

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – детский сад № 45
Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ЦРР – д/с № 45 Василеостровского района)
Санкт-Петербург, Большой пр. В.О., дом 48; телефон: (812) 321-37-75
www.gdou45.spb.ru vasdou45@obr.gov.spb.ru

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБДОУ ЦРР – д/с № 45
Василеостровского района
(Протокол от 31.08.2020 №1)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ ЦРР – д/с № 45
Василеостровского района
О.В. Орлова
(Приказ от 31.08.2020 №71-ОД)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГБДОУ ЦРР – ДЕТСКОГО САДА № 45 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА
ДЛЯ ГРУПП ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Возраст обучающихся: с 1 года до 7 лет

Срок реализации программы: 1 год

*Составила инструктор по физической культуре
Железнова Е.А.*

Санкт-Петербург
2020 г.

Оглавление

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Условия для реализации программы	4
1.2 Цели и задачи по реализации рабочей программы в образовательной области «Физическое развитие»	5
1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
1.4 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей	8
1.5 Планируемые результаты освоения рабочей программы	12
1. Содержательный раздел	14
2.1 Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие»	14
2.2 Перспективное планирование работы по физическому воспитанию (Первая младшая группа)	22
2.3 Перспективное планирование работы по физическому воспитанию (Вторая младшая группа)	29
2.4 Перспективное планирование работы по физическому воспитанию (разновозрастная группа)	39
2.5 Перспективное планирование по физической культуре (Средняя группа)	49
2.6 Перспективное планирование по физической культуре (Подготовительная группа)	62
2.7 Инновационные технологии	78
2.7.1 Комплекс бодрящей гимнастики	78
2.7.2 Комплексы дыхательной гимнастики	78
2.8 Система физкультурно-оздоровительной работы	81
2.9 Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада	86
2.10 Формы взаимодействия с семьей воспитанников	87
3. Организационный раздел	97
3.1 Методика диагностики физического развития детей	97
3.2 Расписание НОД (непрерывной образовательной деятельности) на 2020/21 уч. год	100
3.3 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса в области «Физическое развитие»	102
3.4 Литература для обеспечения образовательного процесса в области «Физическое развитие»	104

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа (далее Программа) разработана инструктором по физической культуре, для групп общеразвивающей направленности. Всего в нашем детском саду в 2020-21 учебном году 11 групп, в которых проводится работа по данной программе:

- первая младшая группа – дети от 1 года до 2 лет
- первая младшая группа вечернего пребывания – дети от 1 года до 2 лет;
- первая младшая группа – дети от 2 до 3 лет;
- первая младшая группа вечернего пребывания – дети от 2 до 3 лет;
- вторая младшая группа – дети от 3 до 4 лет;
- разновозрастная группа – дети от 3 до 5 лет;
- разновозрастная группа вечернего пребывания – дети от 3 до 5 лет;
- средние группы (2) – дети от 4 до 5 лет;
- подготовительные группы (2) – дети от 6 до 7 лет

Рабочая Программа разработана на основе Образовательной программы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка детского сада № 45 Василеостровского района Санкт-Петербурга, а так же примерной общеобразовательной программы «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе и др., в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ГБДОУ:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы в ДОУ 2.4.1.3049-13, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации;
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»
- Уставом ГБДОУ ЦРР – д/с № 4

1.1.1 Условия для реализации программы

Содержание рабочей программы отражает реальные условия детского сада, возрастные и индивидуальные особенности развития воспитанников.

Дети от 3 до 7 лет занимаются физкультурой в специально оборудованном физкультурном зале, где имеется весь необходимый спортивный инвентарь для реализации данной программы. Занятия проводятся в группах младшего дошкольного возраста в утреннее время, в подготовительных группах так же и вечером.

В связи с эпидемией коронавируса время проветривания физкультурного зала увеличено до 15 минут и предусматривает уборку и дезинфекцию специальными дез. средствами.

Дети групп раннего возраста (с 1 года до 2-х и с 2-х до 3-х) , а так же дети разновозрастной группы (3-5 лет) находятся в отдельном корпусе, где нет физкультурного зала. Группы достаточно просторные, поэтому занятия проводятся непосредственно в группах со спортивным оборудованием, которое хранится в кладовке, имеется в спортивных уголках, а также приносится инструктором физического воспитания из главного корпуса. Дети разновозрастной группы занимаются босиком (закаливание, профилактика плоскостопия) на ковровом покрытии.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в каждой возрастной группе.

Эффективность освоения детьми групп дошкольного возраста содержания предлагаемой рабочей программы определяется с помощью специальных тестовых упражнений на силу (метание набивного мяча, прыжки в длину), быстроту (бег 30 метров), гибкость (наклоны на скамейке), ловкость (челночный бег), а так же с помощью бесед и викторин о видах спорта о преимуществах здорового образа жизни. На прогулках, праздниках и вечерах досуга дети показывают результат овладения подвижными играми.

Эффективность освоения детьми программы в группах раннего возраста определяется с помощью наблюдения и фиксирования в соответствующих таблицах воспитателями групп, учитывая мнение инструктора по физической культуре.

Срок действия данной программы 2020/21 учебный год.

1.2 Цели и задачи по реализации рабочей программы в образовательной области «Физическое развитие»

Основной целью представленной Программы является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни интереса к физической культуре.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- развитие физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- накопление и обогащение двигательного опыта детей - овладение основными двигательными навыками (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности;
- формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
- формированию начальных представлений о некоторых видах спорта;
- овладение подвижными играми, в том числе и русскими-народными с предметами, сделанными по аналогии со старинными («Городки», «Лапта», «Бирюльку», «Кубарь» и др.);

Программа направлена на усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3 Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Возрастной подход

Возрастной подход к развитию психики ребенка учитывает, что психическое и физическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Личностный подход

Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Исходя из положения, что в основе развития лежит прежде всего эволюция поведения и интересов ребенка, изменение структуры направленности его поведения. Идея о поступательном развитии ребенка главным образом за счет его личностного развития принципиально противоположна господствующим в современной педагогике идеям о приоритете интеллектуального развития.

Принципы построения программы по ФГОС

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно-оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого

оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений. - Принцип воспитывающего обучения, отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

1.4 Характеристика возрастных особенностей физического развития детей

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей раннего возраста (первая младшая группа)

Темпы роста и физического развития ребенка раннего возраста снижаются. Постепенно увеличивается подвижность нервных процессов, совершенствуется их уравновешенность, увеличивается период активного бодрствования (до 4-4,5ч). Продолжается развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции, организм лучше приспосабливается к условиям окружающей среды. Двигательная активность на втором и третьем году жизни основывается преимущественно на ходьбе. Новые приобретения на этом возрастном этапе - попытки бега, лазанье, прыжки с места. Двигательная активность этого возраста характеризуется следующими особенностями: обогащением содержания и увеличением количественных показателей основных локомоций, наличием ярко выраженных индивидуальных различий в объеме движений (от 5 до 12 тыс. в день), продолжительности (от 68 до 136 мин.), интенсивности (от 29 до 84 движений в мин.), тенденций к повышению в весенне-летний период и снижению зимой и осенью. Детям этого возраста свойственна частая смена движений и поз – от 550 до 1000 раз в день, благодаря чему поочередно напрягаются и отдыхают различные группы мышц. В этом возрасте не отмечается существенных различий в двигательной активности мальчиков и девочек. Развитие движений происходит поэтапно. От 2 лет 6 месяцев до 3 лет – подтягивание руками при скольжении на животе по гимнастической скамейке. Лазание по вертикальной лесенке, гимнастической стенке удобным ребенку способом. Бег в заданном направлении. Перепрыгивание через линии, веревку, положенную на пол. Прыжки в длину с места на двух ногах. Спрыгивание с предметов высотой не более 10-15 см. К 3 годам ребенок вместе со взрослым начинает качаться на качелях, скатываться с горки на санках, пробует ходьбу на лыжах, учится кататься на трехколесном велосипеде. С помощью взрослого осваивает некоторые движения в водной среде, учится скользить по воде, двигать руками ногами.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 3-4 лет (вторая младшая группа)

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый, частота дыхания - 30 в минуту жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические

упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. В 3,5 года ребенок умеет: бегать, ускоряя и замедляя бег, изменить направление или характер движения, например, перейти от бега к ходьбе по сигналу. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе и беге, поэтому часто теряют равновесие и падают. Прыгать с нижней ступеньки (40 см), чередовать ноги, поднимаясь по лестнице. Без труда кататься на велосипеде, поворачивая на ходу. Может одновременно действовать руками и ногами (хлопать в ладоши и притопывать). Держать равновесие на одной ноге в течение 2 сек. Шагать, ступая с пятки на носок.

Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. При этом держит руки так, чтобы их видеть, а локти разводит в стороны. Переносит вес тела с одной ноги на другую для броска.

Общение ребенка становится вне ситуативным, ведущим видом деятельности становится игра. Основное содержание игры – действия с игрушками и предметами заместителями. Начинают формироваться представления о предмете, при рисовании дети могут использовать цвет. Неплохо ориентируется в своем теле. Развитие мелкой моторики осуществляется через доступные простейшие манипуляции со спортивным инвентарем. К концу четвертого года дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы. Развивается память и внимание, продолжает развиваться наглядно-действенное мышление, начинает развиваться воображение. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. Сознательное управление поведением только начинает складываться, на начальной стадии развития находится самооценка. Продолжает развиваться половая идентификация.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 4 – 5 лет (средняя группа)

К пяти годам базисные характеристики личности ребенка - дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне интеллектуальной компетентности ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

В развитии детей пятого года жизни происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма.

В связи с особенностями развития и строения скелета у детей 4–5 лет, продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушениям осанки. В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются, неравномерно. Масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная

выносливость и возрастанием мышечной силы.

Брюшной тип дыхания заменяется грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900— 1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено и в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, падает работоспособность.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В возрасте 4 – 5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. К 4–5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов поэтому появляется возможность сопровождать свою игру речью и воспринимать указания педагога в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения.

Ребенок пятого года жизни владеет в общих чертах всеми видами движений. Легко удерживает равновесие при ходьбе и беге. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Дети берутся за выполнение любой двигательной, но не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. При этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью.

Он способен изменить скорость, направление или характер движения, например перейти от бега к ходьбе по сигналу. Умеет при ходьбе держаться прямой линии, а также бросать мяч и не терять при этом равновесия.

Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы и бега, при этом легко удерживает равновесие. На бегу достаточно свободно сворачивает за угол, меняет правление или останавливается. Может чередовать бег с прыжками. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног. Может стоять на одной ноге 4-8 сек. Неуклюже подпрыгивает на одной ноге. Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны. Чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке. Поднимается по всяческой лестнице, меняя ноги (иногда с посторонней помощью). Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземлятся, сохраняя равновесие. Может перепрыгнуть через препятствие высотой до 35 см. При метании предметов еще

недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3-х и 2-х колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. На первый выдвигаются учебные мотивы, задачи овладения детьми определенной техникой движений. Однако учебная деятельность в это время еще тесно переплетается с игрой.

Характеристика возрастных особенностей физического развития детей 6 - 7 лет (подготовительная группа)

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

Исполняет под музыку различные движения, меняя позу в соответствии с громкостью или высотой звука. Умеет делать простые танцевальные па.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных и спортивных играх. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.5 Планируемые результаты освоения рабочей программы

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные, возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Ранний возраст

Ребенок положительно относится к организованным физическим упражнениям, повторяет по показу. Ходит и бегает в определенном направлении. С удовольствием играет в подвижные игры, соответствующие возрасту.

Четвертый год жизни

У ребенка сформирована соответствующая возрасту координация движений. Он проявляет положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремится к самостоятельности в двигательной деятельности, избирателен по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

Пятый год жизни

Ребенок гармонично физически развивается, в двигательной деятельности, проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость. Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.

Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.

Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников: оценивает их движения, замечает их ошибки, нарушение правил в играх.

Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность. Способен целенаправленно воспринимать показ педагога и далее самостоятельно успешно выполнять физическое упражнение.

Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. Ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и воспитателем, проявляет инициативность, контролирует и соблюдает правила.

Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.

Седьмой год жизни

Ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат. Результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость,

выносливость, силу и гибкость. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом, стремится к физическому совершенствованию, удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

1. Содержательный раздел

2.1 Задачи и содержание образовательной области «Физическое развитие»

Первая младшая группа

Задачи

Оздоровительные

1. Развивать адаптационные процессы, способность организма противостоять неблагоприятным воздействиям.
2. Создавать условия для удовлетворения ребенка в двигательной активности.
3. Предупреждение возникновения плоскостопия и нарушения осанки

Образовательные

1. Формировать умение выполнять ходьбу, бег, прыжки мягко, не топая.
2. Развивать функцию равновесия.
3. Вызвать стремление приспособлять движения к встречающимся препятствиям (перешагнуть, регулируя длину шага и т.д.)
4. Формировать понимание словесной инструкции к выполнению знакомых физических упражнений.
5. Развивать пространственную ориентировку

Воспитательные

1. Поддерживать интерес и активность в использовании различных движений при решении возникших игровых и практических задач.
2. Формировать умение подчиняться установленным правилам

Содержание

Строевые упражнения. Строится в круг, парами, в колонну друг за другом (с помощью воспитателя). Повороты в одну и другую сторону

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук, ног одновременные и однонаправленные или поочередные из исходных положений стоя, сидя, лежа. Приседания, держась за опору. поочередное выставление ног вперед на пятку и на носок, поднятие на носки, стоя на двух ногах, движения пальцами ног в положении сидя. Наклоны туловища вперед, в стороны, повороты вправо-влево, с боку на бок. Все упражнения выполнять без предметов и с индивидуальными предметами: большим мячом, двумя флажками, кубиками, лентами и др.

Основные движения. Ходьба и бег в разных направлениях и разными способами: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках. Упражнения в равновесии (высота до 25 см, ширина до 20 см). Бег в медленном и быстром темпах. Подскок на месте с передвижением, спрыгивание с предмета, перепрыгивание через предметы, расположенные последовательно на расстоянии 10 см друг от друга. подпрыгивание до предмета, находящегося на высоте 10-15 см от поднятой руки. Катание мяча друг другу; перебрасывание мяча через предмет; бросание предмета в горизонтальную и вертикальную цель, вдаль. Ползание на четвереньках в разном темпе (5-6 метров). Подлезание под препятствия высотой 50-40 см. перелезание через валики; лазание по гимнастической стенке на высоту не ниже 2 м.

Подвижные игры. С бегом: "Бегите ко мне", "Беги к предмету", "Принеси предмет", "Большая птица", "Ножки по дорожке", "Воздушный шар", "Солнышко и дождик", "Автомобиль", "Птички летают", "Кормушки для птиц", "Лошадки", "Догони меня", "Лохматый пес", "Курочка-хохлатка"; **с прыжками:** "Мой веселый звонкий мяч", "Кто тише?", "Зайка беленький сидит", "Достань предмет", "Птички в гнездышках"; **с подлезанием:** "Кот и мыши", Кролики", "Обезьянки", "Доползи до игрушки"; **с бросанием и бегом:** "Догони мяч"
народные игры: "Летят, не летят", "Огуречик", "Пузырь", "Дыбки"; "Ладушки", "Карусели"
игры по ОБЖ: «Птицы и автомобиль", "Поезд", "Светофор"

Вторая младшая группа

Задачи

Оздоровительные

1. Повышать приспособляемость и работоспособность органов и систем растущего организма.
2. Содействовать закаливанию, профилактике простудных заболеваний.

3. Обеспечивать пропорциональное развитие всех мышечных групп.
4. Формировать двигательное поведение, предупреждающее возникновение плоскостопия и искривления осанки.

Образовательные

1. Формировать правильные навыки выполнения основных движений, важных элементов сложных соединений.
2. Упражнять в сохранении равновесия после прыжков, в передвижении по уменьшенной площади опор; содействовать развитию перекрестной координации при выполнении ходьбы и бега.
3. Расширять способности к пониманию словесной инструкции при выполнении знакомых физических упражнений и восприятию незначительных изменений.
4. Приучать детей действовать по плану: подготовиться – выполнить

Воспитательные

1. Вызвать желание принимать участие в подготовке условий для выполнения двигательных действий.
2. Поддерживать интерес к активной двигательной деятельности, развивать способность передавать в движениях образы знакомых животных и др объектов окружающей действительности.
3. Воспитывать желание почувствовать в организованных формах работы по физической культуре совместно с другими детьми.
4. Учить подчинять поведение в подвижных играх правилам.
5. Вызвать стремление к участию в подготовке условий для выполнения двигательных действий.

Содержание

Строевые упражнения. Строится в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Перестраиваться из одной колонны в три-четыре колонны на месте и по ходу, из колонны и шеренги - в круг. Делать повороты направо, налево. кругом переступанием на месте.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов и с предметами (мячи, палки, обручи и т.д.). Во время выполнения упражнений занимать необходимое исходное положение: стоя - ноги вместе, ноги слегка расставлены, сидя, лежа на спине или животе с заданным положением рук. Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе; вращать кистями рук; разводить и сводить пальцы рук. Переключивать, перекачивать набивные мячи (весом 1 кг)

Основные движения. Ходит на носках, на пятках; приставным шагом; в разных направлениях; мелкими и широкими шагами, змейкой. Бегать легко, энергично отталкиваясь носком от пола и поднимая бедро. Бегать медленно и быстро; со сменой направления; обегать различные предметы. Бегать в колонне по одному, а затем по команде догонять бегущего впереди и продолжать бег парами. Ходить по скамейке, бревну, сохраняя равновесие. Ходить

по канату приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки теннисный мяч. Делать подскоки, прыгать в длину с места; спрыгивать с различных предметов (высота 20-30 см), мягко приземляясь на носки, слегка сгибая ноги в коленях. Прыгать на одной ноге. Прокатывать мяч по узкому коридору, ловить мяч свободным движением рук, делая встречное движение руками. Перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его. Метать в цель и на дальность ведущей рукой. Лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват руками и правильную постановку ступней на рейки; не пропуская реек. Лазать приставным и чередующимся шагом. Лазать до верха, переходить с одного пролета на другой внизу и вверху. Перелезть под различными предметами. Ползать по гимнастической скамейке или бревну, захватывая края руками (большой палец сверху, остальные снизу).

Подвижные игры. С бегом: "Цветные автомобили", "Самолеты", "У медведя во бору", "Птички и кошка", "Найди себе пару". "Бездомный заяц", "Лошадки", "Ловишки", "Кто быстрее добежит до флажка?", "Не опоздай", "Лохматый пес"; **с прыжками:** "Зайцы и волк", "Лиса в курятнике", "Зайка серый умывается", Воробушки и кот", "По дорожке на одной ножке"; **с ползанием, лазанием:** "Котята и щенята", "Мыши в кладовой", Наседка и цыплята", Пастух и стадо", "Перелет птиц"; **с метанием, бросанием и ловлей:** "Подбрось - поймай", "Сбей булаву", "Мяч через сетку", "Лунки", "Кольцебросы", "Кегли", "Кто дальше бросит предмет?"; **на ориентировку в пространстве:** "Найди, где спрятано", "Найди и промолчи". "Прятки", "Найди свое место"; **народные игры:** "Муха", "Капуста", "У дядюшки Трифона", "Золотые ворота", "Горелки", "Ручеек", "Жмурки", "Корчага"; **игры по ОБЖ:** "Пожарная тревога", "Спасение игрушки", "Найти и обезвредить", "Найди свой знак", "Собери рюкзак спасателя", "Потуши огонь"

Спортивные упражнения. Катание на санках. Вести санки за веревку, катать игрушки на санках, кататься вместе со взрослыми, съезжая с горки; самостоятельно скатываться с небольшой горки. Взбираться с санками на горку. **Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам после разбега самостоятельно, сохраняя правильную позу. **Ходьба на лыжах.** Знакомить детей с лыжами; учить скреплять лыжи; стоять на лыжах, сохраняя равновесие. Выполнять приставные шаги в правую и левую сторону. Передвигаться свободно ступающим шагом. Ходить скользящим шагом по проложенной лыжне. при этом свободно размахивая руками. **Езда на велосипеде.** Садиться на велосипед и сходить с него с поддержкой взрослого. Равномерно вращать педали; ездить по ровной дорожке, делая повороты налево и направо.

Средняя группа

Задачи

Оздоровительные

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Развивать функциональные и адаптационные возможности
3. Формировать умение сохранять правильную осанку
4. Удовлетворять потребность детей в движении

Образовательные

1. Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
2. Знакомить детей с различными способами выполнения основных видов движений.
3. Развивать пространственные ориентировки в статическом положении и в движении.
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
4. Создавать условия для проявления ребенком ловкости, скорости и др. физических качеств

Воспитательные

1. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.
2. Развивать умение быть организованным, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
3. Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

Содержание

Строевые упражнения. Строится в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Перестраиваться из одной колонны в три-четыре колонны на месте и по ходу, из колонны и шеренги - в круг. Делать повороты направо, налево. кругом переступанием на месте.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов и с предметами (мячи, палки, обручи и т.д.). Во время выполнения упражнений занимать необходимое исходное положение: стоя - ноги вместе, ноги слегка расставлены, сидя, лежа на спине или животе с заданным положением рук. Выполнять однонаправленные и разнонаправленные движения руками и ногами в разном темпе; вращать кистями рук; разводить и сводить пальцы рук. Переключивать, перекачивать набивные мячи (весом 1 кг)

Основные движения. Ходит на носках, на пятках; приставным шагом; в разных направлениях; мелкими и широкими шагами, змейкой. Бегать легко, энергично отталкиваясь носком от пола и поднимая бедро. Бегать медленно и быстро; со сменой направления; обегать различные предметы. Бегать в колонне по одному, а затем по команде догонять бегущего впереди и продолжать бег парами. Ходить по скамейке, бревну, сохраняя равновесие. Ходить по канату приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки теннисный мяч. Делать подскоки, прыгать в длину с места; прыгать с различных предметов (высота 20-30 см), мягко приземляясь на носки, слегка сгибая ноги в коленях. Прыгать на одной ноге. Прокатывать мяч по узкому коридору, ловить мяч свободным движением рук, делая встречное движение руками. Перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его. Метать в цель и на дальность ведущей рукой. Лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват руками и правильную постановку ступней на рейки; не пропуская реек. Лазать приставным и чередующимся шагом. Лазать до верха, переходить с одного пролета на другой внизу и вверху. Перелезать под различными

предметами. Ползать по гимнастической скамейке или бревну, захватывая края руками (большой палец сверху, остальные снизу).

Подвижные игры. С бегом: "Цветные автомобили", "Самолеты", "У медведя во бору", "Птички и кошка", "Найди себе пару". "Бездомный заяц", "Лошадки", "Ловишки", "Кто быстрее добегит до флажка?", "Не опоздай", "Лохматый пес"; **с прыжками:** "Зайцы и волк", "Лиса в курятнике", "Зайка серый умывается", Воробушки и кот", "По дорожке на одной ножке"; **с ползанием, лазанием:** "Котята и щенята", "Мыши в кладовой", Наседка и цыплята", Пастух и стадо", "Перелет птиц"; **с метанием, бросанием и ловлей:** "Подбрось - поймай", "Сбей булаву", "Мяч через сетку", "Лунки", "Кольцебросы", "Кегли", "Кто дальше бросит предмет?"; **на ориентировку в пространстве:** "Найди, где спрятано", "Найди и промолчи". "Прятки", "Найди свое место"; **народные игры:** "Муха", "Капуста", "У дядюшки Трифона", "Золотые ворота", "Горелки", "Ручеек", "Жмурки", "Корчага", «Бирюльки»; **игры по ОБЖ:** "Пожарная тревога", "Спасение игрушки", "Найти и обезвредить", "Найди свой знак", "Собери рюкзак спасателя", "Потуши огонь"

Подготовительная группа

Задачи

Оздоровительные

1. Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействию различных неблагоприятных факторов.
2. Развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.
3. Обеспечить систематическую тренировку мелкой мускулатуры. тонких движений рук.
4. Удовлетворять потребность детей в движении.
5. Повышать уровень умственной и физической работоспособности.

Образовательные

1. Расширять у детей представления о разных видах физических упражнений спортивного характера.
2. Побуждать детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной деятельности.
3. Формировать умения изменять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения, добываясь выразительности двигательных действий.
4. Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях
5. Целенаправленно развивать физические качества.
6. Развивать умения выбора способов выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях

7. Формировать умения и навыки, наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.
8. Развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию.

Воспитательные

1. Формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой.
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.
3. Развивать у детей умение самостоятельно организовывать разные по степени подвижности игры и выполнять упражнения.
4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со своими сверстниками, взаимопонимания и сопереживания

Содержание

Строевые упражнения. Самостоятельно и быстро строится в колонну по одному, по два, в шеренгу, круг, пары. Перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения, а также из нескольких колонн в один или несколько кругов. Выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом.

Общеразвивающие упражнения. Выполнять упражнения на развитие разных групп мышц (шеи, рук и плечевого пояса, ног, туловища). Перебрасывать набивные мячи (весом 1кг) и ловить их. Выполнять упражнения в парах. В ОРУ использовать разнообразные предметы, пособия (включая не стандартные: гантели с песком, платочки, массажные шарики)

Основные движения. Ходить выпадами вперед, с крестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед. Ходить в разном темпе гимнастическим шагом. Бегать в колонне по одному и по два; спиной вперед, сохраняя равновесие. Бегать с преодолением различных преград в естественных условиях. Бегать с разной скоростью: медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 2-3 минуты. В бегание на горку, сбегание с нее, бег с перешагиванием и перепрыгиванием препятствий, бег из разных исходных положений. Сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми глазами). Балансировать на набивном мяче, подпрыгивать разными способами: ноги с крестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на левой и на правой ноге. прыжки сериями по 30-40 прыжков; на двух и на одной ноге. Вспрыгивать на предметы с места и с разбега. Спрыгивать с различных предметов (высота не более 50 см). Прыгать с длинной и короткой скакалкой, добываясь ловкости и ритмичности. Бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху). Вести мяч правой и левой рукой на разной скорости и на значительное расстояние (не менее 20 м). Бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка. Бросать снежки, шишки, камешки вдаль и в цель, выполнять подлезание разными

способами, не задевая предметы. Лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Лазать по канату, веревочной лестнице.

Подвижные игры. С бегом: "Перемени предмет", "Чье звено скорее соберется?", " Кто быстрее докатит обруч до флажка?" , "Два Мороза", "Догони свою пару" , "Краски" , "Жмурки"" , "Снежная карусель" , "Быстро принеси предметы"; **с прыжками:** "Не оставайся на полу", "Кто сделает меньше прыжков?", "Из кружка в кружок", "Классы", "Чехарда"; **с метанием, бросанием и ловлей:** "Кто назвал, тот ловит мяч", "Стоп", "Ловишки с мячом", "Школа мяча", "Мяч водящему", "Чья команда забросит больше мячей в корзину?"; **с ползанием и лазанием:** "Кто быстрее добежит до флажка?", "Переправа", "Перелет птиц"; **игры-эстафеты:** "Эстафета парами-тройками", "Прокати обруч", "Кто быстрее перенесет предметы?"; **народные игры:** "Лапта", "Круговая лапта", "Просо", "Филин и пташки", "Ивол", "Дедушка Рожок", "Стоячие столбики", "Двойные грелки", "Грыбаки", "Без соли соль", "Морра", "Трудовой рубль", «Чижик», «Кубарь», «Бабки»; **игры по ОБЖ:** "Пожарная тревога", "Пожарный шланг", "Слушай сигнал", "Тушение пожара", "Два круга", "Игра с огнетушителем", "Территория риска".

Игры с элементами спорта. Городки. Бросать битую прямой рукой сбоку, от плеча для выбрасывания городков с линии кона и полукона, стремясь за один удар выбить как можно больше городков. Знать 4-5 фигур, уметь их самостоятельно строить. **Баскетбол.** Передавать мяч друг (другу двумя руками от груди, снизу двумя руками, с отскоком от пола) в движении. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях с резкой остановкой, ускорениями замедлением. Вести мяч и забрасывать его в корзину. Вести мяч с изменением направления и скорости передвижения. **Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами; попадать предмет, забивать мяч в ворота с разного расстояния. **Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживая шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева), с места и после ведения. **Бадминтон.** Правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой в сторону партнера без сетки и через нее. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

Спортивные упражнения. Катание на санках. При спуске с горки взять предмет, находящийся слева, справа; проехать в ворота; попасть снежком в цель, сделать поворот. Игры-эстафеты см санками. **Скольжение.** Скользить после разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, выполняя поворот. Скользить с невысокой горки. **Ходьба на лыжах.**

2.2 Перспективное планирование работы по физическому воспитанию (Первая младшая группа)

Месяц	Номер недели	Вводная часть	ОРУ ¹	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	Первая неделя	Свободная ходьба за воспитателем	№ 1	Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 30 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба за воспитателем
	Вторая неделя	Ходьба в рассыпную и бег за воспитателем	№ 2	Ползание на четвереньках (4-6 м)	«Догони меня»	Ходьба за воспитателем
	Третья неделя	Ходьба и между стульями	№ 3	Ходьба по доске (длина 2,5-3 м.)	«В гости в куклам»	Ходьба за воспитателем
	Четвертая неделя	Ходьба и бег в рассыпную	№ 4	Ползание на четвереньках Подползти под веревку (высота 40-45 см)	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба
ОКТАБРЬ	Первая неделя	Ходьба и бег за воспитателем	№ 5	Лазание по гимнастической стенке любым способом	«Догоните мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба чередуется с бегом		Ходьба по доске с последующим ползанием на четвереньках до определенного места Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба в рассыпную
	Вторая неделя	Ходьба и бег за воспитателем	№ 6	Бросание мешочков в ящик Прыжки через веревку на двух ногах	«Догоните меня»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба и бег за воспитателем		Ползание на четвереньках между шнурами Ходьба по доске	«Догони мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
	Третья неделя	Ходьба и бег за воспитателем	№ 7	Бросание мяча двумя руками из-за головы Прыжки в длину с места через веревку	«Догони мяч»	Спокойная ходьба

¹ Все комплексы есть в конспектах к занятиям

Н О Я Б Р Ъ

		Ходьба и бег с погремушкой		Бросания мяча на дальность от груди Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
Четвертая неделя		Ходьба и бег с ленточкой в руке	№ 8	Бросание мяча на дальность от груди Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег со сменой темпа		Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		
Первая неделя		Ходьба за машиной, которую везет воспитатель	№ 9	Метание мешочка Прыжки в длину на двух ногах с места	«Догоните меня»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег за воспитателем		Катание мячей Перешагивание через препятствие		
Вторая неделя		Ходьба и бег между кубиками	№ 10	Метание мешочков Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Догони мяч»	Спокойная ходьба
		Ходьба и бег за воспитателем		Ползание на четвереньках до рейки Прыжки в длину с места		
Третья неделя		Ходьба и бег за воспитателем Ходьба по кругу, взявшись за руки	№ 11	Метание мешочков в корзину Прыжки на двух ногах через веревку	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег с платочком в руке		Ходьба по гимнастической скамейке Катание мяча в воротца		
Четвертая неделя		Ходьба и бег за воспитателем	№ 12	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места через две веревки	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег за воспитателем		Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Прыжки в длину с места через две веревки		

ДЕКАБРЬ

	Первая неделя	Ходьба и бег друг за другом	№ 13	Метание на дальность маленьких мячей Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Поезд»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег друг за другом		Ходьба по наклонной доске вверх, вниз Бросание и ловля мяча	«Поезд»	Обычная ходьба
	Вторая неделя	Ходьба и бег друг за другом 25 секунд	№ 14	Бросание на дальность мешочков Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны	«Самолеты»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег между обручами		Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Самолеты»	Ходьба с остановкой на сигнал
	Третья неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	№ 15	Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах	«Пузырь»	Ходьба обычная и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному		Бросание мяча вдаль из-за головы Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Пузырь»	Ходьба змейкой за воспитателем
	Четвертая неделя	Ходьба и бег друг за другом	№ 16	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Прыжки в длину с места на двух ногах	«Птички в гнездышках»	Ходьба друг за другом со сменой темпа
		Ходьба и бег в колонне по одному		Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	«Птички в гнездышках»	Ходьба
ЯНВАРЬ	Третья неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	№ 17	Ходьба по наклонной доске вниз Бросание мешочков на дальность	«Птички в гнездышках»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба чередуется с бегом в колонне по одному		Бросание мешочков в горизонтальную цель Прыжки в длину с места на двух ногах		Ходьба по кругу, взявшись за руки

	Четвертая неделя	Ходьба и бег в быстром и медленном темпе	№ 18	Ходьба по гимнастической скамейке Ползание на четвереньках и подлезание под рейку	«Жуки»	Ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному		Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча друг другу сидя, ноги врозь	«Жуки»	Ходьба на носках и обычным шагом
	Первая неделя	Ходьба и бег колонне по одному между кубиками	№ 19	Метание вдаль двумя руками из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1-1,5 м	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в колонне по одному с флажком		Ползание на четвереньках дои рейки, подлезание под нее Прыжки в длину с места	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба, игра «Кто тише»
	Вторая неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	№ 20	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание правой и левой рукой в горизонтальную цель	«Кошка и мышки»	Ходьба друг за другом
		Чередование ходьбы и бега в колонне по одному и в рассыпную		Ходьба по гимнастической скамейке друг за другом Бросание мяча воспитателю и его ловля	«Кот и мышки»	Ходьба на носках и обычным шагом
	Третья неделя	Ходьба с бегом чередуются	№ 21	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Ходьба, переступая кубики	«Догоните меня»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег с кубиками в руках		Ползание на четвереньках и подлезание под рейку Катание мяча друг другу	«Догоните меня»	Ходьба обычным шагом и на носках
	Четвертая неделя	Чередование ходьбы и бега в колонне по одному	№ 22	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча под дугу на расстоянии 1 м	«Поезд»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой		Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны Прыжки в длину с места	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному

МАРТ

	Первая неделя	Ходьба и бег чередуются	№ 23	Бросание мяча на дальность из-за головы Катание мяча в воротца на расстоянии 1 м	«Кошка и мышки»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег между обручами		Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность из-за головы	«Кошка и мышки»	Ходьба парами
	Вторая неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	№ 24	Бросание мешочков на дальность Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег змейкой между стульями		Ходьба по гимнастической скамейке, Ползание на четвереньках до рейки, подлезание под нее	«Пузырь»	Ходьба, ритмично хлопать в ладоши
	Третья неделя	Ходьба по кругу, взявшись за руки	№ 25	Прыжки в длину с места на двух ногах Ходьба по шнуру	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычным шагом и на носках
		Ходьба и бег в колонне по одному		Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной доске	«Солнышко и дождик»	Ходьба гурьбой
	Четвертая неделя	Ходьба и бег в колонне с платочком	№ 26	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места через веревку	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в рассыпную с погремушкой		Ходьба на четвереньках друг за другом Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба обычным шагом и на носках
АПРЕЛЬ	Первая неделя	Ходьба и бег друг за другом со сменой направления	№ 27	Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее бросание мяча воспитателю и его ловля	«Пузырь»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в колонне по одному с платочком		Ползание на четвереньках и подлезание под дугу Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Пузырь»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу

	Вторая неделя	Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой	№ 28	Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы Катать мяч друг другу	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик		Ходьба по наклонной доске вверх и вниз Бросание мяча вверх и вниз через сетку		
	Третья неделя	Ходьба и бег в колонне по одному	№ 29	Метание мячей на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах	«Солнышко и дождик»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с лентой в руке		Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть Бросание и ловля мяча		
	Четвертая неделя	Ходьба и бег в медленном и быстром темпе	№ 30	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Бросание мяча на дальность от груди	«Птички в гнездышках»	Ходьба в колонне по одному
		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления		Бросание мешочков в горизонтальную цель Ходьба по наклонной доске вверх и вниз		
МАЙ	Первая неделя	Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную	№ 31	Бросание мячей на дальность из-за головы обеими руками Ходьба по наклонной доске вверх и вниз	«Пузырь»	Ходьба по кругу, взявшись за руки
		Ходьба и бег змейкой за воспитателем между предметами		Бросание мешочков на дальность Ползание на четвереньках и подлезание под дугу		
	Вторая неделя	Ходьба и бег в колонне по одному с платочком	№ 32	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мешочков на дальность	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу

		Ходьба и бег в колонне по одному		Бросание мяча на дальность из-за головы двумя руками Прокатывание мяча друг другу	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному
Третья неделя		Ходьба и бег за воспитателем со сменой направления	№ 33	Бросание мяча на дальность через сетку Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с обручем в руках со сменой темпа		Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке Катание мяча друг другу	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
Четвертая неделя		Ходьба и бег в колонне по одному и в рассыпную	№ 34	Бросание мешочков на дальность Прыжки в длину с места на двух ногах	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба в спокойном темпе
		Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках		Бросание мяча через сетку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробушки и автомобиль»	Ходьба обыкновенным шагом и на носках

2.3 Перспективное планирование работы по физическому воспитанию (Вторая младшая группа)

Месяц	Номер недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	Первая неделя	Ходьба по краям зала за воспитателем. Построение в круг.	№ 1	Ползание шеренгой на четвереньках (расст. 6 м). Упражнение «Поймай комара»	«Солнышко и дождик»»	Ходьба стайкой за воспитателем. Пальчиковая гимнастика «Поиграем пальчиками»
		Ходьба за воспитателем. Бег в чередовании с ходьбой		Ползание на четвереньках (6 м). Упражнение «Потянись»		
	Вторая неделя	Ходьба друг за другом в разном темпе. Построение в круг.	№ 2	Прыжки на двух ногах на месте. Ползание на четвереньках.	«Автомобили»	Ходьба стайкой за воспитателем
		Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, руки назад		Подпрыгивание на месте к кругу. Ползание на четвереньках в ворота. Ходьба по доске.		
	Третья неделя	Ходьба, ходьба на носках, руки назад. Ползание на четвереньках.	№ 3	Захват мяча, поднятие вверх и опускание с пружинистыми движениями ног, бросание и бег за ним. Подпрыгивание на двух ногах.	«Кролики и хозяин»	Ходьба-игра «Найди мышку»
		Ходьба вдоль стен с соблюдением углов. Бег друг за другом.		Подпрыгивание на месте на двух ногах. Захват мяча, поднятие вверх и опускание с пружинистыми движениями ног, бросание и бег за ним		
	Четвертая неделя	Ходьба по краям зала с соблюдением улов. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал	№ 4	Захват мяча, поднятие вверх и опускание с пружинистыми движениями ног, бросание и бег за ним. Подпрыгивание на месте на двух ногах	«Кролики»	Ходьба. И. м. п. «Угадай, кто кричит»

ОКТАБРЬ

	Первая неделя	Ходьба друг за другом. Ходьба с заданием «Слушай сигнал». Бег врассыпную с тем же заданием. Ходьба.	№ 5	Ползание по доске, положенной на пол. Бросание большого мяча вдаль двумя руками снизу.	«Зайцы и волк»»	Ходьба
		Ходьба. Ходьба с остановкой и приседанием на сигнал. Бег врассыпную. Ходьба.		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по доске. Ходьба по скамейке.		
	Вторая неделя	Ходьба. Ходьба на носках, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба.	№ 6	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ползание на четвереньках по скамейке n=20 см. Ходьба по ребристой доске.	«Автомобили»	Ходьба
		Ходьба. Ходьба на носках. Бег с заданиями. Ходьба по кругу между кубиками.		Перебрасывание большого мяча через ручей шириной 2 м		
	Третья неделя	Ходьба. Ходьба на носках. Ползание на четвереньках. Бег врассыпную. Ходьба	№ 7	Ползание на четвереньках между мячами. Ходьба по доске, руки на пояс. Катание больших мячей.	«Зайцы и волк»	Ходьба. Пальчиковая гимнастика.

		Ходьба в колонне. Ходьба змейкой между приметами. Бег между предметами. Ходьба.		Спрыгивание со скамейки н=15 см	«Автомобили»	Ходьба. Пальчиковая гимнастика.
	Четвертая неделя	Ходьба. Ходьба в разных направлениях «За высоким, за низким». Бег в рассыпную, построение друг за другом. Ходьба.	№ 8	Спрыгивание со скамейки н=15 см. ползание по доске длиной 3 м	«Автомобили»	Ходьба.И.м.п. «Пузырь»
Н О Я Б Р Ъ	Первая неделя	Построение в колонну. Ходьба в рассыпную. Построение в колонну «Найди свой дом»	№ 9	Прокатывание большого мяча (4м). Ходьба приставным шагом; пятка к носку. Ползание по скамейке. Ходьба по дорожке.	«Воробушки и кот»	И.м.п. «Где спрятался мышонок»
				Скатывание большого мяча с наклонной доски.	«Зайцы и волк»	И.м.п. «Угадай, кто кричит»
	Вторая неделя	Ходьба в колонне. Упражнение «Лягушки»	№ 10	Скатывание больших мячей с наклонной доски, сбивание кеглей.	«Дождик»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Упражнение «На прогулку!». Ходьба с высоким подниманием ног.		Ползание (2 м), подлезание, ползание (2 м)	«Куры в огороде»	Ходьба.

	Третья неделя	Ходьба в колонне. Ходьба в рассыпную. Построение парами. Ходьба парами. Бег в рассыпную. Ходьба.	№ 11	Подлезание под шнур h= 50 см. Прокатывание мяча в ворота (расстояние 2 м. ширина ворот 70 см)	«Зайцы и волк»»»	Ходьба.
		Ходьба в колонне. Ходьба в рассыпную. Ходьба парами. Бег парами. Ходьба в колонне.		Прокатывание большого мяча под дугу (рас. 2 м), подлезание за мячом	«Зайцы и волк»	Ходьба.
	Четвертая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба по доске, по канату приставным шагом боком. Бег в колонне между мячами. Ходьба.	№ 12	Прокатывание большого мяча с расстояния 3 м. Перешагивание через шнур. Прыжки с мячом между ног.	«Кролики»	Ходьба.
		Ходьба в колонне. Ходьба в рассыпную. Упражнения «Поймай комара», «Воробыи». Ходьба.		Прыжки через валик h= 15 см. подлезание под дугой h= 50 см. подпрыгивание до натянутого шнура.	«Автомобили»	Ходьба.
ДЕКАБРЬ	Первая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подниманием ног. Бег с высоким подниманием ног. Ходьба.	№ 13	Прыжки через валик h= 15 см. подлезание под дугу h= 50 см. подпрыгивание с доставанием до колокольчика.	«Самолеты»	Ходьба.

		Ходьба в колонне. Построение из шеренги в круг. Ходьба с высоким подниманием ног. Бег с высоким подниманием ног. Ходьба.		Прокатывание большого мяча под шнур с расстояния 4 м. Подлезание на четвереньках под шнур, натянутый на h= 45 см	«Воробушки и кот»	Ходьба.
Вторая неделя		Ходьба в колонне. Ходьба через гимнастические палки (8 шт.). Построение в круг.	№ 14	Прокатывание мяча с одной стороны зала на другую. Бег за мячом.	«Воробушки и кот»»	Ходьба.
		Ходьба в колонне. Ходьба и прыжки через гимнастические палки (8 шт.). перестроение в круг.		Прокатывание мяча с одной стороны зала на другую. Бег за мячом	«Зайцы и волк»	Ходьба.
Третья неделя		Ходьба в колонне. Ходьба по кругу вокруг гимнастических палок. Бег по кругу. Ходьба.	№ 15	Игровое упражнение «Птицы» (стойка на палке, поднимание палки, влезание на 1-2 рейки гимнастической стенки чередуется с бегом в рассыпную)	«Кто знает, что нужно делать?»	Ходьба.
Четвертая неделя		Ходьба в колонне. Ходьба и прыжки из обруча в обруч (6 шт.). Построение в круг.	№ 16	Бег в рассыпную, спрыгивание со скамейки h=20 см. Влезание на гимнастическую стенку.	«Найди свой цвет»	Ходьба.

Я Н В А Р Ь	Третья неделя	Ходьба в колонне. Ходьба и прыжки из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонне. Ходьба.	№ 17	Бросание мешочка одной рукой снизу в обруч (3 м)	«Кролики»	Ходьба.
		Ходьба. Ползание. Бег между мешочками по кругу.		Бросок мешочка одной рукой снизу. Прыжки на месте в указанном темпе. Бег врассыпную.		
	Четвертая неделя	Ходьба. Построение в пары на месте.	№ 18	Прокатывание малого мяча «Докати яблоко к ежику»	«Мой веселый звонкий мяч»»	И. м. п. «Кто тише»
		Ходьба. Построение в пары на месте. Бег в парах, держась за руки. Ходьба.		Бросание больших и малых мячей.		
Ф Е В Р А Л Ь	Первая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары от обозначенного места.	№ 19	Спрыгивание со скамейки h= 20 пролезание в обруч (диаметр 60 см). упражнение «Поймай комара»	«Лохматый пес»	Ходьба. Ходьба на носках.

МАРТ	Вторая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны в пары от обозначенного места. Ходьба с высоким подниманием ног. Бег враспынную. Ходьба.	№ 20	Бросание мешочков с расстояния 2 м в обруч, лежащий на полу. Спрыгивание со скамейки h= 20 см.	«Воробушки и голуби»»	Ходьба.
	Третья неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с заданиями. Бег враспынную. Ходьба.	№ 21	Ходьба (2 м), подлезание под шнур без помощи рук (h=60 см), ходьба.	«Воробышки и кот»	Ходьба.
	Четвертая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны в пары на ходу. Ходьба.	№ 22	Прыжок в длину с места через ручеек шириной 20 см. Подлезание под шнур, натянутый на h= 55 см.	«Кот и мыши»	Ходьба.
				Ловля большого мяча после отскока от пола, захватывая его с боков. Прыжки через дорожку 25 см.		
Первая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары на ходу. Ходьба с высоким подниманием колен.	№ 23	Подбрасывание большого мяча перед собой и ловля его. Прыжки в длину с места через дорожки шириной 30 см, ходьба по доске	«Лиса и гуси»	Ходьба.	
	Ходьба в колонне. Пролезание в обручи, расставленные по кругу, на ступнях без помощи рук. Бег в колонне. Ходьба.		Подбрасывание большого мяча и ловля его. Ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку. Прыжки через дорожки шириной 30 см.	«Лиса и гуси»	Ходьба. Ходьба на носках	

Вторая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба парами с высоким пониманием колен. Бег врассыпную с высоким подниманием колен. Ходьба.	№ 24	Пролезание в обруч на ступнях без помощи рук. Прыжки через три дорожки шириной 30 см, расположенных на расстоянии 1 м друг от друга. Ходьба по шнуру приставным шагом.	«Цветные автомобили» »	Ходьба. И.м.п. «Где спрятано»
			Отбивание большого мяча от пола		
Третья неделя	Ходьба в колонне. Подлезание в большой обруч на ступнях без помощи рук. Бег врассыпную. Ходьба	№ 25	Отбивание мяча от пола и ловля, захватывая с боков.	«Воробушки и кот»	И.м.п. «Пройди тихо»
	Ходьба в колонне. Пролезание в обручи, расположенные по краям зала. Бег врассыпную. Ходьба		Прыжки через гимнастические палки (6 шт.), расположенные на расстоянии 40 см друг от друга. Лазание по гимнастической стенке.		
Четвертая неделя	Ходьба змейкой между кубиками. Бег змейкой между кубиками. Ходьба.	№ 26	Прыжки через палки (7 шт.), расположенных на расстоянии 40 см друг от друга. Лазание по гимнастической стенке.	«Самолетик и тучки»	Ходьба в колонне по одному

АПРЕЛЬ

	Первая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с перешагиванием через палки. Бег змейкой между палками. Ходьба	№ 27	Метание мешочков от плеча в стену с расстояния 2 м правой и левой рукой.	«Наседка и цыплята»	И.м.п. «Где цыпляенок»
	Вторая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба и бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба.	№ 28	Метание малого мяча правой и левой рукой в вертикальную цель от плеча с расстояния 2 м.	«Огуречик»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Ходьба с приставлением м пятки к носку. Бег враспынную Ходьба		Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики h=15 см. ползание по наклонной доске вверх. Прыжок в длину с места (на расстояние 40, 50 см)	«Огуречик»	Ходьба
	Третья неделя	Ходьба в колонне. Построение парами по ходу. Ходьба в парах, держась за руки, с высоким подниманием колен. Ходьба.	№ 29	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики h= 15 см, Ползание по наклонной доске вверх. Прыжки в длину с места (расстояние 30, 40 см)	«Зайцы и сторож»	Ходьба.
		Ходьба в колонне. Построение в пары по ходу. Ходьба в парах на носках, держась за руки. Ходьба в колонне		Перешагивание через палки, лежащие на скамейке. Подъем по наклонной доске стоя, спуск на четвереньках. Прыжки в длину с места через ручки шириной 30. 40, 50 см.	«Зайцы и сторож»	Ходьба.

	Четвертая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе. Ходьба.	№ 30	Метание мешочка в круг, центр которого расположен на высоте 1,5 м о пола, с расстояния 1.5 м. Спрыгивание с гимнастической скамейки h= 20 см. Ходьба по ребристой доске.	«Наседка и цыплята»»	Ходьба.
М А Й	Первая неделя	Ходьба и бег по кругу	№ 31	Ходьба по скамейке (высота 30 см) Перепрыгивание через шнур	«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок»
	Вторая неделя	Ходьба парами Бег враспынную	№ 32	Прыжки в длину с места Подбрасывание мяча вверх двумя руками	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному
	Третья неделя		№ 33	Обследование развития основных движений		
	Четвертая неделя		№ 34	Обследование развития основных движений		

2.4 Перспективное планирование работы по физическому воспитанию (разновозрастная группа)

Месяц	Номер недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	Первая неделя	Ходьба по краям зала за воспитателем. Построение в круг.	№ 1	Ползание шеренгой на четвереньках (расст. 6 м). Упражнение «Поймай комара»	«Солнышко и дождик»»	Ходьба стайкой за воспитателем. Пальчиковая гимнастика «Поиграем пальчиками»
		Ходьба за воспитателем. Бег в чередовании с ходьбой		Ползание на четвереньках (6 м). Упражнение «Потянись»	«Автомобили»	
	Вторая неделя	Ходьба друг за другом в разном темпе. Построение в круг.	№ 2	Прыжки на двух ногах на месте. Ползание на четвереньках.	«Автомобили»	Ходьба стайкой за воспитателем
		Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, руки назад		Подпрыгивание на месте к кругу. Ползание на четвереньках в ворота. Ходьба по доске.	«Воробушки и автомобиль»	
	Третья неделя	Ходьба, ходьба на носках, руки назад. Ползание на четвереньках.	№ 3	Захват мяча, поднятие вверх и опускание с пружинистыми движениями ног, бросание и бег за ним. Подпрыгивание на двух ногах.	«Кролики и хозяин»	Ходьба-игра «Найди мышку»
		Ходьба вдоль стен с соблюдением углов. Бег друг за другом.		Подпрыгивание на месте на двух ногах. Захват мяча, поднятие вверх и опускание с пружинистыми движениями ног, бросание и бег за ним	«Кролики и хозяин»	

ОКТАБРЬ

	Четвертая неделя	Ходьба по краям зала с соблюдением улов. Бег врассыпную с остановкой на сигнал	№ 4	Захват мяча, поднятие вверх и опускание с пружинистыми движениями ног, бросание и бег за ним. Подпрыгивание на месте на двух ногах	«Кролики»	Ходьба. И. м. п. «Угадай, кто кричит»
	Первая неделя	Ходьба друг за другом. Ходьба с заданием «Слушай сигнал». Бег врассыпную с тем же заданием. Ходьба.	№ 5	Ползание по доске, положенной на пол. Бросание большого мяча вдаль двумя руками снизу.	«Зайцы и волк»»	Ходьба
		Ходьба. Ходьба с остановкой и приседанием на сигнал. Бег врассыпную. Ходьба.		Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ползание по доске. Ходьба по скамейке.	«Автомобили»	Ходьба. Пальчиковая гимнастика
	Вторая неделя	Ходьба. Ходьба на носках, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба.	№ 6	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ползание на четвереньках по скамейке h=20 см. Ходьба по ребристой доске.	«Автомобили»	Ходьба
		Ходьба. Ходьба на носках. Бег с заданиями. Ходьба по кругу между кубиками.			Перебрасывание большого мяча через ручей шириной 2 м	«Зайцы и волк»
Третья неделя	Ходьба. Ходьба на носках. Ползание на четвереньках. Бег врассыпную. Ходьба	№ 7	Ползание на четвереньках между мячами. Ходьба по доске, руки на пояс. Катание больших мячей.	«Зайцы и волк»	Ходьба. Пальчиковая гимнастика.	

		Ходьба в колонне. Ходьба змейкой между приметами. Бег между предметами. Ходьба.		Спрыгивание со скамейки у=15 см	«Автомобили»	Ходьба. Пальчиковая гимнастика.
	Четвертая неделя	Ходьба. Ходьба в разных направлениях «За высоким, за низким». Бег в рассыпную, построение друг за другом. Ходьба.	№ 8	Спрыгивание со скамейки у=15 см. ползание по доске длиной 3 м	«Автомобили»	Ходьба. И.м.п. «Пузырь»
Н О Я Б Р Ъ	Первая неделя	Построение в колонну. Ходьба в рассыпную. Построение в колонну «Найди свой дом»	№ 9	Прокатывание большого мяча (4м). Ходьба приставным шагом; пятка к носку. Ползание по скамейке. Ходьба по дорожке.	«Воробушки и кот»	И.м.п. «Где спрятался мышонок»
				Скатывание большого мяча с наклонной доски.	«Зайцы и волк»	И.м.п. «Угадай, кто кричит»
	Вторая неделя	Ходьба в колонне. Упражнение «Лягушки»	№ 10	Скатывание больших мячей с наклонной доски, сбивание кеглей.	«Дождик»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Упражнение «На прогулку!». Ходьба с высоким подниманием ног.		Ползание (2 м), подлезание, ползание (2 м)	«Куры в огороде»	Ходьба.

	Третья неделя	Ходьба в колонне. Ходьба в рассыпную. Построение парами. Ходьба парами. Бег в рассыпную. Ходьба.	№ 11	Подлезание под шнур h= 50 см. Прокатывание мяча в ворота (расстояние 2 м. ширина ворот 70 см)	«Зайцы и волк»»»	Ходьба.
		Ходьба в колонне. Ходьба в рассыпную. Ходьба парами. Бег парами. Ходьба в колонне.		Прокатывание большого мяча под дугу (рас. 2 м), подлезание за мячом	«Зайцы и волк»	Ходьба.
	Четвертая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба по доске, по канату приставным шагом боком. Бег в колонне между мячами. Ходьба.	№ 12	Прокатывание большого мяча с расстояния 3 м. Перешагивание через шнур. Прыжки с мячом между ног.	«Кролики»	Ходьба.
		Ходьба в колонне. Ходьба в рассыпную. Упражнения «Поймай комара», «Воробыи». Ходьба.		Прыжки через валик h- 15 см. подлезание под дугой h= 50 см. подпрыгивание до натянутого шнура.	«Автомобили»	Ходьба.
ДЕКАБРЬ	Первая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подниманием ног. Бег с высоким подниманием ног. Ходьба.	№ 13	Прыжки через валик h= 15 см. подлезание под дугу h= 50 см. подпрыгивание с доставанием до колокольчика.	«Самолеты»»	Ходьба.

		Ходьба в колонне. Построение из шеренги в круг. Ходьба с высоким подниманием ног. Бег с высоким подниманием ног. Ходьба.		Прокатывание большого мяча под шнур с расстояния 4 м. Подлезание на четвереньках под шнур, натянутый на у= 45 см	«Воробушки и кот»	Ходьба.
Вторая неделя		Ходьба в колонне. Ходьба через гимнастические палки (8 шт.). Построение в круг.	№ 14	Прокатывание мяча с одной стороны зала на другую. Бег за мячом.	«Воробушки и кот»»	Ходьба.
		Ходьба в колонне. Ходьба и прыжки через гимнастические палки (8 шт.). перестроение в круг.		Прокатывание мяча с одной стороны зала на другую. Бег за мячом	«Зайцы и волк»	Ходьба.
Третья неделя		Ходьба в колонне. Ходьба по кругу вокруг гимнастических палок. Бег по кругу. Ходьба.	№ 15	Игровое упражнение «Птицы» (стойка на палке, поднимание палки, влезание на 1-2 рейки гим.стенки чередуется с бегом в рассыпную)	«Кто знает, что нужно делать?»	Ходьба.
Четвертая неделя		Ходьба в колонне. Ходьба и прыжки из обруча в обруч (6 шт.). Построение в круг.	№ 16	Бег в рассыпную, спрыгивание со скамейки h=20 см. Влезание на гимнастическую стенку.	«Найди свой цвет»	Ходьба.

Я Н В А Р Ь	Третья неделя	Ходьба в колонне. Ходьба и прыжки из обруча в обруч. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в колонне. Ходьба.	№ 17	Бросание мешочка одной рукой снизу в обруч (3 м)	«Кролики»	Ходьба.
		Ходьба. Ползание. Бег между мешочками по кругу.		Бросок мешочка одной рукой снизу. Прыжки на месте в указанном темпе. Бег врассыпную.	«Кролики»	Ходьба по кругу, взявшись за руки.
	Четвертая неделя	Ходьба. Построение в пары на месте.	№ 18	Прокатывание малого мяча «Докати яблоко к ежику»	«Мой веселый звонкий мяч»»	И. м. п. «Кто тише»
		Ходьба. Построение в пары на месте. Бег в парах, держась за руки. Ходьба.		Бросание больших и малых мячей.	«Мой веселый звонкий мяч»	И. м. п. «Кто тише»
Ф Е В Р А Л Ь	Первая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары от обозначенного места.	№ 19	Спрыгивание со скамейки h= 20 пролезание в обруч (диаметр 60 см). упражнение «Поймай комара»	«Лохматый пес»	Ходьба. Ходьба на носках.

МАРТ	Вторая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны в пары от обозначенного места. Ходьба с высоким подниманием ног. Бег враспынную. Ходьба.	№ 20	Бросание мешочков с расстояния 2 м в обруч, лежащий на полу. Спрыгивание со скамейки h= 20 см.	«Воробушки и голуби»»	Ходьба.
	Третья неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с заданиями. Бег враспынную. Ходьба.	№ 21	Ходьба (2 м), подлезание под шнур без помощи рук (h=60 см), ходьба.	«Воробышки и кот»	Ходьба.
	Четвертая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны в пары на ходу. Ходьба.	№ 22	Прыжок в длину с места через ручеек шириной 20 см. Подлезание под шнур, натянутый на h= 55 см.	«Кот и мыши»	Ходьба.
				Ловля большого мяча после отскока от пола, захватывая его с боков. Прыжки через дорожку 25 см.		
Первая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары на ходу. Ходьба с высоким подниманием колен.	№ 23	Подбрасывание большого мяча перед собой и ловля его. Прыжки в длину с места через дорожки шириной 30 см, ходьба по доске	«Лиса и гуси»	Ходьба.	
	Ходьба в колонне. Пролезание в обручи, расставленные по кругу, на ступнях без помощи рук. Бег в колонне. Ходьба.		Подбрасывание большого мяча и ловля его. Ходьба по шнуру с приставлением пятки к носку. Прыжки через дорожки шириной 30 см.	«Лиса и гуси»	Ходьба. Ходьба на носках	

Вторая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Ходьба парами с высоким пониманием колен. Бег врассыпную с высоким подниманием колен. Ходьба.	№ 24	Пролезание в обруч на ступнях без помощи рук. Прыжки через три дорожки шириной 30 см, расположенных на расстоянии 1 м друг от друга. Ходьба по шнуру приставным шагом.	«Цветные автомобили»»	Ходьба. И.м.п. «Где спрятано»»
			Отбивание большого мяча от пола		
Третья неделя	Ходьба в колонне. Подлезание в большой обруч на ступнях без помощи рук. Бег врассыпную. Ходьба	№ 25	Отбивание мяча от пола и ловля, захватывая с боков.	«Воробушки и кот»	И.м.п. «Проиди тихо»
	Ходьба в колонне. Пролезание в обручи, расположенные по краям зала. Бег врассыпную. Ходьба		Прыжки через гимнастические палки (6 шт.), расположенные на расстоянии 40 см друг от друга. Лазание по гимнастической стенке.		
Четвертая неделя	Ходьба змейкой между кубиками. Бег змейкой между кубиками. Ходьба.	№ 26	Прыжки через палки (7 шт.), расположенных на расстоянии 40 см друг от друга. Лазание по гимнастической стенке.	«Самолетик и тучки»	Ходьба в колонне по одному

АПРЕЛЬ

	Первая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба с перешагиванием через палки. Бег змейкой между палками. Ходьба	№ 27	Метание мешочков от плеча в стену с расстояния 2 м правой и левой рукой.	«Наседка и цыплята»	И.м.п. «Где цыпляенок»
	Вторая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба.	№ 28	Метание малого мяча правой и левой рукой в вертикальную цель от плеча с расстояния 2 м.	«Огуречик»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Ходьба с приставлением м пятки к носку. Бег врассыпную Ходьба		Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики h=15 см. ползание по наклонной доске вверх. Прыжок в длину с места (на расстояние 40, 50 см)	«Огуречик»	Ходьба
	Третья неделя	Ходьба в колонне. Построение парами по ходу. Ходьба в парах, держась за руки, с высоким подниманием колен. Ходьба.	№ 29	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики h= 15 см, Ползание по наклонной доске вверх. Прыжки в длину с места (расстояние 30, 40 см)	«Зайцы и сторож»	Ходьба.
		Ходьба в колонне. Построение в пары по ходу. Ходьба в парах на носках, держась за руки. Ходьба в колонне		Перешагивание через палки, лежащие на скамейке. Подъем по наклонной доске стоя, спуск на четвереньках. Прыжки в длину с места через ручки шириной 30. 40, 50 см.	«Зайцы и сторож»	Ходьба.

	Четвертая неделя	Ходьба в колонне. Ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в умеренном темпе. Ходьба.	№ 30	Метание мешочка в круг, центр которого расположен на высоте 1,5 м о пола, с расстояния 1.5 м. Спрыгивание с гимнастической скамейки h= 20 см. Ходьба по ребристой доске.	«Наседка и цыплята»»	Ходьба.
М А Й	Первая неделя	Ходьба и бег по кругу	№ 31	Ходьба по скамейке (высота 30 см) Перепрыгивание через шнур	«Мыши в кладовой»	«Где спрятался мышонок»
	Вторая неделя	Ходьба парами Бег врасыпную	№ 32	Прыжки в длину с места Подбрасывание мяча вверх двумя руками	«Поезд»	Ходьба в колонне по одному
	Третья неделя		№ 33	Обследование развития основных движений		
	Четвертая неделя		№ 34	Обследование развития основных движений		

2.5 Перспективное планирование по физической культуре (Средняя группа)

Месяц	Номер недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	Первая неделя		№ 1	Обследования уровня развития основных движений		
	Вторая неделя		№ 2	Обследования уровня развития основных движений		
	Третья неделя		№ 3	Обследования уровня развития основных движений		
	Четвертая неделя		№ 4	Обследования уровня развития основных движений		
ОКТЯБРЬ	Первая неделя	Ходьба в колонне ходьба за первым за последним бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	№ 5	Прокатывание большого мяча в ворота шириной 50.40 см с расстояния 1,5 м, бег за мячом, ходьба 2 м, подлезание под дугу – ползание 2 м	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне с изменением направления, перестроение в пары при перемещении в обоих направлениях, бег врассыпную, ходьба в колонне		Игровое упражнение «Светофор» – прокатывание большого мяча в даль, ходьба за мячом, прыжки с большим мячом, зажатым между ног.	«Кролики»	Ходьба

Вторая неделя	Ходьба в колонне с изменением направления с перестроением в пары в обоих направлениях, на носках, с высоким подниманием ног, на прямых ногах в парах	№ 6	Прыжки по дорожкам – 6 штук шириной 25 см. Подтягивание на руках, лежа на гимн. Скамейке	«Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленными кистями рук
	Ходьба в колонне, на носках, пятках. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в ритме музыки. Ходьба враспынную, ходьба в колонне		Подтягивание на руках на гимнастической скамейке, лежа на животе, с разным и.п. для ног. Бег 10 м.	«Зайцы и волк»	Ходьба
Третья неделя	Ходьба в колонне, на носках. Бег враспынную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	№ 7	Прокатывание большого мяча с расстояния 1,5 м затем 2 м. Бег 10 м	«Зайцы и волк»	Ходьба
	Ходьба в колонне, на пятках. Бег с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне		Прыжки на месте 5 раз, прыжки через 6 линий на расстоянии 50 см. Ходьба по канату приставным шагом боком. «Кто докатит мяч до стены» (4 м)	«Наседка и цыплята»	Ходьба, игра «Иголка и нитка»
Четвертая неделя	Ходьба в колонне. Перестроение в пары, ходьба в парах, не держась за руки на носках и пятках. Бег враспынную. Ходьба в колонне	№ 8	Прыжки через 8 дорожек шир. 20 см, расположенных на расстоянии 30 см. Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание мяча вверх и его ловля	«Кто быстрее»	Ходьба с игрой «Руки, как плети»

		Ходьба в колонне на носках и пятках, бег врассыпную с остановкой на сигнал, ходьба в колонне		Прыжки из обруча в обруч (8 шт.), Ходьба по ребристой доске. Подбрасывание и ловля мяча перед собой	«Кто быстрее перенесет предмет»	Ходьба
НОЯБРЬ	Первая неделя	Ходьба, с высоким подниманием ног. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне	№ 9	Метание мешочков правой и левой рукой на расстояние 4 м. Подлезание под шнур (Высота 50 см)	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба в колонне.		Метание мешочков правой и левой рукой в большой обруч с расстояния 4 м. Спрыгивание со скамьи (высота 30 см). Ходьба по канату боком приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	Вторая неделя	Ходьба в колонне. Бег врассыпную, упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	№ 10	Прокатывание малого мяча правой и левой руками снизу по дорожке. Бег за мячом вдоль стены. Спрыгивание с куба в обруч. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба. Игра «Раздувайся, пузырь»
		Ходьба в колонне. Бег врассыпную. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне		Прокатывание малого мяча. Спрыгивание с куба с поворотом на 90. Ходьба по ребристой доске.	«Перелет птиц»	Ходьба
	Третья неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах, держась за руки. Ходьба в колонне на носках и на пятках. Бег в колонне. Ходьба в колонне	№ 11	Отбивание и ловля мяча. Ползание на ладонях и ступнях (6 М) – выпрямиться – упражнение «Стрела»	«Наседка и цыплята»	Ходьба

		Ходьба в колонне, змейкой на носках, упражнение «Допрыгни до ленты» - ползание на ладонях и коленях		Подбрасывание, ловля большого мяча. Отбивание и ловля большого мяча под ритмичную музыку. Ползание на ступнях и ладонях по скамейке, спрыгивание с поворотом на 90	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	Четвертая неделя	Ходьба в колонне на носках, упр. «Допрыгни до ленты», ползание на ладонях и ступнях. Ходьба	№ 12	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока. Бег из и.п.: спиной к направлению движения. Ползание на ступнях и ладонях по доске в быстром темпе.	«Наседка и цыплята»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках и пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт). Ходьба змейкой. Бег враспынную. Ходьба в колонне		Подбрасывание и ловля большого мяча. Спрыгивание с куба через ручей (шир.30 см, 50 см)	«У медведя во бору»	Ходьба. Упражнение «Улитка»
ДЕКАБРЬ	Первая неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног. Прыжки в приседе, ходьба «Пингвины». Ходьба	№ 13	Спрыгивание с куба высотой 40 см. с поворотом на 90 в обруч. Ползание на ладонях и ступнях (2 м), подлезание под веревку (60 см), ползание на ладонях и ступнях (2м). Ходьба	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, на пятках. Прыжки в приседе. Ходьба «Пингвины». Ходьба.		Спрыгивание с куба (h= 40 см) с поворотом на 90 в обруч. Ходьба (2 м), подлезание под шнур (60 см), ходьба (2 м), подлезание под шнур (40 см).	«Светофор»	Ходьба, повороты туловища и расслабленных рук вправо-влево

Вторая неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием ног, ходьба на пятках. Прыжки из обруча в обруч (8 шт), расположенных в шахматном порядке. Ходьба в колонне	№ 14	Прыжки в высоту через 4 валика высотой 15 см, разложенных на расстоянии 50 см. Подтягивание на скамейке, лежа на животе, руки скрестно.	«Котята и щенята»	Ходьба
	Ходьба в колонне, перестроение в пары, ходьба в парах – «Достань коленом до ладони». Прыжки из обруча в обруч, расп. в шахматном порядке двумя колоннами. Ходьба в колонне.		Прыжки через 3 валика (20 см), расп. на расстоянии 3 м. Подтягивание на руках по скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом вперед.	«Котята и щенята»	Ходьба и игра «Раздувайся, пузырь»
Третья неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между мячами. Ходьба в парах на носках	№ 15	Прыжки в высоту с места, с зажатым между коленями мячом. Подтягивание на скамейке, лежа на животе. Ходьба по шнуру приставным шагом «Пятка к носку». Ходьба в колонне	«Не попадись мышеловку»	Ходьба

		Ходьба в колонне, перестроение в пары, прохождение парами через середину зала. Бег двумя колоннами между маленькими мячами. Ходьба в парах на носках		Прокатывание малого мяча в ворота с расстояния 2 м, 3м. «Догони свой мяч, пока он не остановился»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
	Четвертая неделя	Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.	№ 16	Прокатывание малого мяча в ворота с расст. 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»	«Кролики»	Ходьба. Игра «Найди кролика»
		Ходьба в колонне, в шеренге приставным шагом боком. Бег врассыпную. Упражнение «Сделай фигуру». Ходьба в колонне.		Прокатывание малого мяча в ворота с расст. 2,3,4 м. Челночный бег 2X10 м «Кто быстрее пробежит к флажку»		
ЯНВАРЬ	Вторая неделя	Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров (40 см), бег через шнуры. Ходьба	№ 17	Прыжки в длину с места, через ручей (60 см). Подбрасывание, ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба

		Ходьба в колонне, елочкой. Прыжки через 8 шнуров. Бег змейкой между шнурами. Ходьба		Прыжки в длину с места через рвы разной ширины (40, 50,60 см.) Подбрасывание и ловля большого мяча.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
Третья неделя		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба.	№ 18	Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место. Перебрасывание и ловля большого мяча в парах. (2,5 м).	«Цветные автомобили»	Ходьба, упражнение «Улитка»
		Ходьба в колонне, на носках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой. Ходьба		Спрыгивание со скамейки высотой 20 см. в обозначенное место с поворотом на 90, приземляться на мат. Влезание и спуск по гимнастической стенке.	«Мяч через сетку»	Ходьба
Четвертая неделя		Ходьба в колонне, на носках, на пятках. Бег враспынную. Ходьба	№ 19	Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшего ся цыпленка»
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба в парах с высоким подниманием колен, бег враспынную. Ходьба		Лазание по гимнастической стенке. Ходьба с высоким подниманием ног их обруча в обруч. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе. Бег с высоким подниманием ног из обруча в обруч	«Наседка и цыплята»	Ходьба. Игра «Найди потерявшего ся цыпленка»

	Первая неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Бег врассыпную. Ходьба	№ 20	«Брось мешочек до стены» (4 м). Лазание по гимнастической стенке. Подлезание под дугу (45, 60 см.)	«Самолеты»	Ходьба
		Ходьба в колонне. Перестроение в пары. Прохождение парами через середину зала. Бег врассыпную. Ходьба		«Выбей кубик за линию» (Расстояние до линии 4 м). Прыжок в длину с места – подтягивание на скамейке.	«Кролики»	Ходьба
	Вторая неделя	Ходьба в колонне, перестроение парами. Ходьба парами на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную в парах с остановкой на сигнал.	№ 21	Выбивание кубика за линию. Прыжки в длину с места. Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз.	«Кто быстрее прибежит к флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами с высоким подниманием колен. Бег, бег врассыпную парами.		Прыжок через ручей 50 см. Подлезание под дугу 60 см – прыжок в длину 60 см. – подлезание под дугу 60 см..	«Мяч через сетку»	Ходьба, игра «Кто ушел»

	Третья неделя	Ходьба в колонне, по кругу, взявшись за руки. Прыжки на месте, с продвижением вперед на одной ноге попеременно. Ходьба	№ 22	Бег из обруча в обруч, расстояние 30 см. - Подлезание под высоту 60 см. - Бег из обруча в обруч – подлезание под высоту 50 см	«Мяч через сетку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, по кругу с изменением направления. Прыжки на одной ноге поочередно с продвижением вперед. Ходьба		«Парашютисты». Спрыгивание с куба в круг – прокатывание малого мяча по дорожке шир 40 см и дл. 4 м – бег за мячом.	«Мыши в кладовой»	Ходьба. Игра «Иголка и нитка»
	Четвертая неделя	Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба	№ 23	Спрыгивание с куба с поворотом на 90 в одну и другую сторону. Прокатывание малого мяча по дорожке дл. 5 м. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, на носках, змейкой между кубиками. Бег змейкой. Ходьба		Перепрыгни через ручей. Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск по наклонной доске на ступнях	«Автомобили»	
МАРТ	Первая неделя	Ходьба в колонне на носках, руки вверх, на пятках руки вперед. Беги с изменением направления. Ходьба	№ 24	Подъем по наклонной доске на ладонях и ступнях. Спуск на ступнях без помощи рук. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи	«Автомобили»	Ходьба

		Ходьба в колонне, на носках руки вверх, на пятках руки вперед. Бег с изменением направления. Ходьба.		Ползание на четвереньках с прокатыванием большого мяча головой. Перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
Вторая неделя		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.	№ 25	«Кто быстрее». Прокатывание большого мяча головой, перебрасывание большого мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
		Ходьба в колонне, на носках змейкой между большими мячами. Бег змейкой между мячами. Ходьба с мячом.		«Кто быстрее возьмет кубик» – ползание на ладонях и ступнях до линии бег в быстром темпе – кубик вверх. Подтягивание на скамейке на руках, лежа на животе из разных И.П.	«Самолеты»	Ходьба, семенящий бег с расслабленными руками
Третья неделя		Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба	№ 26	Прыжки из обруча в обруч (7 шт.) – ходьба. Бросание набивных мячей в парах	«Котята и щенята»	Ходьба. Игра «Улитка»
		Ходьба широким шагом из обруча в обруч. Бег из обруча в обруч. Ходьба змейкой между обручами. Ходьба		Прыжки из обруча в обруч (7 шт.) – выпрыгивание из обруча справа и слева. Перебрасывание большого мяча друг другу с расстояния 2 м.	«Котята и щенята»	Ходьба Игра «Найди щенка»

	Четвертая неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба	№ 27	Прыжки через ручей 40 см. Ходьба по ребристой доске. Прыжки через ручей 70 см. Ползание между кеглями змейкой. Перебрасывание мяча (расстояние 2,5 – 3 м)	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба парами, держась за руки, на носках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную с остановкой на сигнал. Ходьба		«Кто прыгнет дальше через ручей», «Кто самый меткий» – броски малого мяча снизу одной рукой в корзину.	«Кто быстрее принесет кубик»	Ходьба
АПРЕЛЬ	Первая неделя	Ходьба в колонне, с перешагиванием через валик высотой 10 см. Ползание змейкой между валиками. Бег в колонне. Ходьба	№ 28	«Кто меньше сделает прыжков до шнура» - шнур на расстоянии 5 м от детей. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м. Бросок маленького мяча в корзину с расстояния 3 м.	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег		Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Кто быстрее пробежит в флажку»	Ходьба

Вторая неделя	Ходьба в колонне, с высоким подниманием колен. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег	№ 29	Перебрасывание большого мяча в парах, выполняя круговой замах двумя руками от груди. Переход с одного пролета гимнастической стенки на другой	«Бездомный заяц»	Ходьба
	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба		Бросок большого мяча на мягкий коврик (3 м.) Вращение скакалок с перешагиванием или перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
Третья неделя	Ходьба в колонне, боком приставным шагом по гимнастической палке, опираясь на пятки. Прыжки боком через палки Бег змейкой между палками. Ходьба	№ 30	Бросок большого мяча в корзину с оасст.2,5 м с использованием кругового замаха. Прыжки через скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег враспынную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба		Броски в корзину большого мяча с расстояния 2 м, 3м. Прыжки через скакалку.	«Пастух и стадо»	Ходьба

	Четвертая неделя	Ходьба в колонне, перестроение в пары, парами на носках с высоким подниманием ног. Бег в рассыпную по сигналу построение в круг. Расширение и сужение круга. Ходьба	№ 31	Лазание по гимнастической стенке – переход на соседний пролет. Бросок большого мяча двумя руками от груди (3 м). Бросок малого мяча одной рукой снизу	«Пастух и стадо»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перестроение в пары. Ходьба и бег двумя колоннами в разных направлениях. Ходьба с остановкой на сигнал		Метание маленького мяча в корзину. Метание большого мяча в корзину. Прыжки в длину с места		
МАЙ	Первая неделя		№ 32	Обследования уровня развития основных движений		
	Вторая неделя		№ 33	Обследования уровня развития основных движений		
	Третья неделя		№ 34	Обследования уровня развития основных движений		
	Четвертая неделя		№ 35	Обследования уровня развития основных движений		

2.6 Перспективное планирование по физической культуре (Подготовительная группа)

Месяц	Номер недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
СЕНТЯБРЬ	Первая неделя		№1	Обследование уровня развития основных движений		
	Вторая неделя		№2	Обследование уровня развития основных движений		
	Третья неделя		№3	Обследование уровня развития основных движений		
	Четвертая неделя		№4	Обследование уровня развития основных движений		
ОКТАБРЬ	Первая неделя	Ходьба в колонне Ходьба спортивным шагом Ходьба противоходом двумя колонами Ходьба на носках и на пятках Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег врассыпную, построение в колонну	№ 5	Подпрыгивание на месте на двух ногах Отбивание мяча об пол Подбрасывание и ловля мяча Ползание по прямой на ладонях и коленях; на предплечьях и коленях	«Медведь и пчелы» «Перелет птиц»	Ходьба в колонне И.м.п. «Иголка и нитка»

Вторая неделя	Ходьба в колонне Ходьба противоходом двумя колоннами Ходьба спиной вперед, на носках и пятках Ходьба с изменением направления Боковой галоп в одну и другую сторону Бег с захлестыванием голеней	№ 6	Подбрасывание и ловля мяча разными способами Перебрасывание мяча из руки в руку Подлезания под дугу h=60 см; прыжки через набивные мешки Подлезания под дугу h=50 см; прыжки из обруча в обруч Перепрыгивание через вал Ходьба по скамейке со спрыгиванием	«Перелет птиц» «Медведь и пчелы»	Ходьба И.м.п. «Иголка и нитка»
Третья неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба в парах на носках Ходьба с выпадами Бег враспынную Упражнение «Найди свою пару», «Сделай фигуру»	№ 7	Прыжки в длину с места Подлезания под шнуры Отбивание мяча на месте одной рукой Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки	«Догони свою пару» «Коршун и наседка»	Ходьба в колонне

	Четвертая неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары, ходьба на носках двумя колоннами Перестроение по три, ходьба тремя колонами на носках. С высоким подниманием колен Бег врассыпную Упражнение «Сделай фигуру» Бег с захлестыванием голени Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	№ 8	Прыжки в длину с места Ведение мяча по прямой и между предметами Перебрасывание большого мяча в парах Лазанье по гимнастической стенке	«Кто быстрее к флажку» «Перемени предмет»	Ходьба И.м.п. «Запрещенное движение» И.м.п. «Течет ручей»
Н О Я Б Р Ь	Первая неделя	Ходьба в колонне Ходьба с поворотом на 180 в шаге Ходьба на пятках Ходьба гимнастическим шагом Прыжки с продвижением вперед	№ 9	Ведение мяча, забрасывание в корзину Подлезание в обруч, ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

Вторая неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба в парах на носках, перекатом пятки на носок Ходьба с высоким подниманием ног Упражнение «Ударь в бубен» Ходьба гимнастическим шагом Ходьба семенящим шагом Бег врассыпную, упражнение «Кошка добрая, кошка сердится»	№ 10	Ведение и передача мяча, действуя в парах Прыжки в высоту с разбега h=30 см Подлезание под дугу h=60 см; 40 Пролезание в обруч	«Ловишка, бери ленту» «Перебрось мяч через сетку»	Ходьба Игра «Течет ручей»
Третья неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба змейкой двумя колоннами Ходьба двумя колоннами противходом на носках, скрестным шагом Перестроение в тройки, ходьба с высоким подниманием ног в трех колоннах	№ 11	Ведение, передача и ловля мяча передвигаясь парами Запрыгивание на гимнастическую скамейку h=20 см, спрыгивание с поворотом на 90 и на 180 Ползание попластунски Ведение мяча между предметами и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Медведь и пчелы»	Ходьба И.м.п. «Иголка и нитка»

	Четвертая неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по диагонали Бег врассыпную Ходьба в колонне, бег с захлестыванием голени Ходьба на ягодицах Бег со сменой направления и направляющего Бег врассыпную с остановкой на сигнал выполнение заданий	№ 12	Лазание по гимнастической стенке Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе Ходьба по гимнастической скамейке Прыжки в длину с места	«Мяч водящему»	Ходьба
ДЕКАБРЬ	Первая неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба в парах с высоким подниманием ног, скрестным шагом Упражнение «Ударь в бубен» толчок ногой с места и с разбега Бег врассыпную Упражнение «Кошка добрая, кошка сердится»	№ 13	Лазание по гимнастической стенке Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки Бег из разных исходных положений Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги h=40,50,60 см	«Охотники и звери»	Ходьба

Вторая неделя	<p>Ходьба Перестроение в пары Ходьба двумя колоннами Упражнение «Ударь в бубен» двумя колоннами Бег врассыпную с короткими лентами с остановкой на сигнал и с заданием «Сделай фигуру» Перестроение в круг Ходьба по кругу с изменением направления движения Упражнять детей в умении выворачивать круг</p>	№ 14	<p>Прыжки в высоту с разбега Подлезание под дуги разной высоты и обруч Бег из положения лежа на животе Ведение мяча правой и левой рукой Забрасывание мяча в корзину Ходьба по гимнастической скамейке в полуприседе Спрыгивание с поворотом на 90 Прыжки через набивные мячи</p>	«Охотники и звери» «Ловля обезьян»	Ходьба
---------------	---	------	---	---------------------------------------	--------

Третья неделя	<p>Ходьба в колонне</p> <p>Перестроение в пары путем расхождения через середину зала</p> <p>Ходьба на носках и пятках</p> <p>Прыжки в парах с ноги на ногу</p> <p>Перестроение в четверки путем расхождения пар через середину зала</p> <p>Ходьба четырьмя колоннами в разных направлениях: на носках, с высоким подниманием колен, прыжки «лягушата»</p> <p>Ходьба и перестроение в одну колонну</p>	№ 15	<p>Ведение мяча, забрасывание в баскетбольное кольцо с расстояния 2 м и 3 м</p> <p>Ползание, крадучись на коленях и предплечьях</p> <p>Ползание по скамейке,</p> <p>Спрыгивание в обруч (справа, слева, прямо) на расстояние 1 м</p> <p>Спрыгивание в обруч с поворотом на 180</p> <p>Метание вдаль мешочков</p>	«Ловля обезьян» «Перемени предмет»	Ходьба
Четвертая неделя	<p>Ходьба в колонне</p> <p>Ходьба с перекатом с пятки на носок</p> <p>Ходьба спиной вперед</p> <p>Ходьба спортивным шагом</p> <p>Бег врассыпную</p> <p>Прыжки «Лягушата»</p> <p>Боковой галоп</p>	№ 16	<p>Метание вдаль мешочков</p> <p>Спрыгивание со скамейки до черты 60 см, 80 см, 100 см.</p> <p>Ползание способом по выбору детей</p> <p>Метание набивного мяча вдаль от груди двумя руками</p> <p>Прыжки в длину с места</p>	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба

Вторая неделя	Ходьба в колонне Перестроение в пары Ходьба двумя колоннами по всему пространству зала Ходьба на ягодицах Ходьба и бег скрестным шагом Ходьба в колонне	№ 17	Упражнения с мячом, прыжки, подлезания (детям предлагается определить место, приготовить условия и начинать действовать)	По желанию детей	Ходьба
Третья неделя	Ходьба в колонне Бег врассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру» Имитационные движения: «Цапля», «Голуби летают» «Воробьи летают», «Лягушки», «Медведь» Ходьба в колонне, перестроение в 4 колонны Ходьба с высоким подниманием колен Ходьба с перекатом с пятки на носок	№ 18	Метание набивного мяча вдаль с круговым замахом Прыжки в длину с разбега, подлезание под три предмета разной высоты Ходьба на ладонях и ступнях спиной вниз («Ходячий стол»)	«Два мороза» «Чья команда быстрее построит дворец»	Ходьба

	Четвертая неделя	Ходьба в колонне Перестроение парами Ходьба на носках между мячами Бег между мячами Прыжки через мячи двумя колоннами Разбор мячей Ведение мяча в колонне по прямой и с ускорением Ведение мяча правой и левой рукой	№ 19	Перебрасывание и ловля мяча в парах (с отскоком от пола, без отскока от пола) Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке лежа на животе Перебрасывание мяча в парах с изменением расстояния Прыжки в длину с разбега	«Ловля обезьян»	Ходьба
ФЕВРАЛЬ	Первая неделя	Ходьба в колонне Ходьба на носках с перестроением в пары путем расхождения через середину Ходьба «Пингвины» и перестроение в четверки Бег трусой Ходьба гимнастическим шагом Бег в рассыпную с остановкой на сигнал «Сделай фигуру»	№ 20	Прыжки на куб h=25-30 см с разбега Подлезание под дугу h= 50 см, пролезание в обруч, лазание по гимнастической стенке Прыжки на мат с разбега Подлезание под дугу h=30 см Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба

Вторая неделя	Ходьба в колонне В полуприседе С высоким подниманием колен Бег враспынную с остановкой на сигнал Упражнение «Фотограф» (один показывает движение, другие должны точно его скопировать) Перестроение в пары, ходьба в парах с высоким подниманием колен Ходьба двумя колоннами скрестным шагом Упражнение «Ударь в бубен»	№ 21	Подбрасывание и ловля мяча разными способами Подлезание последовательно под дуги высотой 60 см, 35 см, 50 см и обруч Ходьба по шатающейся гимнастической скамейке Метание в висящий большой мяч Прыжки в высоту 30 и 35 см с разбега Ползание по-пластунски	«Мы веселые ребята» «Ловишка, бери ленту»	Ходьба
Третья неделя	Ходьба в колонне Ходьба двумя колоннами гимнастическим шагом Боковой галоп вправо, влево Ходьба двумя колоннами противоходом Бег двумя колоннами Ходьба на внешней и внутренней сторонах стопы	№ 22	Метание в висящий большой мяч с расстояния 2,5; 3,5; 4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разбега h=30-35 см Перекаты со спины на живот «колбаски»	«Ловишка, бери ленту» «Кот и мыши»	Ходьба.

	Четвертая неделя	<p>Ходьба в колонне Ходьба спиной вперед Ходьба двумя колоннами противоходом Ходьба двумя колоннами змейкой Прыжки поочередно на одной и другой ноге с продвижением вперед «подскоки» Ходьба с закрытыми глазами и высоким подниманием ног Бег с захлестыванием голени Упражнение «Ударь в бубен»</p>	№ 23	<p>Метание маленьким мячом в висящий большой мяч с расстояния 2,5 м – 3 м Прыжки в длину с разбега Пролезание в обруч Метание вдаль набивного мяча</p>	«Лиса в курятнике»	Ходьба
МАРТ	Первая неделя	<p>Ходьба в колонне Ходьба на носках с закрытыми глазами Ходьба с разным положением рук Бег с захлестыванием голени Бег с изменением направления по сигналу</p>	№ 24	<p>Прыжки в длину с разбега Подлезание под ряд дуг h=60,50,40 см Пролезание в обруч Подтягивание на скамейке, лежа на животе с различным положением</p>	«Ловишки с мячом»	Ходьба на носках с закрытыми глазами

		Ходьба в колонне Спортивной ходьбой С высоким подниманием колен Бег с выносом прямых ног		Прыжки на гимнастическую скамейку, покрытую матом, h=40 см – спрыгивание с поворотом 180 и 90 Подлезание под дугу 40-50-60 см	«Ловишка с мячом»	Ходьба
Вторая неделя		Ходьба в колонне Ходьба между большими мячами Бег между мячами Прыжки на двух ногах через мячи Перешагивание через мячи Прыжки на одной ноге между мячами	№ 25	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо	«Лягушки и цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах Перестроение в четверки, перестроение в пары Ведение мяча, передвигаясь ходьбой и бегом		Ведение, передача мяча партнеру в парах Забрасывание в баскетбольное кольцо Подлезание под дугу h=50 см Лазание по гимнастической стенке	«Лягушки и цапля»	Ходьба
Третья неделя		Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, поочередно поднимая пятки Ходьба со сменой направляющего Бег, боковой галоп	№ 26	Перебрасывание, ловля большого мяча в парах S=3 м Прыжки в длину с места Пролезание в обруч боком Подлезание под дугу h=40 см.	«Перелет птиц»	Ходьба «Улитка»

		Ходьба в колонне, на месте не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны вверх Бег врассыпную с остановкой на сигнал.		Прыжки в длину с места Подтягивание на скамейке Пролезание в обруч боком	«Поменяйте сь местами»	Ходьба «Ручеек»
Четвертая неделя		Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, выполняя различные движения руками Ходьба гимнастическим шагом Бег врассыпную с остановкой на сигнал	№ 27	Прыжки в высоту с разбега h=30,35,40 см Метание набивного мяча до игрушек 2м, - - 5м	«Поменяйте сь местами»	Ходьба
		Ходьба в колонне Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, выполняя поочередные движения руками вперед, в стороны, вверх Ходьба гимнастическим шагом Бег врассыпную с остановкой на сигнал		Метание мешочков вдаль Прыжки через валики прямо и боком	«Горелки»	Ходьба

	Первая неделя	Ходьба в колонне Ходьба двумя колоннами «летят журавли» Перестроение в каждой колонне в пары, ходьба клином «летят гуси» По сигналу «Буря!» птицы приседают Бег, а таких же построениях	№ 28	Прыжки в высоту с разбега Метание большого мяча в большой мяч Метание маленького мяча в большой мяч Метание мешочка в обруч, лежащий на полу	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
		Ходьба, двумя колоннами, с перестроением в три колонны Бег змейкой		Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет Метание «Школа мяча»		
	Вторая неделя	Расчет на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две Ходьба и бег двумя колоннами противоходом Ходьба по ребристому мостику Бег змейкой	№ 29	Запрыгивание на скамейку h=30 см Спрыгивание с поворотом на 180 Упражнение «Гусеница»	«Пожарные на учении»	Ходьба
		Расчет на первый-второй и построение в две шеренги Ходьба двумя колоннами, скрестным шагом, в приседе, гимнастическим шагом, «пингвины» Бег двумя колоннами		Запрыгивание на скамейку h=30 см спрыгивание с поворотом 360 Ведение и забрасывание большого мяча в баскетбольное кольцо		

Третья неделя	Ходьба Ходьба скрестным шагом Упражнение «гусеница» Бег с захлестыванием	№ 30	Прыжки в длину с места Ведение мяча в парах, передача, ловля Забрасывание в баскетбольное кольцо, метание в шит, корзину	«Ловишка, бери ленту»	Ходьба
	Ходьба, ходьба на носках, перекатом с пятки на носок, по набивным мячам, расположенным на расстоянии 0,5 шага, сохраняя равновесие (8-10 мячей) Бег между мячами Упражнение «гусеница»		Прыжки в длину с места Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Догони свою пару»	Ходьба
Четвертая неделя	Ходьба, ходьба двумя колоннами противоходом. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге (на батуте)	№ 31	Прыжки в длину с разбега, расстояние для разбега 6 и 10 м. Ведение, передача и забрасывание мяча в баскетбольное кольцо	«Кто быстрее к флажку» n=50 см	Ходьба

		Ходьба, ходьба врассыпную двумя колоннами на носках выпадами вперед Бег врассыпную Игра «Кто как передвигается» (лягушка, гусеница, пингвин, черепаха, паук)		Прыжки в длину с разбега Ведение, передача и забрасывание мяча в корзину тройками	«Кто быстрее к колокольчику»	Ходьба
МАЙ	Первая неделя		№ 32	Обследование уровня развития основных движений		
	Вторая неделя		№ 33	Обследование уровня развития основных движений		
	Третья неделя		№ 34	Обследование уровня развития основных движений		
	Четвертая неделя		№ 35	Обследование уровня развития основных движений		

2.7 Инновационные технологии

2.7.1 Комплекс бодрящей гимнастики.

Упражнения выполняются сразу после дневного сна в постели.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: лежа на спине, руки вдоль туловища.

«ПОТЯГИВАНИЕ» (RP, V, E)

Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука – нога.

«ВЕЛОСИПЕД» (R, V)

Продолжительность выполнения – 20 сек.

ИП (то же)

Ногами имитировать «езду на велосипеде», стопами описывая круги. Для особенно развитых детей можно одновременно с ногами приподнять голову.

«КАЛАЧИК» (E)

Продолжительность выполнения – 20 сек.

ИП (то же)

Подтянуть голову и бедра к груди («калачик»), стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.

2.7.2 Комплексы дыхательной гимнастики

Дыхательная гимнастика собрана из различных методик, в основном она предназначена для детишек дошкольного возраста.

Материал собрала инструктор по ФИЗО Железнова Е.А

Цель данной гимнастики: Научить детей правильно дышать через нос, рот, и при дыхании выполнять различные упражнения.

Комплекс №1

1. Дышите тихо, спокойно и плавно.

И.п. – стоя, сидя, лежа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто, сколько может), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

2. Дышите одной ноздрей.

И.п. – сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный

вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

3. «Воздушный шар»

И.п. – лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно подтягивается (4-10 раз).

4. «Воздушный шар» в грудной клетке.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирание грудной клетки.

На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

5. «Воздушный шар» поднимается вверх.

И.п. – лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-6 раз).

6. «Ветер»

И.п. – лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, впячивая живот и грудную клетку задержать дыхание на 3-4 сек.; сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

7. «Радуга. Обними меня».

И.п. – стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с., растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

8. Повторить 3-5 раз упражнение «Дышим тихо, спокойно и плавно».

Комплекс № 2.

1. «Подыши одной ноздрей» (см. комплекс №1, с меньшим числом повторений).

2. «Ежик».

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом делать вдох носом, короткий, шумный, с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы (4-8 раз).

3. «Губы трубкой»

Сделать полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух. Сделать глотательное движение (как бы глотать воздух). Пауза 2-5 сек., затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно (4-6 раз).

4. «Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются

неподвижными, при наклоне головы уши должны быть как можно ближе к плечам. Туловище не поворачивается. Выдох произвольный (4-5раз).

5. «Пускаем мыльные пузыри».

При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой (3-5раз)

6. «Язык трубкой».

Губы сложены «трубкой» как при произнесении звука «о». Показать язык и тоже сложить «трубкой». Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.

Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5сек.

Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос (4-8раз).

7. «Насос».

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнять наклоны вперед - вниз, при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). Выдох произвольный (3-6раз).

Усложнение. Упражнение повторить 3 раза, затем выполнить наклоны вперед-назад («большой маятник»), делая при этом вдох-выдох. При наклоне вперед вдыхать и руки свободно тянуть к полу, а при наклоне назад выдыхать и поднимать их к плечам (3-5раз).

8. Дышим тихо, спокойно, плавно (см. комплекс №1, но с меньшим числом повторений).

Комплекс №3

Проводится в игровой форме.

1. «Ветер на планете» (упражнение «Насос» из комплекса №2.)

2. «Планета Сат-Нам, отзовись».

И.п. – сидя на пятках, носки вытянуты, стопы соединены, спина выпрямлена, руки подняты над головой, пальцы рук, кроме указательных, переплетены, а указательные пальцы соединены и выпрямлены вверх, как стрела.

После слов «Планета, отзовись!» дети начинают петь «Сат-Нам» (3-5раз). «Сат» произносить резко, как свист, поджимая живот к позвоночнику, - это выдох. «Нам» произносится мягко, расслабляя мышцы живота, это вдох.

3. На планете дышится тихо, спокойно и плавно. (Повторение упражнения из комплекса №1.)

4. «Инопланетяне».

И.п. – лежа, стоя.

Спокойно выдохнуть воздух через нос, втягивая в себя живот. Медленно и плавно выполнить вдох, заполняя полностью легкие. Задержать дыхание, напрягая все

мышцы и мысленно проговаривая «Я сильный (ая)». Спокойно выдохнуть воздух через нос с расслаблением мышц (3-4раза).

Дыхательные упражнения:

«Подули на плечо»

- подули на одно плечо
- теперь на другое
- а сейчас на живот
- а теперь на облака (обычный вдох через нос и длительный выдох)

«Ветер»

- сильный ветер вдруг подул
- тучки с неба он все сдул (полный вдох носом, задержать дыхание 3-4 сек. Сквозь сжатые губы выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами).

2.8 Система физкультурно-оздоровительной работы

Системы физкультурно-оздоровительной работы включает в себя:

1. Использование вариативных режимов дня
2. Психологическое сопровождение развития воспитанников:
 - создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;
 - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации во всех видах деятельности;
 - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;
 - формирование основ коммуникативной деятельности у детей;
 - диагностика и коррекция развития детей;
 - психолого-медико-педагогическая коррекция ребёнка в адаптационный период
3. Разнообразные виды режима двигательной активности воспитанников
4. Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:
 - развитие представлений и навыков здорового образа жизни
 - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса, любви к физической активности
 - формирование основ безопасности жизнедеятельности
5. Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение

Формы двигательной активности детей

Организационная форма	Кто проводит	Время проведения	Место проведения
Утренняя гимнастика	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре (летом)	Ежедневно утром.	Группа, Физкультурный зал или площадка (летом)
Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика	Воспитатели групп инструктор по физической культуре	Ежедневно во время образовательной деятельности	Группа, физкультурный зал
Динамические паузы	Воспитатели групп	Ежедневно между различными видами непосредственно образовательной деятельности	Группа
ОД по физической культуре	Инструктор по физической культуре	По расписанию	Физкультурный зал, игровая площадка
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей)	Ежедневно	Группа, игровая площадка, физкультурный зал
Детские развлечения и досуги	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	4 раза в месяц, во второй половине дня	Группа, музыкальный или физкультурный зал
Физкультурные праздники	Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель	2 раза в год	Музыкальный или физкультурный зал, на улице

Подвижные игры	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре	Ежедневно	Группа, физкультурный зал, игровая площадка
Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Воспитатели групп, воспитатель по физической культуре	По календарному плану	физкультурный зал, игровая площадка
Дни здоровья	В подготовке сценария и проведении участвуют педагоги ГБДОУ	1 раз в год	физкультурный зал, игровая площадка
Образовательная деятельность по физической культуре	Инструктор по физической культуре	По расписанию	Физкультурный зал, игровая площадка
Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Воспитатели групп (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей)	Ежедневно	Группа, игровая площадка, физкультурный зал
Детские развлечения и досуги	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре	4 раза в месяц, во второй половине дня	Группа, физкультурный зал
Физкультурные праздники	Воспитатель по физической культуре, музыкальный руководитель	2 раза в год	Музыкальный зал, на территории ГБДОУ (на улице)

Подвижные игры	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, воспитатель по физической культуре	Ежедневно	Группа, физкультурный зал, игровая площадка
Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	По календарному плану	Физкультурный зал, игровая площадка

Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий

Организационная форма	Ответственный	Время проведения	Место проведения
Гимнастика после сна	Воспитатель	Ежедневно	Группа
Гимнастика для глаз (неспецифические комплексы)	Воспитатель, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, зал
Воздушные закаливающие процедуры	Медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре (по инструкции врача)	Ежедневно	Группа
Свето-воздушные ванны	Медсестра, воспитатели групп, инструктор по физической культуре (по инструкции врача)	Летний период	Игровая площадка

Дыхательная гимнастика (неспецифические комплексы)	Воспитатели групп, музыкальный руководитель, инструктор по физической культуре	Ежедневно	Группа, физкультурный зал
Прогулки	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом и погодными условиями	Игровая площадка
Профилактика плоскостопия	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре	В соответствии с режимом	Группа, физкультурный зал

2.9 Особенности взаимодействия с другими специалистами детского сада

В современных условиях полноценное воспитание и развитие здорового ребенка возможно только при интеграции образовательной и лечебно-оздоровительной деятельности дошкольной организации и, следовательно, тесного взаимодействия педагогов и медицинских работников. Основными проблемами, требующими совместной деятельности, являются:

- Физическое состояние детей, посещающих детский сад. В начале года, после оценки физического развития и здоровья детей, старшая медицинская сестра заполняет листы здоровья, определяет группу по физической культуре, дает рекомендации по физическому развитию и двигательному режиму каждого ребенка.
- Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (далее – ОДА), сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем. Вместе разрабатывают рекомендации к построению педагогического процесса с детьми, имеющими отклонения в развитии, выделяем дифференцированные группы детей, требующие коррекционной работы. Ведет контроль над организацией щадящего режима занятий, для детей перенесших заболевания.
- Осуществляет 2 раза в год осуществляет медико-педагогический контроль над физкультурными занятиями. Проводит качественный и количественный контроль эффективности занятия. □ Оказывает помощь по формированию у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Взаимодействие инструктора по физической культуре со старшим воспитателем

- оказывает помощь инструктору по физической культуре по различным вопросам физического развития и воспитания детей.
- планирует и организует образовательную деятельность по физическому воспитанию;
- оказывает методическую помощь по вопросам физического воспитания всем педагогам ДООУ (проводит различные консультации, выступает на педагогических советах, семинарах-практикумах, медико-педагогических советах и т.д.). Планирование такой совместной деятельности осуществляется на основе годового плана дошкольного учреждения.
- разрабатывает и организует информационную работу с родителями.

Совместно с инструктора по физической культуре 2 раза в год (вначале и в конце года) проводит обследование уровня двигательной активности и физической подготовленности детей.

Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателем.

Руководящую роль на занятии занимает инструктор по физической культуре. Воспитатель группы, следит за качеством выполнения общеразвивающих упражнений и основных видов движений ребенка, на основании инструкций руководителя физического воспитания. Воспитатель на занятии не только помогает воспитателю по физической культуре, но и фиксирует то, что необходимо закрепить с некоторыми детьми в индивидуальной работе. Воспитатель проводит

- гимнастику после дневного сна, используя комплекс упражнений, рекомендованный инструктором по физической культуре.;
- утреннюю гимнастику, используя комплексы, рекомендованные инструктором по физической культуре;
- подвижные игры, физкультминутки, динамические паузы, дыхательную гимнастику, пальчиковые игры.

Инструктор по физической культуре оказывает помощь в подборе и систематизации этих форм работы.

Взаимодействие с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя.

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, являются:

- оказывает помощь в подборе музыкальных произведений к различным упражнениям и играм.
- совместно проведение спортивно-музыкальные праздники и развлечения.
- инструктор закрепляет с детьми танцевальные движения, по рекомендациям музыкального руководителя и хореографа, развивает пластику, чувство ритма.

2.10 Формы взаимодействия с семьей воспитанников

Цели и задачи партнерства с семьями воспитанников:

1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ГБДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.
2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.
3. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ГБДОУ и семье: поддержание физической активности, закаливающие процедуры.
4. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.

5. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ.
6. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.
7. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.
8. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.
9. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ГБДОУ с медицинскими учреждениями.
10. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития
11. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ГБДОУ.
12. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ГБДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.

Планирование работы с родителями

	Формы работы	Тема	Цели и задачи	Возрастная группа
С Е Н Т Я Б Р Ь	Родительское Собрание (звуковые сообщения- консультации разместить в родительских группах)	«Задачи физического воспитания детей на новый учебный год»	Познакомить родителей с физкультурно- оздоровительной работой и мероприятиями	все группы
		«Гигиеническое значение физкультурной формы»	Выявить запросы родителей по данному направлению	
		«Значение режима дня для здоровья ребенка»	Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно- оздоровительной среды в детском саду	
	Информация на и сайт «ФизкультУра!»	«Физическое развитие детей 3–4 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностях физического развития детей 3–4 лет	2-я младшая группа
		«Физическое развитие детей раннего возраста лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 1,5–3 лет	1-е младшие группы
		«Физическое развитие детей 4-5 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 4-5 лет	средние группы
		«Физическое развитие детей 6– 7 лет»	Расширять знания и представления родителей о возрастных особенностей физического развития детей 6–7лет	подготовительные группы
	Опрос	«Физическая культура и оздоровление в семье»	Выявить уровень знаний родителей по физкультурно- оздоровительному направлению	все группы
	Беседа и информация на стенде	Регистрация на сайте ГТО	Объяснить родителям, как зарегистрироваться на сайте и о преимуществах	Подготовительные группы

			коллективной сдачи ГТО	
	Информация на сайте о спортивном мероприятии районная игра по станциям «Спортивная олимпиада»	Знатоки спорта	Вовлечение родителей в деятельность детей по ознакомлению с различными видами спорта и различным спортивным инвентарем, необходимым для того или иного вида спорта.	подготовительная группа №2
	Информация на сайте	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Познакомить родителей с правилами игр «Горячий мяч» и «Выбивайка» с целью закрепления навыков игры и организации активного досуга детей с родителями на улице.	подготовительные группы.
		О проведении «Волейбольных стартов» с участием родителя.	Вызвать у родителей желание вести здоровый образ жизни и привлекать к активному отдыху своих детей.	все группы
		«Физическая подготовленность ребенка»	Информирование родителей о результатах мониторинга.	все группы
	Консультация	«Утренняя гимнастика»	Ориентировать родителей на формирование у ребенка привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику; познакомить со структурой утренней гимнастики, последовательностью выполнения упражнений, дозировкой и длительностью.	все группы
Н О Я Б Р Ь	Творческий конкурс	«Мой любимый вид спорта»	Предложить родителям побеседовать с детьми о том, какой вид спорта им нравится. Если ребенок хочет заниматься предложить список спортивных секций Василеостровского района	Подготовительные группы

	Информация на сайте	«Дорожки здоровья»	Привлечь родителей к изготовлению нестандартного физкультурного оборудования	2-я младшая группа
		«История мяча»	Ознакомить с играми с мячом разных народов	все группы
		"Наши привычки – привычки наших детей"	Приобщать семьи к здоровому образу жизни	все группы
		«Игровые упражнения для предупреждения развития плоскостопия»	Познакомить родителей с упражнениями для предупреждения плоскостопия	все группы
	Районная игра	«Знатоки шашек»	Нацелить родителей на совместную игру в шашки с родителями дома, с целью закрепить умение играть в шашки и подготовить участника для районной игры.	подготовительная группа группа
Д Е К А Б Р Ь	Беседа	«Развитие физических качеств в играх и игровых упражнениях»	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома	средние и подготовительные группы
	Информация на сайт	«Организация прогулки в зимний период»	Познакомить родителей с видами подвижных игр и формами их организации в зимний период	все группы
		«Лыжи для здоровья»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты при обучении детей ходьбе на лыжах	подготовительные группы
		«Зимние забавы и безопасность»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей навыков безопасного поведения на прогулке в зимний период времени; познакомить родителей с активностью детей в зимний период	Средние и подготовительные группы
		«Дыхательная гимнастика»	Разъяснить родителям о пользе дыхательной гимнастики	все группы

	Консультация	«Русские народные традиции»	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни	подготовительные группы
Я Н В А Р Ь	Консультация	«Играем вместе с ребенком на прогулке»	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье	все группы
	Информация на сайт ГБДОУ	«На лыжню»	Привлечь внимание родителей к правильной группировке при скольжении детей по ледяным дорожкам, катании на коньках	подготовительные группы
		«Здоровье начинается со стопы»	Разъяснить родителям о необходимости обратить внимание на формирования установки стопы ребенка, на обувь в которой он ходит	1-я,2-я младшая и разновозрастная группы
	Спортивный досуг на улице	Неделя зимних игр и развлечений	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной- игровой деятельности. Привлечение к организации и проведению массового катания на санках.	все группы
	Районная игра	«Волейбольные старты»	Опросить родителей, кто умеет играть в волейбол (выставить участника для районных соревнований)	все группы
Ф Е В Р А Л Ь	Физкультурно-музыкальный праздник	«День Защитника Отечества»	Доставить радость общения детям с родителями Побуждать родителей к активному участию в праздниках и развлечениях	средние и подготовительные группы
	Спортивный досуг на улице	«Вместе с папой мы вдвоем поезд санный повезем»	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности	2-я младшая и средние группы

М А Р Т	Районные соревнования «Папа, мама и я – спортивная семья!»	Спортивные эстафеты	Подготовить команду для участия в соревнованиях	подготовительная группа
	Информация на сайте	Выставка рисунков детей «Защитники Отечества»	Содействовать возникновению у родителей и детей чувства радости и удовольствия от совместной деятельности	подготовительная группа
		«Проводы зимы! »	Познакомить родителей с русскими традиционными играми и формами их организации в выходные дни на масленичные гуляния	все группы
		«Банк игр» (игры на формирование правильной осанки)	Повысить компетентность родителей в физическом воспитании детей	все группы
		Викторина для родителей «Знатоки спорта»	Дать родителям возможность проверить свои знания в этой области	все группы
	Консультация	«Значение семейного досуга для детей»	Повышать компетентность родителей в вопросах организации для детей досуга	группы не полного дня
А П Р Е Л Ь	Консультация	«Спортивная семья»	Познакомить родителей с игровыми упражнениями и формами их организации и проведения дома	все группы
	Информация на сайте	«Какой вид спорта подойдет вашему ребёнку»	Сориентировать родителей в различных видах спорта. Помочь в выборе спортивной секции для своего ребенка	все группы
		«Как уберечь ребенка от травм»	Предупреждения и профилактика детского травматизма	все группы
		«Босиком за здоровьем»	Познакомить родителей с особенностью воздействия на стопу различных грунтов, температуры и	все группы

			шероховатостей	
		«Физкульт-Ура»	Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты	все группы
	Консультация	«Движение и здоровье»	Рассказать родителям о пользе занятий босиком, показать упражнения для профилактики плоскостопия.	разновозрастная группа
	Открытое занятие	«За волшебными яблочками»	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности	все группы
М А Й	Семинар-практикум	«Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств.	средние группы
	Информация на сайте	«Использование атрибутов для повышения интереса у детей к физкультуре»	Рекомендации по приобретению спортивного инвентаря в домашний уголок здоровья	все группы
		«Физическая подготовленность ребенка»	Информирование родителей о результатах мониторинга	все группы
		«В поход всей семьей»	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	подготовительные группы

		«Семь упражнений для снятия мышечного напряжения»	Научить родителей навыкам борьбы с «синдромом эмоционального выгорания»; познакомить с приёмами саморегуляции	все группы
Родительское собрание		Подведение итогов работы в области «Физическое воспитание»	Ознакомление родителей с итогами работы	все группы
		«Не зная броду, не суйся в воду»	Разъяснить родителям о необходимости создания безопасного пребывания детей вблизи воды	1-я и 2-я младшие группы и разновозрастн.
		«Здравствуй лето красное»	Познакомить родителей с народными подвижными играми и формами их организации в летний период	подготовительные группы
		Нормы ГТО	Подвести итоги сдачи норм ГТО	подготовительные группы
		Режим дня на летний период	Познакомить родителей с режимом дня на летний период, рассказать о форме для занятий на улице.	все группы в главном здании
	Опросник	«Физкультура – в детском саду»	Дать возможность оценить физкультурно-оздоровительную работу в ГБДОУ	все группы
И Ю Л Б	Консультация	Использование солнечных и воздушных ванн для укрепления здоровья детей»	Повышать компетентность родителей в вопросах закаливания	все группы
	Информация на сайте	«Физкульт-Ура»	Познакомить родителей с комплексом упражнений для формирования перекрестной, одноименной и последовательной координации	подготовительные группы

	Чемпионат по городкам	Игра с родителями	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной игровой деятельности	подготовительная группа
	Спортивный досуг с родителями на улице	«Дворовые игры»	Установление эмоционально-положительного контакта родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности	средние группы
А В Г У С Т	Консультация	«Как организовать удачное лето? »	Повышать компетентность родителей в вопросах формирования у детей здорового образа жизни	все группы
	Информация на сайте	«Как научить ребёнка ездить на велосипеде»	Привлечь внимание родителей к правильной посадке на двухколесном велосипеде, напомнить о технике безопасности	подготовительные группы

3. Организационный раздел

3.1 Методика диагностики физического развития детей

Умение контролировать уровень достигнутых ребенком результатов – необходимое условие грамотного процесса физического воспитания. Каждому человеку, работающему с детьми, чрезвычайно важно владеть элементарными приемами, (тестами), позволяющими судить об уровне развития, состояния здоровья и физической подготовленности воспитанников.

Тестирование позволяет выявить реальный уровень подготовленности ребенка и степень его соответствия возрастным нормам, а также определить недостатки. Результаты диагностики являются точкой отсчета для прогнозирования особенностей развития ребенка и подбора оптимального содержания обучения и воспитания, средств и приемов педагогического воздействия, которое будет наиболее адекватным.

В данных тестах указан диапазон **среднего** уровня физического развития детей, все результаты ниже являются **низким** уровнем, все результаты выше – **высоким**.

Комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок,

В качестве тестового упражнения предлагается бег на дистанцию 30 м со старта (таблица 1).

Таблица 1

Средние показатели скорости бега на 10 и 30 м

возраст, лет	пол	3	4	5	6	7
30м со старта (сек)	М	11,0-9,0	10,5-8,8	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-6,8
	Д	12,0-9,5	10,7-8,7	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается, прежде всего, силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. В связи с возрастными особенностями, у дошкольников определяются комплексные проявления силы и скорости в скоростно-силовых упражнениях.

Скоростно-силовые способности плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребенок бросает двумя руками набивной мяч (медбол) массой 1 кг стоя ноги врозь, без шага вперед (таблица 2).

Скоростно-силовые способности нижних конечностей определяется по результатам в прыжках в длину с места. Средние показатели представлены в таблице 3.

Таблица 2

Метание медбола (1 кг) стоя во фронтальной стойке без шага вперед (см)

возраст	мальчики	девочки
3	119-157	97-153
4	117-185	97-178
5	187-270	138-221
6	221-303	156-256
7	242-360	193-311

Таблица 3

Средние результаты прыжков (см)

возраст	пол	прыжки с места
3	М	47,0-67,6
	Д	36,2-64
4	М	53,5-76,6
	Д	51,1-73,9
5	М	81,2-102,4
	Д	66-94
6	М	86,3-108,7
	Д	77,7-99,6
7	М	94-122,4
	Д	80-123

Скоростно-силовые способности рук и туловища определяются так же по результатам метания мешочка на дальность. В программе «Детство» даны минимальные результаты по всем возрастам с различными по весу мешочками. Для того чтобы проследить динамику развития каждого ребенка с 3-х до 7 лет, я составила таблицу, взяв за основу мешочек весом 80 гр., так как этот вес есть во всех группах (таблица 4).

Таблица 4

Средние показатели метания мешочка весом 80 гр. на дальность

возраст	мальчики	девочки
3	400-600	300-500
4	500-700	400-600
5	700-900	600-800
6	800-1000	700-900

Ловкость - способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

В связи с таким широким понятием, ловкость можно определять комплексом различных упражнений, показывающих разные стороны развития ловкости.

Ловкость в беге (таблица 5) Е.Н. Вавилова рекомендует использовать разницу пробегания дистанции 30 м по прямой и 3 x 10 м (челночный бег). Чем меньше разница, тем выше уровень ловкости.

Таблица 5

Результаты челночного бега 3 x 10 м и обегания препятствий (сек).

возраст лет	Челночный бег 3 x 10 м		Уровень ловкости	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
4	14,5	15,0	4,0-5,7	4,3-6,3
5	12,7	13,0	3,5-4,8	3,2-4,7
6	11,5	12,1	3,1-3,9	3,2-4,4
7	10,5	11,0	2,5-3,1	2,3-3,7

Гибкость - монофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Наиболее важное оздоровительное значение имеет уровень гибкости позвоночника. Определяется контрольным упражнением «**наклон вперед стоя на скамейке**». Для выполнения упражнения ребенок становится на край гимнастической скамейки, наклоняет туловище вперед со скольжением пальцами и ладонями по линейке, приставленной к краю скамейки. Измеряется величина наклона по длине пути кончиков пальцев рук в сантиметрах (таблица 6). При наклоне необходимо помогать ребенку фиксировать выпрямленные колени. Помогать самому наклону нельзя.

возраст	пол	гибкость (см)
4 года	Д	3-7
	М	1-4
5 лет	Д	4-8
	М	2-7
6 лет	Д	4-8
	М	3-6

3.2 Расписание НОД (непрерывной образовательной деятельности) на 2020/21 уч. год

Понедельник

09.00 – 09.30 – подготовительная группа № 1
 09.45 – 10.15 – подготовительная группа № 2
 15.30 – 15.40 – первая младшая группа № 3
 15.50 – 16.00 – первая младшая группа №4
 16.10 – 16.25 – вечерняя разновозрастная группа

Вторник

09.00 – 09.15 – младшая группа
 09.30 – 09.50 – средняя группа № 1
 10.05 – 10.25 – средняя группа № 2
 10.40 – 10.50 – первая младшая группа № 1
 11.00 – 11.10 – первая младшая группа № 2
 10.20 – 11.35 – разновозрастная группа
 15.50 – 16.20 – подготовительная группа № 1 (последняя неделя месяца)
 16.35 – 17.05 – подготовительная группа № 2(последняя неделя месяца)

Среда

09.00 – 09.15 – младшая группа
 09.30 – 09.50 – средняя группа № 1
 10.05 – 10.25 – средняя группа № 2
 15.50 – 16.20 – подготовительная группа № 1
 16.35 – 17.05 – подготовительная группа № 2

Четверг

09.00 – 09.30 – подготовительная группа № 1

09.45 – 10.15 – подготовительная группа № 2

Пятница

09.00 – 09.15 – младшая группа

09.30 – 09.50 – средняя группа № 1

10.05 – 10.25 – средняя группа № 2

10.40 – 10.50 – первая младшая группа № 1

11.00 – 11.10 – первая младшая группа № 2

10.20 – 11.35 – разновозрастная группа

Режим работы физкультурного зала:

понедельник – с 9.00 до 10.15;

вторник – с 9.00 до 10.25 и с 15.50 до 17.55 последнюю неделю каждого месяца;

среда – с 9.00 до 10.25 и с 15.50 до 17.55;

четверг – с 9.00 до 10.15;

пятница – с 9.00 до 10.25.

3.3 Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса в области «Физическое развитие»

Программа, на основе которой разрабатывался перспективный план на 2019/20 учебный год «Из детства в отрочество» Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой, допущенная Министерством образования Российской Федерации. В этой программе наиболее полно развернута система занятий и методических рекомендаций по организации работы в области «Физическое развитие» для дошкольников начиная с первой младшей группы. А поскольку в нашем детском саду две утренних и две вечерних группы раннего возраста рабочая группа педагогов нашего сада решила использовать именно эту программу.

В качестве порционной, используется программа нестандартной оздоровительно-развивающей направленности по физическому воспитанию Е.Г.Сайкиной, Ж.Е. Фирилевой «Са-фи- дансе», а так же программа Р.Б.Стеркина, О.Л.Князева, Н.Н.Авдеева «Основы безопасности детей дошкольного возраста».

Техническое оснащение (стандартное):

- Спортивный комплекс «ТИССА»
- Гимнастическая стенка (9 пролетов) -1 шт.
- Бревно для равновесия – 1шт.
- Набор «Кузнечик» - 1 шт.
- Канат – 3 шт
- Вереvoчные лестницы - 2шт
- Кольца – 2 пары
- Теннисные мячи - 30 шт

- Приставная доска к стенке (ширина 30 см.) - 1 шт.
- Гимнастические скамейки (высота 30 см.) - 2 шт.
- Баскетбольные щиты - 2 шт.
- Гимнастические маты – 4 шт
- Конусы для разметок - 10 шт.
- Тактильная дорожка «Змейка» -1 шт.;
- Дуги для подлезания: высота 60 см. - 2 шт.; высота 50см. - 2 шт.; высота 40см. - 2 шт.;
- Обручи: диаметр 50 см. - 20 шт.; диаметр 70 см. -15 шт.;
- Обручи металлические диаметром 70 см – 10 шт.
- Палки гимнастические деревянные - 20 шт.;
- Кубики – 60 шт.;
- Скакалки – 20 шт
- Мешочки с песком (рыбки): вес 150 гр. - 20 шт.
- Гантели: вес 300 гр. - 60шт.;
- Мячи баскетбольные - 24 шт.;
- Мяч набивной (700 гр.) - 6 шт.;

- Фитболы - 12 шт.;
- Кольцэбросы - 3 комплекта;
- Шапочки, маски для п/и.
- Мячи маленькие диаметр 10 см – 30 шт
- Мячи надувные диаметр 20 см – 20 шт
- Кегли - 2 набора;
- Мячи-«ёжики» для массажа - 30 шт.
- Экспандеры- 30 шт
- Ветушки для дыхательной гимнастики – 30 шт
- Ленточки -20 шт
- Флажки - 20 шт
- Пальчиковый театр

Нестандартное оборудование;

- Мешочки для равновесия («лягушки») – 20 шт.;
- Кольцебросы («Буратино»);
- Жираф для подлезания;
- Гепард для перепрыгивания;
- Ромашки и гусеницы для развития мелкой моторики и поощрения детей подготовительной группы;
- Самодельное оборудования для игры «Лапта» и «Городки

Технические средства обучения:

- Компьютер;
- Магнитофон;
- Проектор для разучивания движений в спортивных танцах.

В этом году, в связи с большим количеством детей в группах хотим докупить баскетбольные мячи, скакалки, ленточки и вертушки для дыхания, а также планируется сшить мешочки для равновесия, чтобы хватало каждому ребенку.

Для работы по русским-народным играм планируется сделать «чижика» , «бабки» (из кости) , «бирюльки» и «кубарь» для соответствующих игр.

3.4 Литература для обеспечения образовательного процесса в области «Физическое развитие»

1. Казина О.Б. «Веселая физкультура для детей и родителей», Ярославль Академия развития, 2006
2. Кононова И.В. «Сценарии по пожарной безопасности для дошкольников», Москва, Айрис пресс, 2008
3. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье», Москва, АКРТИ, 2004
4. Алексеева Л.М. «Спортивные праздники и физкультурные досуги в ДОУ», Ростов-на Дону, ФЕНИКС, 2005
5. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет», Волгоград, УЧИТЕЛЬ, 2009
6. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников», С-Пб, РЕЧЬ, 2009
7. Орел В.И., Агаджанова С.Н. «Оздоровительная работа в ДОУ», С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
8. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ», Волгоград, УЧИТЕЛЬ, 2007
9. Литвинова М.Ф. «Русские-народные подвижные игры», москва, ПРОСВЕЩЕНИЕ, 1986
10. Степаненкова Э.Я. «Методика проведения подвижных игр», Москва, МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009
11. Аморян Р.И, Муравьев В.А. «Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста», Москва, АЙРИС-ПРЕСС, 2004
12. Мулаева Н.Б. «Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников», С-Пб, ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008
13. Покровский Е.А. «Игры дома и на улице. Коллекция русских детских игр», СПб, РЕЧЬ, 2010