подвижности «Играй, играй, палку не теряй» | | |

**ДЕКАБРЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Как приходит зима»** | **4 неделя**  **«К нам приходит Новый год»** |
| **Задачи** | | Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на одной ноге через обруч; закреплять умение выполнять основные виды движений в быстром темпе. | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка, обручи, гимнастическая стенка, |  |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение в шеренгу, повороты, смыкание, размыкание | Перестроение в колонну по два, три в движении |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках,; в полуприседе; «крабики»; обычная ходьба; с разведением носков врозь, | Ходьба гимнастическим шагом чередуя с ходьбой в приседе |
| Бег | Легкий бег, быстрый бег; прыжки на правой и левой ноге; бег спиной вперед, с заданиями ( с разбега подпрыгнуть вверх и достать до бубна); бег с изменением направления движения по свистку. | Бег в колонне по одному. По сигналу бег парами, тройками |
| Дыхательные упражнения | «Здравствуй солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И,П. (выдох) | «Здравствуй солнышко» И.П. – ноги слегка расставлены, руки за спиной опущены. В.: медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки развести шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в И,П. (выдох) |
| ОРУ | Комплекс упражнений ( с обручем) | «Пройди, не задень» (картотека)  «Проведи шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы»  «Три прыжка» (картотека)  «Нарисуй солнышко» (картотека) |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Бег по скамейке руки в стороны |
| Прыжки | Прыжки друг за другом на одной ноге через обручи, лежащие на полу (3 обруча) |
| Лазание | Залезание на гимнастическую стенку и спускание с ее противоположной стороны с переходом с пролета на пролет по диагонали |
|  | Метание |  |
|  |  |
| Игры | | Подвижная игра «Два Мороза»  Игра малой подвижности «Добрые слова» | Подвижная игра «Горелки»  Игра малой подвижности «Добрые слова» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Я и мои друзья»** | | **4 неделя**  **«День Ленинградской победы»** |
| **Задачи** | | Учить прыгать через короткую скакалку, правильно держать скакалку за ее концы, вращать скакалку, упражнять в равновесии; познакомить с упражнением «уголок на гимнастической лесенке», упражнять в равновесии; отрабатывать навыки метания, лазания; помочь в преодолении двигательных трудностей. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скакалки, гимнастическая лесенка, малые мячики, | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в одну, три колонны, расхождение через середину по одному в разные стороны. | | |
| Ходьба | Ходьба на носках руки на поясе; на пятках; на внешней стороне стопы; с приставлением пятки одной ноги к пальцам другой ноги; «раки»; с разведением носков, пяток врозь; в полуприседе; боковой галоп | | |
| Бег | Легкий бег, быстрый бег; челночный бег, бег с захлестыванием голени назад; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; подскоки. | | |
| Дыхательные упражнения | «Грибок» И.П, - глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). В.: медленно выпрямиться, разводя руки в стороны и немного отводя голову назад – вдох («грибок вырос»). | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (со скакалкой сложенной вчетверо) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по веревке, лежащей на полу, прямо и боком, руки на поясе, за головой, в стороны | | |
| Прыжки | Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, с ноги на ногу | | |
| Лазание | Вис на гимнастической стенке, подъем прямых ног до прямого угла. | | |
|  | Метание | Передача мыча над головой, между ног, боком в парах; бросание мяча одной рукой об пол и ловля двумя руками. | | |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Затейники»  Игра малой подвижности «Перенеси в свой обруч» | Подвижная игра «Заря зарница»  Игра малой подвижности «Тихо-громко» | |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя**  **«Мир профессий»** | | | **2 неделя**  **«Мир технических чудес»** | |
| **Задачи** | | Упражнять в равновесии; закреплять умения выполнять основные виды движений в быстром темпе, прыгать в высоту, вести мяч, развивать зрительное восприятие, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Гимнастические палки, скамейка, мячи | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Построение в четыре колонны через середину, расхождение парами направо, налево | | |
| Ходьба | Ходьба с ритмичными хлопками вверху-под правой ногой, на носках, на пятках; в полуприседе; «слоники», скрестным шагом; обычная ходьба; прямой галоп. | | |
| Бег | Легкий бег на носках; бег спиной вперед; бег с заданиями (подпрыгнуть и достать бубен) | | |
| Дыхательные упражнения | «Часики». И,П. – о.с. В: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений ( в парах с одной гимнастической палкой) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой вперед | | |
| Прыжки | Прыжки в высоту с разбега (высота перекладины 50 см от уровня пола); впрыгивание на предмет с разбега в три шага (высота предмета 40 см) | | |
| Лазание | Подлезание под дугу в группировке (высота 40-50 см) | | |
|  | Метание | Ведение мяча одной рукой с продвижением между предметами | | |
|  | |  |
| Игры | | Подвижная игра «Успей взять» ; «Стоп»  Игра малой подвижности «Кого назвали тот и ловит мяч» | | |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Зима»** | **4 неделя**  **«Защитники Отечества»** |
| **Задачи** | | Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения ; укреплять мышцы кистей рук, стоп; учить прыгать через длинную скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимнастической лестнице; воспитывать волевые качества; умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Веревка, скакалки, мячи, гимнастическая лесенка |  |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение в три колонны через середину зала; | Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга |
| Ходьба | Ходьба на носках; в полуприседе; скрестным шагом; с высоким подниманием колен; обычная ходьба | Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед |
| Бег | Подскоки, боковой галоп правым и левым боком; легкий бег «змейкой»; бег с сильным захлестыванием ног назад | Бег длинной змейкой; по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег |
| Дыхательные упражнения | «Часики». И,П. – о.с. В: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так» | «Брось мяч в корзину(обруч) одной рукой от плеча»  «Проведи шайбу клющкой вокруг предметов»  «Сумей допрыгать» - бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку  «Гонка мячей» (картотека) |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по скамейке, руки за головой |
| Прыжки | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, находящихся на расстоянии 40 см друг от друга (6-8 обручей) |
| Лазание | Влезание на гимнастическую стенку и спуск вниз, не пропуская реек; |
|  | Метание | Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо с расстояния 3,5 -4 м |
|  |  |
| Игры | | Подвижная игра «Охотники и звери», «Конвертыште сурет»-«Картинка в конверте»  Игра малой подвижности «Угадай по голосу» | Подвижная игра «Космонавты»  Игра малой подвижности «Угадай по голосу» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя**  **«Красота в искусстве и жизни»** | | | **2 неделя**  **«Скоро в школу»** | |
| **Задачи** | | Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость быстроту, силу. | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Гимнастические палки; скамейка, большие обручи, мячи, баскетбольное кольцо, гимнастическая лесенка. | | |
|  | Построение | Самостоятельно строиться в круг, в два круга. | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках, руки согнуты в локтях; гусиным шагом; с разведением носков врозь; «крабики»; обычная ходьба, | | |
| Бег | Легкий бег «змейкой»; быстрый бег (2-3 круга); бег с заданиями (один свисток – бежать в противоположную сторону, два свистка – повернуться вокруг себя и продолжить бег), боковой галоп правым и левым боком. | | |
| Дыхательные упражнения | «Лечебные звуки» -дети кладут ладонь на шею и тянут звук (з), кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук (ж) | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с гимнастической палкой в парах) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе | | |
| Прыжки | Прыжки через большой обруч, вращая его (как через скакалку) | | |
| Лазание | Лазание по гимнастической лесенке | | |
|  | Метание | Бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх | | |
|  | |  |
| Игры | | Подвижная игра «Краски» ; «Ловишка»  Игра малой подвижности «Тик - так» | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **3 неделя**  **«Книжкина неделя»** | | | **4 неделя**  **«Весна пришла»** |
| **Задачи** | | Упражнять в метании, в прыжках, в равновесии, в лазании по гимнастической лесенке, учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию и ловкость | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка, мячи, обручи, |  |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Расчет на первый, второй, третий, перестроение из одной колонны в две, в движен | Размыкание и смыкание вправо, влево приставными шагами |
| Ходьба | Ходьба на носках руки в стороны, на пятках; спиной вперед; на внешней стороне стопы; в полуприседе; скрестным шагом назад; обычная ходьба. | |
| Бег | Легкий бег; быстрый бег (3 круга), бег спиной вперед; бег с заданиями ( с разбега прыгнуть в высоту; взять один кубик, пробежать круг и положить его обратно в корзину) | |
| Дыхательные упражнения | «Лечебные звуки» -дети кладут ладонь на шею и тянут звук (з), кладут ладонь на грудь и негромко произносят звук (ж) | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с обручем) | «Переправа» - передвигаться «по кочкам» (с одной доски на другую), не наступая на пол.  «Ведение мяча между кеглями» - ведение мяча «змейкой» между кеглями, пытаясь не упускать мяч.  «Ловкие ребята» - добежать до скамейки, поставить руки в упор на скамейку, прыгать боком через скамейку с опорой на руки.  «Прыжки на двух ногах с мячом между колен» - зажимают мяч между коленями и прыгают до ориентира. |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба на четвереньках по скамейке с толканием мяча головой, на носках с перешагиванием через мячи. |
| Прыжки | Прыжки через скамейку «Джигитовка» (держась двумя руками за скамейку, перепрыгивание через скамейку на двух ногах вправо, влево с продвижением вперед) |
| Лазание | Ползание по полу на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами с опорой на предплечья. |
|  | Метание | Передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую на месте, в движении; отбивание мяча одной рукой о пол на месте, в движении, с поворотами, |
|  |  | |
| Игры | | Подвижная игра «Охотники и зайцы» , «Агытан кучедалмаш»-«Битва петухов»  Игра малой подвижности «Сделай фигуру» |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя**  **«Юмор в нашей жизни»** | | | **2 неделя**  **«Тайна третьей планеты»** | |
| **Задачи** | | Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять основные виды движений; упражнять в прыжках через скакалку на двух ногах, в метании; совершенствовать умения в лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка; мячи по количеству детей; скакалки, гимнастическая стенка | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Повороты направо, налево, прыжком на месте | | |
| Ходьба | .ходьба на носках, на пятках; на внешней стороне стопы; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; боком приставным шагом; «Крокодилы» (ползание на животе по полу); обычная ходьба | | |
| Бег | Легкий бег, бег спиной вперед, с изменением направления движения по сигналу | | |
| Дыхательные упражнения | .«Цветок распускается» И.п.- ноги слега расставлены, руки на затылке, локти сведены. В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (в четверках) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками | | |
| Прыжки | Через скакалку на двух ногах | | |
| Лазание | По гимнастической стенке с изменением темпа | | |
|  | Метание | Перебрасывание мяча от груди, из-за головы двумя руками в парах (расстояние между детьми 3-4 м) | | |
|  | |  |
| Игры | | Подвижная игра «Лягушки и цапля» , «Сделай фигуру», «Тылзе-кече» - «Луна и солнце»  Игра малой подвижности «Перебрось мяч» | | |

**АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«Скворцы прилетели, на крыльях весну принесли»** | **4 неделя**  **«Дружат люди всей земли»** |
| **Задачи** | | Закреплять умения бросать мяч через волейбольную сетку в парах; прыгать через скакалку, развивать мышцы рук; упражнять в равновесии, в лазании; | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Наклонная доска; скакалки по количеству детей; мячи, волейбольная сетка; обруч большой | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение из одной шеренги в один, два круга | |
| Ходьба | Ходьба на носках; на пятках; с разведением носков, пяток врозь; боком приставным шагом; обычная ходьба, боковой галоп правым и левым боком | |
| Бег | Бег спиной вперед; бег со сменой направляющего | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.п.- ноги слега расставлены, руки на затылке, локти сведены. В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | «Передача мяча»- подбросить мяч, поймать его после хлопка и передать над головой следующему участнику.  «На воздушном шаре» - передвигаются до ориентира на мячах-фитболах  « Ловкие обезьяны» - преодолевают путь по лиане (канат, лежащий на полу) наступая на канат ногами, держась за нее руками.  «Верблюд» - передвигаются до ориентира и обратно, удерживая руками малый мяч за спиной.  « Раки» - движение спиной вперед, аккуратно дойти до ориентира |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Бег по наклонной доске |
| Прыжки | Через скакалку вперед, назад, на одной ноге, стоя на месте и с продвижением вперед |
| Лазание | Пролезание в катящийся обруч (обруч катит другой ребенок) |
|  | Метание | Бросок мяча через волейбольную сетку |
|  |  |
| Игры | | Подвижная игра «Совушка»  Игра малой подвижности «Необычный художник!» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя**  **«День Победы»** | | | **2 неделя**  **«Идем в музей»** | |
| **Задачи** | | Упражнять в равновесии, учить прыгать через скакалку парами, метать в движущуюся цель; упражнять в умении ходить по гимнастической скамейке с переступанием и поворотом кругом, развивать координацию движений | | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Скамейка, скакалки, мешочки по количеству детей | | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Перестроение парами , в два круга, построение в три, четыре колонны парами | | |
| Ходьба | Ходьба на носках, руки в стороны; на пятках; спиной вперед; в полуприседе; скрестным шагом вперед; обычная ходьба. | | |
| Бег | Легкий бег; быстрый бег (3 круга); бег спиной вперед; бег широким шагом, с высоким подниманием колен | | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.п.- ноги слега расставлены, руки на затылке, локти сведены. В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. | | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (с гимнастической палкой) | | |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом | | |
| Прыжки | Прыжки через длинную скакалку | | |
| Лазание | Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами | | |
|  | Метание | Метание в движущуюся цель | | |
|  | |  |
| Игры | | Подвижная игра «Чье звено быстрее соберется?» ; «Сделай фигуру», «Гномы м великаны»  Игра малой подвижности «Циркачи» | | |

**МАЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | **3 неделя**  **«»Права детей в России»** | **4 неделя**  **«До свидания детский сад»** |
| **Задачи** | | Упражнять в перебрасывании мяча друг другу, сидя ноги скрестно; закреплять навыки и умения в ходьбе по наклонной доске, лазанье по гимнастической стенке; развивать ловкость. | |
| **Физкультурно-игровое**  **оборудование** | | Наклонная доска; скакалки; гимнастическая стенка; мячи по количеству детей | |
| **Содержание физических упражнений** | Построение | Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево, самостоятельное построение в круг | |
| Ходьба | Ходьба на носках, на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; приставным шагом вперед; с упражнением для рук (руки вперед, вверх, в стороны, сжимать пальцы в кулак на каждый шаг ходьбы) | |
| Бег | Обычный бег в чередовании с бегом, высоко поднимая колени. По сигналу найти себе пару. | |
| Дыхательные упражнения | «Цветок распускается» И.п.- ноги слега расставлены, руки на затылке, локти сведены. В: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в И.П. (выдох). Медленно. | |
| ОРУ | Комплекс упражнений (без предметов) | «Боулинг» -мячом сбить кегли  «Снайперы» - бросают мешочки правой и левой рукой в обруч  «Гусеница» - картотека  «Шапка» -картотека  «Паромщик» - картотека  «Донеси листок бумаги» - картотека |
| **Содержание физических упражнений** | Равновесие | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носоках |
| Прыжки | Прыжки через скакалку парами |
| Лазание | По гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. |
|  | Метание | Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя ноги скрестно |
|  |  |
| Игры | | Подвижная игра «Перелет птиц»,»Городки дене модына»  Игра малой подвижности «Стой прямо!» |

**Приложение №2**

**СЕТКА НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**на 2016-2017 учебный год МДОУ Д/С № 6 «Светлячок»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Понедельник** | **Баллы** | **Вторник** | **Баллы** | **Среда** | **Баллы** | **Четверг** | **Баллы** | **Пятница** | **Баллы** |
| **1 младшая** | **1.Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **9.00-9.10 (1подг.)**  **9.10-9.20( 2 подг.)**  ***Вечер***  2.**Изобразительная деятельность**  ( рисование)  **15.30-15.40** | 5  2  **(7)** | 1.**Музыкальная деятельность (**музыка)  **8.45-8.55**  ***Вечер***  2 **Познавательно- исследовательская деятельность (**Исследование объектов живой и неживой природы,  экспериментирование,познание предметов  социального мира,  освоение безопасного  поведения)  **15.30-15.40** | 1  6  (**7)** | 1**. Познавательно- исследовательская деятельность**  ( математическое и сенсорное развитие)  **9.00-9.10**  2.**Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **9.10-9.20 (1подг.)**  **9.20-9.30(2 подг.)** | 11  5  **(16)** | 1.**Коммуникативная деятельность**  (развитие речи)  **9.00-9.10**  ***Вечер***  **2.Двигательная деятельность** (физическая культура)  **15.30-15-40(1подг.)**  **15.40-15.50 ( 2 подг)** | 6  5  **(11)** | 1.**Музыкальная деятельность (**музыка)  **8.45-8.55**  ***Вечер***  2. **Изобразительная деятельность**  ( лепка)  **15.30-15.40** | 1  2  **(3)** |
| **2 младшая** | 1.**Музыкальная деятельность (**музыка)  **8.50-9.05**  2. **Изобразительная деятельность**  ( рисование)  **9.15-9.30** | 1  2  **(3)** | 1. **Коммуникативная деятельность**  (развитие речи)  **9.00-9.15**  2.**Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **9.25-9.40** | 6  5  **(11)** | 1.**Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **8.50-9.05**  2. **Познавательно- исследовательская деятельность**  ( математическое и сенсорное развитие **9.20-9.35** | 5  11  **(16)** | 1. **Познавательно- исследовательская деятельность (**Исследование объектов живой и неживой природы,  экспериментирование,познание предметов  социального мира,  освоение безопасного  поведения)/ **ЧХЛ**  **9.00-9.15**  2. **Изобразительная деятельность**  ( лепка/апплик.)  **9.25-9.40** | 6  2  **(8)** | 1.**Музыкальная деятельность (м**узыка)  **9.00-9.15**  2.**Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **9.20-9.35** | 1  5  **(6)** |
| **Средняя** | 1.. **Изобразительная деятельность**  ( лепка/апплик.)  **9.00-9.20**  **2. Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **9.40-10.00** | 2  5  **(7)** | 1. **Музыкальная деятельность**  ( музыка)  **9.00-9.20**  2. **Коммуникативная деятельность**  (развитие речи)  **9.30-9.50**  ***Вечер***  3.  **Конструктивная деятельность /Коммуникативная деятельность**  ЧХЛ  **15.30-15.50** | 1  6  4  **(11)** | 1..**Познавательно- исследовательская деятельность** ( математическое и сенсорное развитие)  **9.00-9.20**  2 **Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **9.40-10.00** | 11  5  (**16)** | 1. **Музыкальная деятельность**  ( музыка)  **9.00-9.20**  2. **Познавательно- исследовательская деятельность (**Исследование объектов живой и неживой природы,  экспериментирование,познание предметов  социального мира,  освоение безопасного  поведения)  **9.30-9.50** | 1  6  (**7)** | 1. **Изобразительная деятельность**  ( рисование)  **9.00-9.20**  2. **Двигательная деятельность**  **(ф**изическая культура)  **9.40-10.00** | 2  5  **(7)** |
| **Старшая** | 1  .**Музыкальная деятельность**  ( музыка)  **9.10-9.35**  2. **.Конструктивная деятельность**  **9.45-10.05**  3.**Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **( на открытом воздухе)** | 1  4  5  (**9)** | 1 **Коммуникативная деятельность**  (подготовка к изучению грамоты) **/** ЧХЛ  **9.00-9.20**  2 **Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **9.45-10.10**  ***Вечер***  **3 Изобразительная деятельность**  ( лепка/апплик.)  **15.30-15.55** | 6  5  2  (**13)** | 1. **Познавательно- исследовательская деятельность**  ( математическое и сенсорное развитие)  **9.00-9.25**  2. **Коммуникативная деятельность**  (развитие речи)  **9.35 -9.** **55**  ***Вечер***  3. **Музыкальная деятельность**  ( музыка)  **15.30-15.55** | 11  6  1  **(18)** | **1.Познавательно- исследовательская деятельность (**Исследование объектов живой и неживой природы,  экспериментирование,познание предметов  социального мира,  освоение безопасного  поведения)  **9.00-9.20**  **2.Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **9.30-9.55** | 6  5  **(11)** | 1 **Коммуникативная деятельность**  (развитие речи)  **9.00-9.25**  2. **Изобразительная деятельность**  ( рисование)  **9.35 -9.55** | 6  2  **(8)** |
| **Подготови-тельная** | 1 **Изобразительная деятельность**  (лепка/ аппликация)  **9.00-9.30**  **2. Познавательно- исследовательская деятельность (**Исследование объектов живой и неживой природы,  экспериментирование,познание предметов  социального мира,  освоение безопасного  поведения)  **9.40-10.10**  **3.Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **10.20-10.50** | 2  6  5  (**13)** | 1. **Познавательно- исследовательская деятельность**  ( математическое и сенсорное развитие  **9.00-9.30**  2 **.Конструктивная деятельность**  **9.40-10.10**  **3. Музыкальная деятельность**  ( музыка)  **10.20-10.50** | 11  4  1  **(16)** | 1. **Коммуникативная деятельность** (развитие речи)  **9.00-9.30**  2.  **Коммуникативная деятельность**  (грамота)  **9.40-10.10**  **3. Двигательная деятельность**  (физическая культура  **10.20-10.50** | 6  6  5  (**17)** | **1 Познавательно- исследовательская деятельность (**Исследование объектов живой и неживой природы,  экспериментирование,познание предметов  социального мира,  освоение безопасного  поведения)  **9.00-9.30**  **2 Изобразительная деятельность**  ( рисование.)  **9.40-10.10**  3 **Двигательная деятельность**  (физическая культура)  **(на открытом воздухе)** | 6  2  5  **(13)** | 1 **Коммуникативная деятельность (ЧХЛ)**  **9.00-9.30**  2. **Коммуникативная деятельность** (развитие речи)  **9.40-10.10**  3.**Музыкальная деятельность**  ( музыка)  **10.20-10.50** | 4  6  1  (**11)** |

Составила зам.зав. по УВР Кудряшова Н. А.

**Приложение №3**

Принята Утверждаю:

педагогическим советом Заведующая МДОУ

МДОУ д/с №6 " Светлячок" д/с №6 «Светлячок»

Протокол №2 от 31.08.2015 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Горохова Т.В.

**Программа "Здоровые ножки"**

**по профилактике плоскостопия**

**у детей дошкольного  возраста от 4 до 7 лет**

**Актуальность темы**

Сегодня жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья. В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли здоровыми и гармонически развитыми.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. По данным опубликованным в Государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Все чаще и чаще в детском саду стали встречаться дети с плоскостопием, а значит и с нарушением осанки, так как эти заболевания взаимосвязаны.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. Связки и мышцы стопы перенапрягаются, теряют пружинящие свойства. Своды стоп расплющиваются, опускаются, и возникает плоскостопие: продольное,

поперечное или продольно – поперечное. Наиболее часто встречающей патологией у детей дошкольного возраста является деформация свода стопы – ее уплощение. Речь идет о продольном плоскостопии, так как поперечное плоскостопие в детском возрасте встречается сравнительно редко. Плоскостопие - это не только косметический дефект. Оно часто сопровождается болями в стопах, голенях, повышенной утомляемостью при ходьбе, затруднениями при беге, прыжках, ухудшением координации движений, перегрузкой суставов нижних конечностей, более ранним появлением болевых синдромов остеохрондроза.

Дошкольный возраст - это важный период, когда закладывается основы здоровья, развиваются двигательные навыки, закаливается организм, создается фундамент физического совершенствования человеческой личности.

Профессор И.А. Аршанский, более тридцати лет назад дал формулу важнейшего закона развития: ведущей системой в организме ребенка является скелетно-мышечная, а все остальные развиваются в зависимости от нее. Нагружая скелетно – мышечную систему, мы не только делаем ребенка сильным и ловким, но тем самым развиваем и укрепляем его сердце, легкие, все внутренние органы.

Включение в интенсивную работу скелетно - мышечной системы ведет к совершенствованию всех органов и систем – к созданию резервов мощности и прочности организма, которые, в свою очередь, и определяют меру крепости здоровья.

В настоящее время идет постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Существует ряд практических работ известных авторов по профилактике плоскостопия и нарушения осанки у детей дошкольного возраста. Среди них практические пособия: Моргуновой О.Н. «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ»; Анисимовой Т.Г, Ульяновой С.А. «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников»; Клюевой «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада», Лосевой В.С. «Плоскостопие у детей дошкольного возраста: профилактика и лечение», Шармановой С.Б., Федорова А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания».

Программа «Здоровые ножки» разработана в силу особой актуальности проблемы укрепления и сохранения здоровья детей, направлена на профилактику и коррекцию функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей и является модифицированным вариантом, так как содержание обучения базируется на практических рекомендациях известных авторов, ограничено 1 годом, 32 часами занятий.

**Цель «Программы»**

– обеспечение воспитаннику возможности сохранения своего здоровья за период нахождения в детском саду, формирование физически, интеллектуально и социально зрелой личности дошкольника. А также профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки.

**Задачи программы:**

1. Создавать условия для профилактики плоскостопия и нарушения осанки детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
2. Знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
3. Содействовать охране и укреплению здоровья детей;
4. Обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
5. Формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Занятия рассчитаны на детей 4–7 лет, продолжительность занятий – 20 минут, проводятся 2 раза в неделю. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4–5 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса. Один комплекс рассчитан на две недели. Всего занятий в месяц - 8, в год —72.

Занятия по профилактике плоскостопия и коррекции осанки начинают проводиться с октября месяца, так как в сентябре проходит адаптация детей к условиям детского сада, и выявляются нарушения здоровья воспитанников специалистами, такими как медицинская сестра. Используются данные из физ. диспансера и поликлиники.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

К показателям эффективности можно отнести:

 сохранение и укрепление здоровья детей;

 развитие гибкости и подвижности позвоночника, правильное формирование сводов стопы;

 укрепление связочно-суставного аппарата и мышечного корсета у детей;

 овладение навыком правильной походки;

 развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, силы, гибкости, ловкости, координационных

способностей.

 умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать полученные знания и

сформированные умения в изменяющихся условиях;

Эффективность работы по сохранению и укреплению здоровья, профилактике и коррекции заболеваний опорно – двигательного аппарата детей дошкольного возраста подтверждаются исследованиями:

*I. Первичная диагностика детей.* Врачом и медицинской сестрой дошкольного учреждения ежегодно проводятся обследования, направленные на комплексную оценку состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей детей. Задачей руководителя на этом этапе является ознакомление с результатами медицинского обследования и определение группы детей, нуждающихся в физкультурно – оздоровительной работе.

На этом этапе проводится беседа с родителями и воспитателями по следующим вопросам:

 возраст ребенка;

 условия жизни;

 наличие жалоб на повышенную утомляемость и боли в нижних конечностях, их интенсивность (острые, тупые, ноющие),

локализация (голень, бедро, коленный, голеностопный, тазобедренный суставы), продолжительность, время проявления.

Исключаются боли при ненастной погоде, больше характерные при ревматизме.

 перенесенные заболевания и травмы опорно – двигательного аппарата;

 активность ребенка (постоянно подвижен, больше сидит, рисует);

 желание родителей связанное с оздоровлением детей.

На основании полученных данных происходит формирование группы детей для оздоровительных и коррекционных занятий

*II. Определяются нарушения со стороны опорно – двигательного аппарата*. Для этого в начале и конце учебного года проводится:

 визуальный внешний осмотр ребенка и стопы (определяется длина пальцев). Если второй палец самый длинный (греческий тип стопы), первый палец самый длинный (египетский тип стопы) – оба свидетельствуют о предрасположенности к поперечному плоскостопию;

 плантография по методу В.А. Яралова – Яранцева.- один из самых информативных, популярных и доступных методов диагностики ранних стадий плоскостопия. Плантография – это методика получения отпечатков человеческих стоп в позе естественного прямостояния.

Для получения плантограмм используется плантограф, который представляет собой деревянную рамку размером не меньше 30х40 и высотой 1-2 см, на которую в натянутом виде крепят сначала хлопчатобумажную ткань и поверх нее полиэтиленовую пленку. Ткань смачивается чернилами (штепсельной краской). На пол под окрашенную сторону плантографа кладется чистый лист бумаги. Босого ребенка сажают на ростовой стул (высота стула должна быть такой, чтобы у сидящего ребенка углы в тазобедренном и коленном суставах равнялись 900) . Ребенку предлагают поставить обе ноги на полотно прибора и подняться со стула. При этом взрослый держит дошкольника за обе руки, помогая сохранить равновесие. Окрашенная ткань прогибается, соприкасаясь в местах давления с бумагой, оставляет на ней отпечатки стоп – плантограмму.

Оценка плантограммы: заключение о состоянии свода стопы делается на основании расположения двух линий, проведенных на отпечатке

(см. рис.).



Первая линия проводится от середины отпечатка большого пальца до середины пятки. Вторая линия соединяет середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если контур отпечатка стопы в серединной части не перекрывает эти линии – стопа нормальная. Если первая линия проходит внутри отпечатка – уплощение свода стопы. Если оба контура расположены внутри контура отпечатка стопа плоская. Плантограммы хранятся в медицинской карте и у воспитателя по физической культуре.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН В ГРУППЕ ЛФК ДЛЯ ДЕТЕЙ С ПЛОСКОСТОПИЕМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | неделя | Мотивация | Ходьба | Бег | ЛФК | Равновесие | Лазание | Прыжки | Игры |
| сентябрь | 1  -  2 | «Наши ножки идут по дорожке» | - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - «змейкой» | - по ограниченной плоскости;  - «змейкой»;  - по кругу | Сидя и лёжа на спине | Стоять на одной ноге, на другой держать косичку | - по скамейке;  - по «медвежьи» | По узкой дорожке на двух ногах | «Здравствуй, догони» |
| 3  -  4 | «На дне рождения» | - на носках;  - на пятках;  - с различным расположением рук;  - в полуприседе | - с захлёстом голени назад;  - подскоками | На стуле или на скамейке | На набивном мяче | Вход на скамейку и сход с неё по наклонной доске | Из круга в круг «Кот и мыши» | - «подарки»;  - «делим тортик»;  Сидя разложить кубики красиво, захватывая стопами |
| октябрь | 1  -  2 | «Гибкий носок» | - скрестным шагом;  - выпадами;  - с движениями рук в различных направлениях;  - с носка | - галоп боком;  - по диагонали;  - противоходом;  - «змейкой» | - на скамейке и около скамейки;  - массаж ступни | На балансире | Через мостик шагом и бегом | Через косички на одной ноге | «По своим местам» («У ребят порядок строгий») |
| 3  -  4 | «Балерина» | - гимнастический шаг;  - приставной шаг: лицом, руки на поясе, боком, руки за спину.  На носках:  - руки медленно поднимать вверх на 4 шага и отпускать вниз на 4 шага | - прыжками через палку;  - в чередовании быстро – медленно | - у гимнастической стенки;  - сидя на скамейке;  - «Балерина танцует». | «Танец на канате»:  - ходьба прямо, боком | По бревну на носках | Через канат справа и слева на двух ногах | «Вернись на своё место» (повороты приставными шагами) |
| нояб | 1  -  2 | «По следам» | - через косички;  - «змейкой»;  - по массирующим коврикам;  - по деревянным брускам;  - по коврику «гофр» | - в чередовании с ходьбой;  - «по-обезьяньи» | - ходьба по дорожкам с отпечатками стоп, с изменением расстояния шага, параллельно лежит канат;  - по ребристой доске | По скамейке с ограниченной поверхностью, посередине присесть | На четвереньках по скамейке с мешком на спине | «Кто дальше прыгнет?» (в длину с места) | «Ловишки» с ленточками |
| 3  -  4 | «Обезьянки» | - через палки;  - спиной вперёд;  - «по-обезьяньи» на внешней стороне стопы. | - с подпрыгиванием до предмета;  - галоп. | Сидя на скамейке с палкой | Ходьба по буму | - на возвышение по ровной поверхности;  - на четвереньках, с опорой на ладони и ступни | «Кто выше прыгнет?» (через предметы разной высоты, толчком двух ног с места) | «Ловкие обезьянки» (сбор палочек) |
| декабрь | 1  -  2 | «Пожарные на учении» | - повороты на месте;  - перекатом;  - на носках;  - на пятках;  - пролезание в обруч лицом, боком;  - в полуприседе. | - с подскоками;  - галоп;  - с перепрыгиванием через предметы;  - на скорость. | У опоры | - на балансире;  - по ограниченной плоскости с полуприседанием и касанием носком ноги пола | По шведской стенке, переходя на другие пролёты по диагонали | С разбега через планку | «Пожарные на учении» |
| 3  -  4 | «Волшебная скакалка» | - по канату;  - на носках, руки касаются каната; канат натянут вверху;  - широким шагом;  - выпадами | - врассыпную;  - с доставанием предмета;  - с ускорением по диагонали. | Со скакалкой | Ходьба по скамейке, посередине пролезть в обруч | По канату (обучение захвату) | Через большую скакалку «Часы пробили ровно…» | - «Рыбак и рыбки»  - «Дни недели» |
| январь | 1  -  2 | «Забавы зимушки – зимы» | - имитация ходьбы лыжника, конькобежца;  - с «горки» на «горку». | - с высоким подниманием бедра;  - с захлёстом голени назад;  - с «горки» на «горку». | Со «снежками» (мячами) | Бросить и ловить мяч парами, стоя на скамейке | По канату:  - захват и подтягивание вверх | Через «горку» (гимнастический мат и бум) | «Загони льдинку» (прыжками на одной ноге загнать шайбу в круг) |
| 3  -  4 | «Мой весёлый звонкий мяч» | - с набивным мячом в руках;  - на носках мяч вверху;  - на пятках, мяч вперёд;  - на внешнем своде стопы, мяч перед грудью;  - с зажатым в коленях и ступнях ног мячом | Между мячами, с остановкой на сигнал. | С мячом | - стоять на набивном мяче;  - перешагивание через мячи, положенные на скамейку | На четвереньках, толкая мяч головой | «Пингвины» | Эстафеты:  - «Конёк - Горбунок»;  - «Ядро Барона Мюнхаузена». |
| февраль | 1  -  2 | «Весёлые туристы», Психогимнастика «Туристы» | - с перешагиванием через гимнастические палки, лежащие на скамейке;  - по ребристой доске, положенной на пол. | - противоходом;  - со сменой направления;  - «Улитка.» | С гимнастической палкой, стоя и сидя на полу. | Ходьба по ограниченной опоре с хлопками под коленями | По наклонной лестнице со спрыгиванием | В высоту с места «Достань шишку» | - «Муравейник»,  - «Цветы и садовник» (разновидность игры «Разорванные цепи»). |
| 3  -  4 | «Силачи и акробаты» | - парами;  - по узкой дорожке парами;  - «змейка» противоходом | - с преодолением препятствий;  - галоп боком. | В паре | - из полож. сидя по-турецки, руки за головой – встать без помощи рук;  - ходьба по наклонной лестнице. | Ползание по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами | Из приседа:  - «Ракета» (на одной ноге между предметами). | - «Тяни в круг»;  - «Бой петухов» (парами). |
| мрт | 1  -  2 | «Мамины помощники», Психогимнастика «Поливаем цветы» | - «кочки» на «кочку»;  - по коврику «гофр»;  - по следам и по канату;  - на внешней стороне стопы;  - с высоким подниманием колена. | - с остановкой на сигнал;  - с захлёстом голени назад;  - на скорость по кругу. | - «Вяжем ногами»;  - массаж стоп;  - игра в шарики и кольца;  - «Юные художники» (карандаш зажат пальцами ног) | Пронести мяч на теннисной ракетке, огибая кегли | По гимнастической стенке, до погремушки, спуск по другому пролёту | Спрыгивание со скамейки, высота 30 см. | - «Золушка и мачеха»;  - игра на внимание и реакцию «Флажок» |
| 3  -  4 | «Страус» | - на носках;- как страус;  - с остановкой на одной ноге;  - в полуприседе. | - прыжками;  - в разных направлениях  - широким шагом;  - со сменой ведущего. | Стоя у опоры и без опоры | «Ласточка» на балансире | Через качающийся мостик | В длину с места через «ручей» | «С подушкой на спине» |
| апрель | 1  -  2 | «Турпоход» | По дорожкам «Здоровья» | В разных направлениях со сменой ведущего | С гимнастической палкой, стоя и сидя на полу | Встать и сесть без помощи рук, удерживая мешочек на голове | - по-пластунски;  - на четвереньках под дугами. | Из обруча в обруч на двух ногах меняя расстояние между ними. | «Переправляясь через болото» |
| 3  -  4 | «На арене цирка» | - на носках;  - на пятках;  - на внешней стороне стопы;  - гимнастическим шагом;  - по канату;  - по кругу и в два круга | - по кругу, на сигнал «поворот» - бег в другую сторону;  - мелким и широким шагом;  - высоко поднимая колени | - «Девочка на воздушном шаре»;  - «Ласточка»;  - «Балерина»;  - перекат на спину и встать без помощи рук;  - «Берёзка»;  - кувырок вперёд. | Удерживать на голове надувной мяч | По верёвочной лестнице | Через предметы разной высоты и ширины толчком двух ног | - «Продаём горшки»;  - «Угадай и догони». |
| май | 1  -  2 | Образно-игровое занятие | - «Жираф»;  - «Слон»;  - «Паук»;  - «Крокодил»;  - «Кошка»;  - «Лиса». | - «Мышки»;  - «Лошадка»;  - «Змея»;  - «Рассыпался горошек». | В гости к Буратино  - Буратино;  - Мальвина;  - Пьеро;  - Лиса Алиса;  - Кот Базилио;  - Черепаха Тортилла;  - Лягушки;  - Артемон охраняет. | «Обезьянка лазает по деревьям» (между трубами деревянная лесенка) |  | «Пингвины с мячом» | - Эстафета «Терем-теремок»;  -Релаксация «Лентяи» |
| 3  -  4 | Занятие с элементами аэробики | - ритмичная ходьба;  - с хлопками;  - с притопами;  - с приседанием;  - приставные шаги, руки на пояс. | - под музыку в разном темпе;  - с подскоками;  - галопом. | «Аэробика» | Игра «Сумей сбыть мячом» (вышибалы) | «Кто быстрее?» (до погремушки по гимнастической лестнице) | Через скакалку под музыку | «Море волнуется» |

**Список литературы.**

1. Анисимова В.В. – Предупреждение нарушений осанки у детей. – М.,1959.

2. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А., под редакцией Р.А.Ереминой. – Формирование правильной осанки и коррекции плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения\ - Волгоград: Учитель, 2009.

3. Бармин Г.В. – Методика формирования правильной осанки детей 4-5- летнего возраста \\  Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста: Материалы по научно – методической конференции. – Волгоград, 1994.

4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. –М., ТЦ Сфера, 2009.

5. Волков М.В. – Проблемы оздоровления детей с заболеваниями опорно – двигательного аппарата \\ Здоровье и воспитание детей дошкольного возраста в СССР. – М., 1978.

6. Икова В.В. – Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у дошкольников. – Л., 1963.

7. О.В. Козырева . –Лечебная физкультура для дошкольников ( при нарушениях опорно – двигательного аппарата): Пособие для инструкторов лечебной физкультуры, воспитателей и родителей. – М., Просвещение, 2003.

8. Е.И. Подольская – Необычные физкультурные занятия для дошкольников.               Волгоград: Учитель, 2010.

9. Е.И. Подольская -  Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет – Волгоград:     Учитель, 2010.

10. О.Н. Моргунова – Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ- Воронеж: ТЦ «Учитель» 2005

11. Интернет – ресурсы.

Приложение №4

**Особенности организации образовательного процесса в группах**

**(климатичесмкие, демографические, национально-культурные и другие)**

Учреждение детского сада «Светлячок» находится на берегу прекрасной реки Волги. Это природное окружение мы успешно используем в целях воспитания и обучения, и конечно, физического развития. Занятия физкультурой на берегу реки представляет детям возможность свободно двигаться, используя приобретенные знания, навыки; развивать у детей решительность, смелость, ловкость. Эти занятия ценны еще тем, что дети учатся наблюдать природу, беречь ее. Начиная с ранней весны, устраиваем пробежки вдоль берега. А уже с мая пробежка плавно переходит в утреннюю гимнастику. Все это позволяет снять сонное торможение и получить заряд бодрости и энергии на предстоящий день. Площадки нашего детского сада от весны до поздней осени покрыты зеленым ковром травы - это дает возможность заниматься с детьми босиком. Малыши ходят по траве различными способами. Большое терпение и настойчивость они проявляют при выполнении следующего упражнения: захватывание травы пальцами ног из положения стоя, сидя. Детям очень нравится выполнять общеразвивающие упражнения из положения сидя, лежа на животе, спине; перекатываться с боку на бок. Дети высоко поднимают ноги, чтобы не задеть траву, ловко прыгают через одуванчики, чтобы сбить пушинку. Во время летнего сезона ходим на пляж. Пешеходная прогулка по берегу позволяет ходить босиком по хорошо очищенному грунту (гравий, песок), что является хорошим средством закаливания, укрепления и формирования свода стопы. Физкультурные развлечения на лоне природы с использованием скакалок, обручей, мячей и т.п. доставляют детям особую радость.

Если лето благоприятно бегу, прыжкам, играм с мячом и т.п., то зима - развитию у детей умения метать и бросать в цель, упражнять в равновесии. Занятия, проводимые в зимнее время, закаливают у малышей не только тело, но и характер. Для того, чтобы ребятам было интересно на площадке, мы из снега сооружаем различные постройки, где можно поиграть в увлекательные игры, посоревноваться в метании. Обкладываем скамейки снегом и получаем снежный вал, по которому можно ходить, спрыгивать, перебрасывать через него снежки. В прочно сделанном сугробе прокатываем отверстие - ворота для подлезания. По краям площадки располагаем ледяные дорожки для скольжения на ногах.

Зимой упражняем детей в следующих движениях:

- ходьба по следам, ходьба поднимая колени, восхождение на горку (дамбу) и спуск с нее, ходьба змейкой между сугробами;

- упражнения в равновесии;

- ходьба по снежному валу прямо, боком, приставным шагом, перешагивая через снежки;

- прыжки на месте и продвигаясь вперед, спрыгивание со снежного вала;

- метание в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность.

- подлезание в снежном тоннеле.

Во время оттепели, когда снег хорошо лепиться, сооружаем снежную крепость, снеговиков, заготавливаем снежки для игр с метанием.

Конечно, все дети любят кататься на санках. Учитывая это, устраиваем различные соревнования и катания с гор. Такая разнообразная двигательная деятельность оказывает благоприятное влияние на общее развитие и здоровье детей, повышает их жизненный тонус и, как следствие, ведет к сокращению количества простудных заболеваний.

При организации образовательного процесса в ДОО учитываются реальные потребности детей различной этнической принадлежности, которые воспитываются в семьях с разными национальными и культурными традициями. Педагоги учреждения не запрещают детям разговаривать на родном для них языке; очень внимательно прислушиваются ко всем пожеланиям родителей из семей другой этнической принадлежности. Использование здоровьесберегающего потенциала марийской национальной культуры в реализации образовательной области «Физическая культура» внедряются в образовательный процесс ДОУ народные подвижные игры, элементы национальных видов спорта, календарные праздники с ярко выраженной спортивно-обрядовой направленностью.

В процессе организации марийских народных подвижных игр педагог раскрывает их многообразие (игры на развитие выносливости, силы, быстроты, ловкости и пр.) и национальный колорит (единая цель, органичное соединение песен, слов и движений). При распределении игровых ролей используются считалки, жеребьевки, сговорки из запаса марийской народной педагогики. В подвижных играх с песенным сопровождением включаются знакомые детям марийские танцевальные движения (различные виды хороводного танца, элементы плясок). Дети совместно с воспитателем придумывают варианты любимых народных игр (путем варьирования начала или конца игры, усложнения действий водящего или игроков, изменения способа выбора водящего), а также создают подвижные игры на фольклорные сюжеты марийского народа. Педагоги знакомят детей и с современными достижениями марийского народа в области физической культуры и спорта: современная спортивная жизнь родного края, успех земляков в различных видах спорта. А так же знакомят детей и с правилами здоровьесберегающего и безопасного поведения, выработанными марийским народом для сохранения и укрепления здоровья членов рода. Рассказывают о традиционной марийской кухне, технологии приготовления повседневной и праздничной пищи, церемонии ее употребления. После чего дети привлекаются к приготовлению некоторых блюд по традиционным рецептам марийцев. Важным является воссоздание быта марийцев, что обеспечивает использование национальной посуды, и утвари в процессе приготовлении детьми пищи. Этнокультурное содержание здоровьесберегающей направленности предусмотрено в рамках проведения событий, основу которых составляют международные и российские праздники («Всемирный день здоровья», «Международный день врача», «День защитника отечества», «День физкультурника» и др.).

Первостепенной задачей в детском саду является охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей. На 2016-2017 учебный год запланирована работа по осуществлению здоровьесберегающего и здоровьеформирующего воспитания дошкольников через интеграцию различных видов деятельности: двигательной, музыкальной, познавательной, игровой, коммуникативной. В начале 2016 учебного года медсестрой и врачом  воспитанники были распределены по группам здоровья:

|  |  |
| --- | --- |
| группа здоровья | 2016- 2017 |
| основная | 91 |
| подготовительная | 28 |
| специальная | - |
|  |  |
|  |  |
| СРЕДНЕСПИСОЧНЫЙ СОСТАВ | 119 |

Из таблицы видно, что большинство детей посещают основную группу здоровья, 28 детей – подготовительную.

Дети, отнесенные к подготовительной группе имеют индивидуальные закаливающие мероприятия, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду получают более низкую физическую нагрузку. При организации и проведении занятий по физической культуре воспитатель обязательно учитывает распределений воспитанников по группам здоровья и осуществляет дифференциацию допустимой нагрузки. Работу с детьми основной группы (группы А) ведет воспитатель по ФИЗО, давая детям оптимальный уровень нагрузки. Воспитатель отслеживает состояние детей подготовительной группы (группы Б), которые выполняют задания с учетом своих возможностей (упрощенные, более низкой интенсивности, скорости, непродолжительное время). Для детей, относящихся к разным группам здоровья, при проведении массовых спортивных праздников и развлечений предусматриваются задания с разной степенью нагрузки, интенсивности, сложности, расстояния, соответствующие их индивидуальным возможностям. Детям, возможности которых ограничены по сравнению со сверстниками, подбираются задания или роли, поддерживающие их статус в глазах других детей. С целью систематического применения оздоровительных средств физкультуры в повседневной жизни воспитанников разработаны рекомендации воспитателям: «Значение и планирование упражнений для гимнастики после сна с учетом группы здоровья», «Общие принципы организации двигательной деятельности детей на прогулке с учетом группы здоровья».