Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Чертковский детский сад №З общеразвивающего вида

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на педагогическом  совете  Протокол №1  «31»августа От 2021 г. | **«Утверждаю»**  Заведующий МБДОУ  Чертковский детский сад №3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н.Вербицкая  Приказ № 97  от «31» августа 2021 года |

Рабочая программа

инструктора по физической культуре

для детей 2-7 лет

групп

общеразвивающей направленности

на 2021 – 2022 учебный год

Инструктор по физической культуре

Т.И. Емельяненко

П.Чертково, 2021 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание. | Стр. |
|  | *Обязательная часть программы.* | 1 |
| 1. | Целевой раздел. | 2 |
| 1.1. | Пояснительная записка. | 2 |
| 1.2. | Планируемые результаты освоения программы. | 16 |
| 2. | Содержательный раздел. | 19 |
| 2.1. | Планирование работы с детьми. | 19 |
| 2.1.1. | Комплексно-тематическое планирование. | 19 |
| 2.1.2. | Тематическое планирование | 22 |
| 2.2. | Формы, методы и приёмы реализации программы. | 83 |
| 2.3. | Профессиональная коррекция нарушений развития детей. | 86 |
| 2.4. | Планирование работы по взаимодействию с социумом. | 91 |
| 2.5. | Планирование работы по взаимодействию с семьёй. | 91 |
| 2.6. | Планирование работы по взаимодействию с педагогами. | 91 |
| 2.7. | Взаимодействие с профильными специалистами. | 92 |
| 2.8. | Способы и направления поддержки детской инициативы. | 92 |
| 2.9 | Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими ОО | 94 |
| 3. | Организационный раздел. | 94 |
| 3.1. | Методическое обеспечение программы. | 94 |
| 3.2. | Модель организации образовательного процесса. | 95 |
| 3.3. | Циклограмма ежедневного планирования инструктора по физической культуре. | 96 |
| 3.4. | Модель оптимального двигательного режима. | 96 |
| 3.5. | Режим дня. | 97 |
| 3.6. | Расписание непосредственно-образовательной деятельности. | 100 |
| 3.7. | Описание традиций. | 100 |
| 3.8. | Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. | 102 |
|  | *Часть, формируемая участниками образовательных отношений* | 102 |
| 1. | Предупреждение детского дорожного транспортного травматизма. | 102 |

**1.Целевой раздел.**

1.1.Пояснительная записка.

За основу рабочей программы взяты методические рекомендации Л. И. Пензулаевой «Физкультурные занятия в детском саду».

Рабочая программа по физическому развитию разработана в соответствии с:

-«Законом об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 9.12.2012 года;

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образователь ной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" ,зарегистрированным в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г;

-Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"(вместе с "СанПиН 2.4.1.3049-13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.05.2013 N 28564);

- основной образовательной программой дошкольного образования муниципального бюджетного Чертковского детского сада №3 общеразвивающего вида.

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации – русский.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности по физическому развитию на уровне дошкольного образования для дошкольного возраста от 2 до 7 лет на 2021-2022 учебный год.

**Цель:** Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

-обеспечивать охрану здоровья;

-способствовать физическому развитию;

-способствовать физиологическому развитию.

**Принципы:**

**-*принцип развивающего образования*,** целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития. Именно этот подход должен стать основой организации воспитательно-образовательного процесса в любом образовательном учреждении;

**-*принципа научной обоснованности и практической применимости***. Содержание программы должно соответствовать основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом иметь возможность реализации в массовой практике дошкольного образования;

***-принцип полноты, необходимости и достаточности****,* то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;

**-*принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей*** и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;

**-*принципа интеграции*** образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- ***комплексно-тематический принцип*** построения образовательного процесса;

**-*принцип сотрудничества***, который предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

***-принцип доступности***, предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

**-*принцип гуманизации,***означает признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка; признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка; уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

**-*принцип дифференциации и индивидуализации*.** Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип через создание условий для воспитания и обучения каждого ребенка с учетом индивидуальных особенностей его развития.

**-*принцип непрерывности***, требует связи всех ступенек дошкольного образования, начиная с раннего возраста и до подготовительной к школе группы.

**-*принцип системности,*** представляет собой целостную систему высокого уровня: все компоненты в ней должны быть взаимосвязаны и взаимозависимы.

**Ключ возраста.** До 5 лет все основные психические процессы-внимание, память, мышление-носят у ребенка непроизвольный характер. Это означает, что он не может по собственному желанию сосредоточится или запомнить, а обращает внимание только на то, что само привлекло его внимание, запоминает то,что «само запоминается» и т.п. Это важнейшая особенность, которая определяет характер используемых в работе с детьми методических приемов.

**Эмоции.** Ребёнок проявляет свои эмоции немедленно, ярко и непосредственно.Он не способен произвольно контролировать эти проявления и не может по своей воле «немедленно прекратить», как от него иногда требуют взрослые. Если эмоция слишком сильна и захватила ребёнка, он нуждается в том, чтобы взрослый помог ему успокоиться, восстановить равновесие. В этом возрасте легко отвлечь и переключить с одного состояния на другое.

Причины негативных эмоций у малышей часто связаны с физическим состоянием. Упал и ушибся- плачет. Не выспался, проголодался, давит тесная обувь или «кусает» раздражающий нежную кожу шерстяной свитер- хнычет, ноет и т.п. Всё чаще педагоги отмечают что дети реагируют плохим или неустойчивым настроением на смену погоды, перепады давления, вспышки солнечной активности, магнитные бури, полнолуние и новолуние и другие природные факторы.

После кризиса 3 лет вспышки негативных эмоций сопровождают также попытки взрослых навязать ребёнку свою волю.

Положительные эмоции также в значительной степени связаны с сенсорными впечатлениями: вкусная любимая еда, приятные запахи (например, цветов или духов), приятный физический контакт со взрослым, активное движение, пение, лёгкая и весёлая музыка, осязание приятных на ощупь тканей или материалов, из которых сделаны мягкие игрушки или которыми они наполнены внутри(например, перекатывающиеся шарики), для некоторых детей- купание.

Для поддержания ровного и положительного эмоционального фона очень важно соблюдение четкого и соответствующего возрастным физиологическим особенностям и ритмам режима.

В этом возрасте у многих детей проявляются возрастающие страхи- темноты, чудовищ, больших и лохматых существ, собак и т.п. Ребёнок может испугаться неожиданного резкого громкого звука, движения.

**Восприятие.** Для детей третьего года жизни восприятие ещё не является самостоятельным процессом и включено в решение разных предметно-практических задач.

Восприятие характеризуется:

- во первых, тем, что оно ориентировано на так называемые смысловые признаки предметов, те, которые выступают на первый план. Так, при виде машины-бетономешалки ребенок схватывает только вращающуюся емкость и ручками воспроизводит это движение. А рассматривая фигурку оленя, выделяет только большие рога и не ориентируется на другие признаки;

- во вторых, предметы и явления воспринимаются целостно, без выделения частей или отдельных сенсорных свойств(цвета, величины и т.д.). Очень важным, хотя внешне малозаметным, является проявление взаимодействия в работе разных органов чувств. Зрение и осязание начинают взаимодействовать при восприятии формы, величины и пространственных отношений, слух и речедвигательные системы- при восприятии и различении речи. Интенсивно развивается фонематический слух. Но это положительное явление( без фонематического слуха невозможно развитие речи) даёт негативный побочный эффект- несколько тормозится развитие звуко-высотного слуха. Постепенно увеличиваются острота зрения и различение цветов.

**Внимание.** У детей третьего года жизни внимание очень не похоже на то, которое наблюдается у взрослых. Дети просто не понимают, что это значит- заставить себя быть внимательным, т.е. произвольно направлять и удерживать своё внимание на объекте. Они внимательны не потому что хотят, а потому что объект приковал их внимание к себе. Устойчивость внимания зависит от их интереса к объекту. На интересном для них деле даже такие малыши могут сосредотачиваться до 20-25 минут. Но никакого насилия со стороны их внимание не терпит. Направить его на что-либо путём словесного указания «посмотри» или «послушай» очень трудно. Переключить на другой предмет с помощью словесной инструкции можно только при условии её многократных повторений. Именно поэтому детям раннего возраста так сложно немедленно выполнить просьбу принести что-либо, убрать игрушки и т.п. Объём внимания очень невелик. Если взрослый может одновременно удерживать в поле своего внимания до шести разных объектов, то малыш- всего один-единственный объект.

**Память.** В этом возрасте память проявляется главным образом в узнавании воспринимавшихся ранее вещей и событий. Ничего преднамеренно, специально дети этого возраста запомнить не могут. И в то же время они прекрасно запоминают то, что им понравилось, что они с интересом слушали или наблюдали. Ребёнок может знать наизусть «Телефон»К.Чуковского и не в состоянии запомнить простое поручение- положить карандаш на стол в другой комнате. Он запоминает то, что запомнилось само.

**Речь.** Между 2 и 3 годами происходит становление и интенсивное развитие активной речи. Вместе с тем речь детей ситуативна. Она привязана к тем условиям и обстоятельствам, которые ребёнок воспринимает и в которых он действует. Она осуществляется в процессе диалога, т.е. требует постоянной поддержки со стороны собеседника.

Словарный запас должен за этот год значительно возрасти. Если в 2 года он в среднем составляет 270 слов, а в 2,5 года-450, то в 3 года-800, а у хорошо развитых детей –более 1000 слов.

**Мышление.** Ребёнка данного возраста носит наглядно-действенный характер. Это озночает, что познание окружающего мира происходит в процессе реальных предметных манипуляций. Соответственно ведущим типом игры является предметно-манипулятивная игра. Полноценное развитие предметно-манипулятивной игры имеет большое значение для развития у ребёнка воображения, которое является основой творческих способностей. Умение комбинировать необходимо во многих видах художественного творчества, в том числе таких, как дизайн, архитектура, моделирование

**Деятельность**. **Целеполагание**. Важнейшим психическим новообразованием этого возраста является становление целеполагания.

У ребенка появляются желание и способности не просто манипулировать предметами, как он делал это раньше,- катать, стучать, бросать и тд., но и создавать из них или с их помощью нечто новое. Чтобы создавать новые вещи, необходимо заранее- в уме- представить себе тот результат, который желательно получить в конце. Эта способность поставить и представить себе конечную цель своих действий и попытаться удерживать её в мыслях в течение всего времени, необходимого для её достижения, и есть то важнейшее психическое новообразование, которое должно появиться у ребёнка к 3 годам.

Ребёнок выражает гордость за своё творчество и за продукты своего труда независимо от их качества.

Освоение мира предметов связано с **формированием орудийной деятельности.**

Важно помнить, что собственно цели деятельности взрослых ребёнок понимает еще не вполне отчетливо. Он стремится прежде всего имитировать само действие с предметами. Начальная орудийная деятельность обеспечивает развитие ручной умелости, мелкой моторики, способствует совершенствованию зрительно-двигательной координации, столь необходимых в этом возрасте.

Каждое орудие требует выполнения совершенно определенных движений и в этом смысле создаёт поле требований к ребёнку. Учась действовать в нем, ребёнок подготавливается к произвольному контролированию своих достижений и действий, которое пока ему недоступно.

Овладевая навыками самообслуживания, застёгивая пуговицы, развязывая шнурки, ребёнок учится выполнять точные, контролируемые движения, которые должны привести к совершенно оределенному результату. Кроме того, дети чувствуют всё большую уверенность в своих силах, поскольку получают опыт воздействия на окружающий мир посредством различных орудий.

Третий год жизни- лучшее время для формирования хороших привычек любого рода. К их числу относятся навыки самообслуживания, культурно-гигиенические н6авыки.

В игре ребенок также воспроизводит именно игровое действие, используя для этого разнообразные предметы-заместители.

Собственные манипуляции с предметами и подражание действиям взрослых приводят к тому, что у детей возникают мысленные представления как о предмете, так и о действиях с ним. Благодаря таким мысленным представлениям появляется способность переносить действия с одного предмета на другой, что стимулирует участие малыша в игре и приводит к появлению функции замещения одного предмета другим.

Дети этого возраста любят повторения: они с удовольствием много раз слушают одну и ту же сказку, любят петь знакомые песни, повторять знакомые действия. Это дает им возможность хорошо овладеть материалом и почувствовать себя уверенно.

**Сознание.** Сознание как высший уровень психического отражения человеком действительности в виде обобщённых образов и понятий только начинает формироваться у детей третьего года жизни. Содержание сознания в значительной мере заполняется в результате сенсорного опыта ребенка. Разнообразие и полимодальность сенсорных впечатлений, которые получают все анализаторные системы, имеют большое значение для его развития.

Становление сознания ребенка тесно связано с развитием его речи. Речью ребенок овладевает только благодаря стараниям взрослых и в ходе общения с ними. При этом малыш воспринимает речь взрослого, в том случае, если она обращена лично к нему и взрослый смотрит в этот момент на него.

В мир культуры- песен, сказок, рассказов, картин- его вводят взрослые.

**Личность. Отношение к взрослому.** Взрослый необходим ребенку в первую очередь как источник помощи и защиты.

Обучение в этом возрасте происходит, кроме собственного практического опыта на основе подражания симпатичному взрослому. При этом ребенок подражает всему, что делает взрослый- и хорошему, и плохому;

Дети начинают ценить себя, если их ценят другие. Если взрослые действительно относятся к детям с уважением и выражают его четко и постоянно, малыши быстро усваивают границы желательного и нежелательного поведения.

Для этой возрастной группы развитие исходит из опыта, который поддерживает инициативу, творчество и самоуважение. Дети борются за независимость и уважение к себе. Несмотря на то, что дети рассчитывают на поддержку и помощь со стороны взрослых, они отстаивают восприятие себя как субъекта, независимо от других.

Эти дети нуждаются в том, чтобы им предоставили возможность проявить свою ответственность, осуществить выбор, но они должны и чувствовать, что с них требуют, призывают к дисциплине такими способами, которые не затрагивают их достоинства.

**Личность. Отношение к сверстникам.** Сверстник ещё не представляет для ребёнка данного возраста особого интереса и рассматривается часто как ещё один предмет.

Дети играют «рядом, но не вместе» Друг для друга дети нередко становятся источниками отрицательных эмоций. Заняться общим делом детям этого возраста еще трудно. Зато они с интересом наблюдают друг за другом и всегда готовы подражать сверстнику, особенно если тот принимает необычную позу или совершает необычные движения.

Характеристика детей по половым признакам на 01.09.2021 года.

|  |  |
| --- | --- |
| В группе 20 детей | |
| Девочки | Мальчики |
| 8-40% | 12-60% |

Характеристика детей по группам здоровья на 01.09.2021 года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В группе 21 ребенок | | |
| 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| 19 | 1 | - |

Распределение детей по физкультурным группам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная | Подготовительная | Специальная |
| 100% | 0% | 0% |
|  |  |  |

Сведения о семьях воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Доля семей от общего количества детей группы (в %) |
| Общее количество детей 21,из них проживающие в: | |
| Полной семье | 16-80% |
| Неполной семье | 4-20% |
| Многодетной семье | 5-25% |
| Проблемной семье | - |
| Семье с опекуном | - |

**Возрастные особенности детей 3-4 лет**.

В период от 2,5 до 3,5 лет ребёнок переживает так называемый кризис 3лет. Он начинает осознавать себя отдельным человеческим существом, имеющим собственную волю. Его поведение –череда «я хочу!» и «я не хочу!», «я буду!» и «я не буду!».

Дети данного возраста требуют уважения к себе, своим намерениям и воле. Их упрямство имеет целью продемонстрировать окружающим, что эта воля у них есть.

**Эмоции.** На четвёртом году жизни сохраняются те же ведущие тенденции, которые были отмечены применительно к трёхлетним детям: яркость и непосредственность эмоций, лёгкая переключаемость. Эмоции детей сильны, но поверхностны. Ребёнок ещё не умеет скрывать свои чувства. Их причина лежит на поверхности. Он по-прежнему зависим от своего физического состояния.

В целом на четвёртом году жизни дети чаще ведут себя агрессивно, чем на третьем или на пятом. Их эмоциональное состояние менее стабильно, настроение подвержено перепадам, они не склонны выражать сочувствие друг другу. Но это временное явление.

**Восприятие.** При восприятии предметов и явлений у ребёнка продолжает развиваться и совершенствоваться взаимодействие разных органов чувств. Увеличивается острота зрения и способность цветоразличения. Предметы и явления воспринимаются в основном целостно. Однако некоторые сенсорные признаки предметов (цвет, форма, величина и др.) начинают выделяться как отдельные.

**Внимание.** Способность детей управлять своим вниманием очень невелика. Переключение внимания с помощью словесной инструкции требует неоднократного повторения. Устойчивость внимания возрастает, но по-прежнему зависит от степени заинтересованности ребёнка. На интересном для них занятии дети могут сосредоточиваться до 50 минут. На занятии не интересном, ребёнок может сосредоточиваться до 25-30 минут с перерывами.

**Память.** Процессы памяти остаются непроизвольными. В них продолжает преобладать узнавание. Дети хорошо запоминают то, что им интересно, или то, что им понравилось: песенку, стихотворение, какой-нибудь разговор.

**Речь** детей в этом возрасте продолжает оставаться ситуативной и диалогической, но становится более сложной и развёрнутой. Словарный запас увеличивается за год в среднем до 1500 слов. Длина предложений увеличивается, появляются сложные предложения. В возрасте 3 лет у ребё1нка увеличивается внимание к звуковой стороне речи. В речи детей четвёртого года жизни имеется одна особенность, когда ребёнок занимается каким-либо делом, он часто сопровождает свои действия малопонятной для окружающих негромкой речью- «приборматыванием».

**Мышление** детей старше 3 лет носит наглядно-образный характер. Это означает, что от манипулирования объектами ребёнок способен перейти к манипулированию представлениями о них. Он познаёт то, что видит перед собой в данный момент.

**Деятельность.** Трёхлетний ребёнок - неутомимый деятель. Он постоянно готов что-то строить, с удовольствием будет заниматься любым продуктивным трудом -клеить, лепить, рисовать.

**Целеполагание.** На четвёртом году жизни у ребёнка формируется способность заранее представлять себе результат, который он хочет получить, и активно действовать в направлении достижения этого результата. Любые усилия, направленные на достижение результата, должны приносить удовлетворение.

**Оценка результата.** К 3 годам появляется способность оценивать результаты. Поэтому дети уже могут огорчаться из-за того, что у них не получается задуманное. Научившись клеить, ребёнок может затем просто наклеивать одну бумажку на другую, осваивая новый способ деятельности и наслаждаясь своим умением.

**Овладение способами деятельности.** На данном возрастном этапе следует помогать малышу овладевать практическими средствами и способами достижения собственных целей ребёнка.

**Сознание.** В этот год жизни накопленный богатый сенсорный опыт ребёнка позволяет ему строить обобщения этого чувственного опыта. Обогащение содержания познавательно-исследовательской деятельности позволяет детям узнать новые свойства окружающих его предметов. Формирующееся наглядно-образное мышление определяет отражение объектов окружающей действительности в сознании ребёнка в виде образов и идентификации образов и обозначающих их слов.

**Личность.** Поддержка и одобрение взрослых порождают у детей радостное ощущение их собственной компетентности, способствуют формирований представлений о самих себе, как о могучих и умеющих. Не случайно дети, которым уже исполнилось 3 года, всегда готовы откликнуться на просьбы что-то показать, кого-то чему-то научить.

**Отношение к себе.** Стремление к самостоятельности сопровождается ещё одним огромным изменением в психике ребёнка. Появляется короткое и такое значительное слово - «я». Это значит, что малыш начал осознавать себя как человека, отдельного от всех остальных.

**Личность. Отношение к взрослому.** Ведущим типом общения становится ситуативно-деловое. Это означает, что взрослый привлекает ребёнка теперь в первую очередь как партнёр по интересной совместной деятельности.

**Личность. Отношение к сверстникам.** На четвёртом году жизни всё больший интерес приобретает для малыша его сверстник. Именно в этом возрасте взаимоотношения детей в детском саду подвергаются серьёзным испытаниям. Трудности и конфликты, возникающие между детьми, порождающие несколькими причинами. Одна из таких причин - возникшая к этому времени самостоятельная, целенаправленная деятельность. Ещё одной возможной причиной конфликтов может быть ревность к вниманию взрослого и неумение занять себя. Так же начинают появляться индивидуальные симпатии. Это усложнение отношений между детьми предъявляет очень серьёзные требования к организации групповой жизни.

Характеристика детей по половым признакам на 01.09.2021 года.

|  |  |
| --- | --- |
| В группе 25 детей. | |
| Девочки | Мальчики |
| 16 человек (64%) | 9 человек (36%) |

Характеристика детей по группам здоровья на 01.09.2021 года.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В группе 25 детей. | | |
| 1 группа | 2 группа | 3 группа |
| 24человека (96%) | 1 человек (4%) | - |

Распределение детей по физкультурным группам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная | Подготовительная | Специальная |
| 25 человек (100%) | 0% | 0% |
|  |  |  |

Сведения о семьях воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Доля семей от общего количества детей группы (в %) |
| Общее количество детей 25,из них проживающие в: | |
| Полной семье | 24 (96%) |
| Неполной семье | 1(4%) |
| Многодетной семье | 4(16%) |
| Проблемной семье | - |
| Семье с опекуном | - |

**«Уже большие»: 5-6 лет.**

В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется

способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. Теперь ребёнок уже может принять и попытаться выполнить задачу «запомнить», «сосредоточиться». Появление произвольности- решающее изменение в деятельности ребёнка, когда целью последней становится не изменение внешних, окружающих предметов, а овладение собственным поведением.

**Эмоции.** Шестой год жизни знаменуется резким увеличением сложности эмоциональной жизни. Обретая способность контролировать своё поведение, ребёнок теперь может сознательно и намеренно скрывать свои чувства от других. Поскольку сфера его интересов- взаимоотношения людей, он начинает более тонко воспринимать отношение к нему и друг к другу. Именно реальные отношения становятся главным источником радости и печали ребёнка. На шестом году жизни очень важно обратить внимание на развитие тонких эмоциональных реакций ребёнка на красоту окружающего мира. В этом возрасте дети чувствительны к цвету, форме, они могут испытывать сильный и непосредственный восторг от созерцания яркого пейзажа. Важно создавать условия, в которых дети будут получать эти яркие, на всю жизнь остающиеся в памяти впечатления.

**Восприятие.** Острота зрения, способность к цветоразличению, слух, ориентация в пространстве продолжают развиваться и совершенствоваться. Одновременно восприятие приобретает черты произвольности. Раньше ребёнок воспринимал то, с чем он действовал, а теперь он способен воспринимать предметы независимо от того, действует ли он с ними практически или нет. Он может вслушиваться в разные звуки, сравнивать их; рассматривать сложную картинку и искать спрятанную среди других линий птичку.

**Внимание.** В 5 лет продолжается рост устойчивости внимания. Если ребёнок сосредоточен на каком- либо предмете, он не будет отвлекаться на другие интересные предметы. Важным показателем развития внимания является то, что к 5 годам в деятельности ребёнка появляется действие по правилу- первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: как настольные, так и подвижные.

**Память.** Развивается произвольное запоминание (способность запомнить и воспроизвести слова или картинки по просьбе взрослого), хотя оно остаётся главным образом механическим. Преобладающим видом памяти у старших дошкольников является образная память. Ребёнок может запомнить по просьбе взрослого 7-8 предметов (из 10-15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

**Речь** ребёнка всё более освобождается от той конкретной ситуации, в которой он находится в данный момент. Она становится внеситуативной, и доля такой речи увеличивается. Речь становится также более связной, внутренне согласованной и монологической. Изменяется отражаемое в ней содержание: значительное место начинают занимать человеческие отношения. Этим определяется направление дальнейшего усложнения и обогащения лексического и грамматического строя речи.

**Мышление.** К 5 годам у ребёнка появляется способность удерживать в сознании уже отдельное событие или ситуацию, а цепочку взаимосвязанных событий. На этой основе формируются представления об изменениях количества. Дети могут оперировать числами, складывать и вычитать, составлять и решать задачи. Они также получают представление об обратимых и необратимых изменениях: так, заполнение стакана водой - обратимое действие, а срезание цветов - необратимое. На основе яркого зрительного представления ребёнок может решать в уме достаточно сложные геометрические задачи. Способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий позволяет ребёнку представлять себе прошлое и будущее, выстраивать картину роста и развития в мире живой природы, процесса изготовления какой-либо вещи и т.п. Ребёнок пытается восстановить линию собственной жизни, вспомнить себя в более младшем возрасте, задаёт об этом вопросы взрослым. Именно в этом возрасте разумно планировать работу по знакомству ребёнка с его семейным (генеалогическим) деревом.

**Деятельность.** Возможности произвольного контроля поведения, эмоциональных реакций открывают путь для формирования культуры поведения в общественных местах, за столом, в гостях, освоения правил формальной речевой вежливости, правил приличия. В работе с детьми именно с этого момента целесообразно начинать использовать задания на воспроизведение образца и работу по словесной инструкции. В играх детей теперь можно видеть полноценный развёрнутый сюжет, который протяжён во времени. Они могут развивать действие, играя в «игру с продолжением» на протяжении многих дней. В старшем дошкольном возрасте дети начинают осваивать игры с правилами. Эти игры имеют большое значение для преодоления инфантильности и эгоцентризма. Настольные, настольно-печатные игры, подвижные игры требуют от ребёнка не только подчинения своего поведения внешней норме - правилу, но и умения проигрывать, признавать поражение и мириться с ним, что для многих детей поначалу представляет большую психологическую трудность. Вместе с тем целесообразно раскрывать перед детьми, какую роль правила играют в жизни взрослых сообществ: это правила безопасного поведения в быту и на природе; правила дорожного движения; правила пользования бытовыми приборами, а также законы как особые регуляторы поведения людей в социуме. Социализация ребёнка предполагает, что у него будет сформировано представление о взрослом как о человеке.

На шестом году жизни у ребёнка появляется способность ставить цели, касающиеся его самого, его собственного поведения, а также таких психических процессов, как память, внимание, восприятие. Произвольность поведения и психических процессов, которая интенсивно развивается в период между 5и7 годами, имеет, по мнению отечественного психолога Л.И. Божович, решающее значение для готовности ребёнка к школьному обучению.

**Сознание.** Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий - способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями. В старшем дошкольном возрасте происходит осмысление и осознание многих закономерностей, которые ребёнок уже успешно использует в практике, но пока не рефлексивно. Он может осознавать, например, конвенциональные способы разрешения конфликтов (жребий, считалка, очерёдность).

В этом возрасте происходит активное осмысление жизненных ценностей. Оно происходит параллельно с формированием и дифференциацией образа Я самого ребёнка и построением образа будущего. Данный возраст - период многоаспектной социализации ребёнка. Одной из её сторон является формирование первичной идентификации с широкой социальной группой-своим народом, своей страной. Старший дошкольный возраст имеет решающее значение для морального развития детей. Это период, когда закладываются основы морального поведения и отношения. Одновременно он весьма благоприятен для формирования морального облика, черты которого нередко проявляются в течение всей последующей жизни ребёнка.

**Личность. Отношение к себе.** Одним из важнейших изменений в личности ребёнка являются изменения в его представлениях о себе, его образе Я.

Пятилетний возраст-возраст идентификации ребёнком себя со взрослыми того же пола. Девочки относят себя к женщинам, а мальчики к мужчинам. Если до сих пор ребёнка интересовал окружающий мир, то в 5 лет акцент его внутреннего, душевного внимания смещается на взаимоотношения людей. Пятилетние дети обладают прекрасным «чутьём» на реальное отношение к себе и другим. Они остро чувствуют любую неискренность и перестают доверять человеку, который однажды проявил её. Они чувствуют, когда ими пытаются манипулировать. В ходе наблюдений за окружающей социальной жизнью дети активно строят образ себя в будущем и своей взрослой жизни.

После 5 лет у детей начинают проявляться представления не только о том, какие они есть, но и о том, какими они хотели бы быть. Иными словами, кроме имеющихся качеств, начинают проявляться представления о желательных и нежелательных чертах и особенностях. В психологии это называется расслоением образа Я на Я-реальное, это те качества, по поводу которых ребёнок считает, что они у него имеются; и Я-потенциальное, куда входят как положительные черты, которые ребёнку хотелось бы у себя видеть, так и отрицательные, которые он бы не хотел иметь.

Источником отношения ребёнка к себе являются оценки и отношение к нему окружающих взрослых. Изучение большого числа детей показало, что они имеют совершенно определённое мнение о том, как к ним относятся окружающие. Важно, как сам ребёнок воспринимает это отношение, ибо ведёт он себя в соответствии с тем, как оно видится ему. В большинстве случаев дети считают, что лучше всех к ним относятся бабушки, затем мамы, папы.

**Отношение к взрослому.** До сих пор взрослый был для ребёнка безоговорочным и непререкаемым авторитетом. В пять лет появляется критичность в оценке взрослого, у некоторых детей проявляется уже и независимость собственных суждений от оценок авторитета.

**Отношение к сверстникам.** На шестом году жизни ребёнка разные линии психического развития, соединившись, образуют благоприятные условия для появления нового типа его взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию. Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем.

Интерес ребёнка к себе и своим качествам, получающий дополнительный стимул благодаря развитию представлений о себе, распространяется на сверстников. Происходит как бы разделение детей на более заметных и популярных, пользующихся симпатией и уважением сверстников, и детей малозаметных, не представляющих на этом фоне интереса для остальных. Это разделение порождает поистине драматические коллизии, а иногда весьма неприятные типы взаимоотношений. Возникают симпатии и антипатии, проявления которых глубоко переживаются детьми. Так, длительные и сильные огорчения ребёнку начинает доставлять нежелание привлекательного в его глазах сверстника играть и общаться с ним. Новыми сторонами, определяющими отношение детей друг к другу и чрезвычайно занимающими их, являются их личные качества и характер взаимоотношений.

|  |  |
| --- | --- |
| Общее количество детей в группе:23 человека | |
| Девочек | Мальчиков |
| 13-56% | 10-44% |

Характеристика детей по группам здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I | II | III |
| 20 | 2 | 0 |
| 87% | 8% | 0 |

Распределение детей по физкультурным группам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основная | Подготовительная | Специальная |
| 23 человека (100%) | 0% | 0% |
|  |  |  |

Сведения о семьях воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Доля семей от общего количества детей группы 23 |
| Общее количество детей, из них проживающие в: | |
| Полной семье | 19(83%) |
| Неполной семье | 4(17%) |
| Многодетной семье | 9(39%) |
| Проблемной семье | - |
| Семье с опекуном | - |

**«Мечтатели, помощники, будущие ученики»: 6—8лет**

**Ключ возраста.**Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям учителя. В школе, как известно, ребёнок занимается не тем, чем хочется, а прилагает все усилия для достижения целей, поставленных учителем. Трудность в достижении и удержании таких целей состоит в том, что не всё учебное содержание, даже при самой удачной методике, будет захватывающе интересно для всех детей. Поэтому ребёнок должен не только решать поставленную задачу по содержанию, например аккуратно писать палочки, но и уметь заставить себя заниматься написанием палочек, когда на самом деле ему хочется рисовать что-то другое, например самолёт.

**Эмоции.**Совершенствуется способность контролировать проявления непосредственных эмоциональных акций.

Развивается система устойчивых чувств и отношений — глубокая и осознанная любовь к близким, включая иногда домашних питомцев; устойчивые отношения дружбы, включающие эмпатию.

**Восприятие.**Совершенствуется произвольность восприятия. Оно становится самостоятельным процессом. Ребёнок может произвольно ставить перед собой задачи на восприятие и использовать для этого специфические приёмы.

**Память и внимание.**Формируется произвольность памяти и внимания, которое становится одной из важных составляющих готовности к школе. Произвольность этих процессов выражается в том, что ребёнок может запоминать то содержание, которое ему

данный момент неинтересно и не нужно, и быть внимательным.

Психологическое отличие произвольных памяти и внимания от более ранних форм этих процессов в том, что раньше дети запоминали то, что «само запомнилось», и были внимательны, когда что-то приковывало их внимание. Теперь же ребёнок ставит перед собой особые цели — запомнить или быть внимательным — и стремится к их выполнению. Дети также овладевают особыми приёмами управления своей памятью и вниманием.

**Речь.**На седьмом году жизни ребёнок практически овладевает всеми сторонами родного языка: звуковым составом, словарём, грамматическим строем. Развитие голосового аппарата ребёнка даёт ему возможность правильно произносить все звуки родного языка. В активном словаре ребёнка седьмого года насчитывается почти3000—3500слов. Достаточно развитой является грамматическая сторона речи ребёнка. Дети овладевают системой морфологических средств оформления грамматических категорий, усваивают типы склонений и спряжений, способы словоизменения; увеличивается объём сложных предложений.

Специалисты отмечают чуткость детей к языковым явлениям; например, она проявляется в их способности понимать и употреблять новые слова, их формы и сочетания по аналогии с ранее усвоенными словами, формами и их сочетаниями. Педагогам в работе с детьми седьмого года жизни важно использовать это языковое чутьё, а при решении некоторых задач делать на него ставку (например, упражняя детей в словообразовании, в употреблении имён существительных в родительном падеже и пр.).

Таким образом, в речевом развитии ребёнка 6—8лет акцент перемещается на формирование осознанного отношения к языку, а также на дальнейшее развитие связной речи ребёнка, как диалогической, так и монологической. Овладение ребёнком разнообразными навыками связной речи позволяет ему осуществлять полноценное общение со сверстниками и взрослыми, даёт возможность делиться с ними накопленными знаниями и впечатлениями, а также получать необходимую и интересующую его информацию. Связная речь как бы вбирает в себя все достижения ребёнка в овладении родным языком: усвоение звукового и словарного состава, грамматического строя.

**Мышление**ребёнка после 5 лет, как уже отмечалось, отличает способность удерживать в представлении цепочку взаимосвязанных событий. На этой основе формируются представления об изменениях признаков предметов, а также их количества. Дети6—8лет могут оперировать количествами, увеличивать и уменьшать их, правильно описывать эти ситуации на языке математики как действия сложения и вычитания.

Ребёнок обретает способность оценивать сохранение количества в той или иной ситуации. Так, при переливании воды из одного сосуда в другой общее количество воды не меняется, а при отливании или доливании — уменьшается или увеличивается.

Большинство детей этого возраста обладают сильно развитым пространственным воображением по сравнению с более старшими детьми.

Арифметические задачи на сложение и вычитание в пределах первого десятка многие дети решают также на основе воображения и оперирования в уме описанными в условии задачи группами. При этом, если речь идёт о пирожках, они ответят на вопрос, с чем эти пирожки (хотя в условии об этом не говорилось), печёные они или жареные, большие или маленькие и какой формы. Разумеется, каждый ребёнок представляет себе свои пирожки — примечателен сам факт детализации подробностей, возникающих в представлении детей образов.

К концу дошкольного детства у детей формируется первичный *целостный образ мира,*в котором они живут, отражающий основные его закономерности.

**Деятельность.**Совершенствуются навыки произвольного контроля на всех этапах осуществления деятельности. Формируется произвольность внимания и памяти. Произвольное внимание необходимо в работе, так или иначе связанной с тем или иным

*образцом — наглядным или же заданным в форме словесной инструкции. Творческая работа без образца выполняется при желании и по желанию и потому не требует от ребёнка дополнительных усилий по организации собственного внимания.*

Ребёнок учится принимать задачи, поставленные перед ним взрослым, что постепенно подготавливает его к принятию позиции ученика. Ориентация не только на внутренние побуждения, но и на внешние требования — важный этап становления деятельности и общей социализации.

Продолжает развиваться индивидуальная сюжетная и режиссёрская игра, которая также способствует психическому развитию ребёнка, развивая его познавательную сферу, символическое и наглядно.

Вместе с тем ведущую роль в развитии детей по-прежнему принадлежит совместной сюжетной игре. Реальные отношения, которые возникают у детей в игре, выполняют существенную роль в развитии коммуникативной и социальной компетентности ребёнка. Игра основывается на активном сотрудничестве детей, требующем налаживания контактов и установления взаимопонимания, на общей ориентации ребёнка на сверстника.

Реализуемые в игре партнёрство и взаимодействие стимулируют развёртывание планирования, регуляции и контроля совместной деятельности и тем самым обеспечивают увеличение времени, приходящегося на совместную игру по сравнению с индивидуальной.

Игровые замыслы детей 6—8лет заметно отличаются от игровых замыслов детей среднего дошкольного возраста своей новизной, богатством и оригинальностью. Несмотря на то что бытовые сюжеты остаются, они приобретают несколько другой характер. Помимо этого, появляются романтические, героические, фантастические сюжеты. Появление таких сюжетов связано с тем, что, во-первых, реально накопившийся у детей игровой опыт значительно обогатился; во-вторых, дети приобрели многие знания и представления об окружающем их мире и о том, что находится за его пределами; в- третьих, после 6 лет жизни дети способны оперировать имеющимися у них представлениями, образами, реализуя их в разных взаимосвязанных событиях. Именно поэтому в играх детей этого возраста начинает ярко проявляться событийная сторона сюжета.

Следующая особенность заключается в том, что заметное расширение знаний об окружающем, особенно о человеческих действиях и взаимоотношениях, приводит к увеличению в игре числа ролей, необходимых, с точки зрения детей, для полноценной игры. Поэтому игровые группировки детей расширяются от двух-трёх до пяти-семи участников. Увеличение числа ролей усложняет ролевые отношения, усиливает необходимость чёткой координации действий всех участников игры.

Самостоятельно, без участия взрослых, дети в общих чертах могут обговаривать замысел игры, распределять роли и разыгрывать их. В играх старших дошкольников всегда есть лидер, который «двигает» сюжет. Остальные участники игры обычно «подстраиваются». Разногласия по поводу дальнейшего развёртывания сюжета дети этого возраста (в отличие от маленьких детей) улаживают без помощи взрослых. Дети, не разделяющие точку зрения лидера, пытаются найти аргументированные доказательства своего, на их взгляд более правильного, предложения по дальнейшему развитию сюжета, делают попытки отстоять свою точку зрения, скоординировать её с точкой зрения других партнёров по игре.

Поскольку старшие дошкольники уверенны и самостоятельны в игре, то они совершенно по-иному относятся к участию в игре взрослого. Если у младших дошкольников игровой опыт был ещё несовершенен, и они почти всегда с большим удовольствием принимали в игру взрослого с его идеями, уступали ему даже главные роли, то шестилетние дети сами охотно занимают главные роли. Взрослый их устраивает в качестве советчика, не принимающего непосредственного участия в игре, но вовремя помогающего преодолевать сюжетные или организационные трудности.

У детей формируются предпосылки учебной деятельности.

**Сознание.**Изменения характеризуются развитием так называемого *внутреннего плана действий*— способностью оперировать в уме, а не только в наглядном плане различными представлениями.

Дальнейшее развитие и усложнение этих образований создаёт к 6 годам благоприятные условия для развития *рефлексии*— способности осознавать и отдавать себе отчёт в своих целях, способах их достижения, полученных результатах, переживаниях, чувствах и побуждениях; для морального развития. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий.

По данным многих авторов, детям седьмого года жизни вполне доступно полноценное моральное поведение, т. е. соблюдение норм при отсутствии внешнего контроля и принуждения и вопреки собственным желаниям, и интересам. У многих детей уже имеются или складываются те внутренние механизмы, которые позволяют им удерживаться от соблазна нарушать норму и свободно делать правильный моральный выбор.

Первое условие соблюдения норм — это знание и понимание детьми моральных предписаний и требований, т. е. того, что хорошо, а что плохо. Они являются основанием для оценки поступков с точки зрения их соответствия требованиям морали — поступков других и самого себя. А оценка предполагает не только знания о том, как следует оценивать явление, но и такой субъективный момент, как отношение к тому, что

оценивается, испытывает ли человек отвращение к нарушению нормы или, наоборот, смотрит на это снисходительно.

Первая особенность морального сознания детей седьмого года жизни — это расхождение между знанием норм и личным отношением к их соблюдению и нарушению. Поэтому появление правильной моральной оценки других требует формирования у ребёнка личного отрицательного отношения, искреннего осуждения им фактов нарушения норм и такого же личного, искреннего одобрения фактов бескорыстного соблюдения этих же норм.

**Личность.**Развитие личности характеризуется формированием дифференцированного отношения к сверстникам и ко многим взрослым, к одним из которых ребёнок безразличен, других он любит, к третьим испытывает неприязнь. У ребёнка формируется отношение к литературным героям и некоторым произведениям искусства, к природным явлениям и предметам техники, к поступкам других людей, к себе самому

ико многому другому. Это отношение может быть чётко выраженным и осознанным или почти не проявляться; может быть эмоционально окрашенным или, скорее, рациональным; положительным или отрицательным и т. д.

**Отношение к себе.**У ребёнка продолжает формироваться его образ Я. Развивается и изменяется образ Я-потенциального т.е. того, каким ребёнок хочет себя видеть. Ребёнок стремится к тому, чтобы этот образ стал позитивным. Каждый ребёнок нуждается в поддержке взрослыми убеждения в том, что в нём много хорошего, а также в том, чтобы взрослые сообщали о его достоинствах другим детям, родителям. Важной педагогической задачей становится воспитание у каждого ребёнка чувства уверенности в том, что взрослые (воспитатели, родители) его уважают.

Образ Я-потенциального является психологической предпосылкой становления учебной мотивации. Дело в том, что учиться ребёнка побуждает не только и не столько интерес к изучаемым дисциплинам. Вряд ли старательное выписывание палочек и букв может представлять для детей особый интерес. Побуждением к учению, овладению новыми знаниями и умениями является желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим». Вы, возможно, обращали внимание на то, что некоторые дети хвастаются, до скольких они умеют считать, сколько букв знают и как охотно они готовы научиться ещё чему-нибудь. Причина такого отношения ребёнка к собственным возможностям лежит в том, что он как бы видит себя в ближайшем будущем более умным, знающим

И компетентным, чем в данный момент. Иными словами, в его образ «себя», каким он хотел бы стать, входит владение новыми знаниями и умениями. И это стремление видеть себя более продвинутым и совершенным и тем самым соответствовать своему представлению о том, каким он может и хочет стать, является мощным побуждением учебной деятельности.

**Отношение к сверстникам.**Благодаря педагогическим усилиям создаются условия для воспитания доброжелательного отношения ребёнка к другим детям, уважения прав сверстников, формируется установка на сотрудничество. Дети овладевают навыками совместной деятельности, понимают её преимущества.

**Отношение к взрослым.**Меняется отношение к взрослому как безусловному авторитету. Взрослый принимается детьми в качестве советчика, равноправного партнёра и ценится детьми за умение решать организационные вопросы, придумывать интересные сюжеты для игр, организовать интересное дело. Уважение к авторитету взрослого поддерживается именно такими его способностями.

Характеристика детей по половым признакам в подготовительной группе:

|  |  |
| --- | --- |
| Общее количество детей в группе: 22 человека | |
| Девочек | Мальчиков |
| 15 (68 %) | 7 ( 32%) |

Характеристика детей по группам здоровья.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 группа | 2 группа | 3 группа | 4 группа |
| 22 ребенка | 0 | 0 детей | 0 детей |
| 100 % | 0 % | 0 % | 0% |

Сведения о семьях воспитанников.

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Доля семей от общего количества детей группы: |
| Общее количество детей, из них проживающие в: 22 ребенка | |
| Полной семье | 19 ( 86% ) |
| Неполной семье | 3 ( 13% ) |
| Многодетной семье | 7( 31% ) |
| Проблемной семье | - |
| Семье с опекуном | - |
|  |  |

# 1.2. Планируемые результаты освоения программы.

1.2.1. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования по ФГОС ДО:

-ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

-ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

-ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

-ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;

-у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

-ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

-ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

По итогам освоения программы «Радуга» ребёнок:

-Имеет физическое развитие, соответствующее возрастным нормативным показателям, у него сформированы основные физические качества, потребность в физической активности, движении; проявляет индивидуальный интерес проявляет индивидуальный интерес к какой-то форме двигательной активности;

-владеет основными культурно-гигиеническими навыками; самостоятельно и осознанно их реализует в своей жизнедеятельности;

-понимает и разделяет ценность здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья и здоровья окружающих, имеет соответствующее возрастным возможностям представление о безопасном поведении в быту, в природе, среди незнакомых людей;

-познавательно активен, любознателен, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать, находить разнообразную информацию в различных источниках- книгах, энциклопедиях, фильмах, а также умеет задавать взрослым интересующие вопросы; имеет собственную сферу интересов;

-самостоятелен и одновременно умеет обращаться ко взрослым за помощью;

-заинтересован в учении и совершенствовании собственной компетенции в разных областях деятельности, владеет универсальными предпосылками учебной деятельности: умением работать по правилу и по образцу, слушать взрослого и выполнять его инструкции;

-эмоционально отзывчив, способен к сопереживанию и сочувствию, откликается на эмоции близких людей, сопереживает персонажам при восприятии произведений художественной литературы, театра, кино, изобразительной деятельности, музыки, а также красоты окружающего мира, природы;

-общителен, умеет адекватно использовать вербальные и невербальные средства коммуникации, способен вести диалог и выражать свои мысли с помощью монологической речи; умеет договариваться со сверстниками, планировать совместную деятельность, владеет навыками сотрудничества; владеет стилем коммуникации со взрослыми и сверстниками и произвольно может изменять его;

-способен произвольно управлять своим поведением и планировать действия;

-соблюдает общепринятые нормы и правила поведения- в том числе на улице (дорожные правила), правила поведения в общественных местах;

-имеет базовые ценностные представления и руководствуется ими в собственном социальном поведении;

-интеллектуально развит в соответствии с возрастными возможностями, способен решать интеллектуальные задачи;

-инициативен в деятельности, способен предложить собственный замысел и воплотить его в рисунке, постройке, рассказе;

-имеет первичную целостную картину мира, представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; принадлежности других людей к определённому полу; культурных ценностях;

-обладает сформированными умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов детской деятельности;

-доброжелателен и спокоен, дружелюбен к другим людям и живым существам;

-осознаёт себя гражданином России;

-психологически устойчив к неуспеху и умеет конструктивно преодолевать возникающие трудности;

-хочет учиться и стать школьником, рассматривая это как новую желаемую и привлекательную ступень собственной взрослости;

-имеет чувство собственного достоинства и способен уважать других;

-обладает живым воображением, способен к фантазии и творчеству в разных формах.

#### Показатели физической подготовленности.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **3 года** | **4 года** | **5 лет** | **6 лет** | **7лет** |
| Скорость бега на 30м со старта (сек) | мальчики | 11,0 – 9,0 | 10,5 – 8,8 | 9,2 – 7,9 | 8,4 – 7,6 | 6,8-8,0 |
| девочки | 12,0 – 9,5 | 10,7 – 8,7 | 9,8 – 8,3 | 8,9 – 7,7 | 7,3 -8,7 |
| Длина прыжка с места (см) | мальчики | 47 – 67,6 | 53,5 – 76,6 | 81,2 – 102,4 | 86,3 – 108,7 | 113,0-99,0 |
| девочки | 38,2 – 64 | 51,1 – 73,9 | 66 – 94 | 77,7 – 99,6 | 114,0 -97,0 |
| Дальность броска правой рукой (м) | мальчики | 1,8 – 3,6 | 2,5 – 4,1 | 3,9 – 5,7 | 4,4 – 7,9 | 13,9 -6,0 |
| девочки | 1,5 – 2,3 | 2,4 – 3,4 | 3,0 – 4,4 | 3,3 – 5,4 | 11,8 -5,5 |
| Дальность броска левой рукой (м) | мальчики | 2,0 – 3,0 | 2,0 – 3,4 | 2,4 – 4,2 | 3,3 – 5,3 | 10,8 -5,0 |
| девочки | 1,3 – 1,9 | 1,8 – 2,8 | 2,5 – 3,5 | 3,0 – 4,7 | 8,0 -4,6 |

**2.Содержательный раздел.**

**2.1. Планирование работы с детьми.**

2.1.1.Комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательной работы с детьми.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **блок** | **Недели** | **1 младшая группа** | **2 младшая группа** | **Старшая группа** | **Подготовительная группа** | **праздники** |
| **сентябрь** | **Я и детский сад** | **1**  **01-3.09.** | Адаптационный период | Здравствуй детский сад. День знаний. | Здравствуй детский сад. День знаний. | Здравствуй детский сад. День знаний. | День знаний и правил дорожного движения |
| **2**  **06-10.09** | Кто заботится о нас в детском саду. | Внимание, дети | Внимание, дети | Внимание, дети |  |
| **Краски осени** | **3**  **13-17.09** | Осень. | Осень. Деревья и кустарники. | Краски осени (Осень в посёлке) | Краски осени (Осень в посёлке) |  |
| **4**  **20-24.09** | Фруктовый сад. | Фрукты и овощи | Путешествие в хлебную страну. | Путешествие в хлебную страну. |  |
| **октябрь** |  | **5**  **27.09-01.10** | Собираем урожай. (овощи) | Птицы и животные наших лесов. | Птицы и животные наших лесов. | Птицы и животные наших лесов. | Осенины. |
| **6**  **04-08.10** | Грибы и ягоды. | Лесные ягоды и грибы. | Лесные ягоды и грибы. | Лесные ягоды и грибы. |  |
| **С чего начинается Родина** | **7**  **11-15.10** | Моя семья. | Мой дом. Моя семья. | Моя дружная семья. Культура поведения. | Моя дружная семья. Культура поведения. | Покровская ярмарка. |
| **8**  **18-22.10** | Музыкальные инструменты. | Музыкальные инструменты. | Музыкальные инструменты. | Музыкальные инструменты. |  |
| **9**  **25.10-29.10** | Комнатные растения. | Растительный мир. | Растительный мир. | Растительный мир. |  |
| **ноябрь** | **Мир вокруг нас** | **10**  **01-03.11** | Мой дом. | Мой донской край. | Мой донской край. | Мой донской край. |  |
| **11**  **08-12.11** | Одежда. | Одежда. | Одежда. | Одежда. |  |
| **12**  **15-19.11** | Рыбка плавает в воде. | Водный мир. | Водный мир. | Водный мир. | День матери. |
| **13**  **22-26.11** | Будь здоров. | Быть здоровыми хотим. | Быть здоровыми хотим. | Быть здоровыми хотим. | День здоровья. |
| **декабрь** | **Зимушка-зима.** | **14**  **29.11-03.12** | Мои любимые игрушки. | Народная игрушка. | Народная игрушка. | Народная игрушка. |  |
| **15**  **06-10.12** | Зимующие птицы. | Животные и птицы зимой. | Животные и птицы зимой. | Животные и птицы зимой. | Красный, жёлтый, зелёный. |
| **16**  **13-17.12** | Здравствуй, Зимушка-зима. | Встречаем сказку. | Встречаем сказку. | Встречаем сказку. |  |
| **17**  **20-30.12** | Новогодний праздник. | Зима пришла. Встреча Нового года. | Зима пришла. Встреча Нового года. | Зима пришла. Встреча Нового года. | Новый год |
| **Январь** | **В мире искусства** | **18**  **10-14.01.** | Вспомним ёлку. | Вспомним ёлку. | Русское устное народное творчество (колядки, щедровки и т.д.) | Русское устное народное творчество (колядки, щедровки и т.д.) | Колядки |
| **19**  **17-21.01** | Зимние забавы. | Зимние забавы. | Зимние забавы. | Зимние забавы. | Зимний спортивный праздник. |
| **20**  **24-28.01** | Транспорт. | Транспорт. | Транспорт. | Транспорт. |  |
| **Этикет.**  **Здоровье и спорт.** | **21**  **31.01-04.02** | Неделя доброты. | Уроки вежливости. Этикет. | Уроки вежливости. Этикет. | Уроки вежливости. Этикет. |  |
| **Февраль** | **22**  **07-11.02.** | Растем здоровыми. | Быть здоровыми хотим | Быть здоровыми хотим | Быть здоровыми хотим | День здоровья |
| **23**  **14-18.02** | Папин день. День защитника Отечества. | Я и мой папа. День защитника Отечества. | Я и мой папа. День защитника Отечества. | Я и мой папа. День защитника Отечества | День Защитника Отечества  Масленица |
| **24**  **21-25.02** | Мебель. | Инструменты. | Инструменты. | Инструменты. |  |
| **Мамин праздник** | **25**  **28.02-05.03** | Маму я свою люблю. | Маму я свою люблю | Маму я свою люблю | Маму я свою люблю | 8 Марта |
| **март** | **26**  **09-11.03** | Кто живет в лесу? | Животный мир. | Животный мир. | Животный мир. |  |
| **27**  **14-18.03** | Весна пришла. | Весна пришла | Весна пришла. | Весна пришла. |  |
| **28**  **21-25.03** | Цветы весны. | Мы – друзья природы. | Мы – друзья природы. | Мы – друзья природы. |  |
| **29**  **28.03-01.04** | В гостях у сказки. | Неделя детской книги. | Неделя детской книги. | Неделя детской книги. | Весна-Красна. |
| **апрель** | **Весна** | **30**  **04-08.04** | Если хочешь быть здоров. | Если хочешь быть здоров. | Если хочешь быть здоров. | Если хочешь быть здоров. | Всемирный день здоровья |
| **31**  **11-15.04** | Вода-вода. | Космическое путешествие. | Космическое путешествие. | Космическое путешествие. |  |
| **32**  **18-22.04.** | Мир профессий. | Профессии. | Профессии. | Профессии. |  |
| **33**  **25.04-29.04** | Знакомство с посудой. | Посуда. | Посуда. | Посуда. |  |
| **Май** | **Майские праздники. Готовимся к лету.** | **34**  **04.05-06.05** | День Победы. | Майские праздники. | Майские праздники. | Майские праздники. | День Победы |
| **35**  **11-13.05** | Насекомые | Насекомые | Насекомые | Насекомые |  |
| **36**  **16-20.05** | Неделя безопасности | Неделя безопасности | Неделя безопасности | Неделя безопасности | Праздник «Дорога и дети». |
| **37**  **23-31.05** | Скоро лето. Готовимся к лету. | Скоро лето. Готовимся к лету. | Скоро лето. Готовимся к лету. | Скоро лето. Готовимся к лету. | Прощай, детский сад! |

**2.1.2. Тематическое планирование.**

Содержание образовательной деятельности в 1 младшей группе.

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности **в** двигательной активности и физическом совершенствовании».

**Физическое развитие:**

* Приобретение опыта в двигательной деятельности;
* Развитие физических качеств, как координация гибкость;
* Правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук;
* Правильное выполнение основных движений(ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
* Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
* Овладение подвижными играми с правилами;
* Становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере;
* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами(в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

**2.2.5.1. Перспективное планирование по «Физическому развитию».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Задачи** | **Содержание** |
| **Сентябрь.** | | |
| **1-я неделя.** | | |
| **1** | **-** Научить ходить между предметами и прокатывать мяч одной рукой;  - Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве;  - Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. | 1. Построение стайкой.  2. Ходьба стайкой за воспитателем с имитацией движений персонажей русской народной сказки «Колобок».  3. Бег обычной стайкой («Колобок укатился от зайца, лисы и т. д.»).  4. ОРУ «Колобок»  5. Ходьба между предметами.  6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка).  7. Прокатывание мяча (колобка) одной рукой.  8. Упражнение «Доползи до кубика и поставь его на другой кубик» (дети строят башенку для колобка).  9. Подвижная игра «Догонялки» с персонажами русской народной сказки «Колобок» |
| **2** | -Научить ползать на средних четвереньках;  - Закрепить умение ориентироваться в пространстве;  - Развивать равновесие, умение прыгать на всей стопе;  - Воспитывать интерес к подвижным играм. | 1. Построение стайкой.  2. Ходьба стайкой за воспитателем с одновременным собиранием маленьких мячей («яблок»).  3. Бег стайкой  4. ОРУ с маленькими мячами.  5. Ходьба между скакалками, выложенными на ковре в виде прямоугольников («грядок»).  6. Прыжки на всей ступне с работой рук (имитация срывания фруктов с веток деревьев).  7. Упражнение «Прокати мяч («капусту») под стойку».  8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).  9. Подвижная игра «По тропинке» с проговариванием строк: «По тропинке мы пройдем и немножко отдохнем!» |
| 3 | -Познакомить с ходьбой и бегом врассыпную;  -Научить катать мяч двумя руками;  - Упражнять в ползании на средних четвереньках;  -Закрепить умение ходить между предметами;  -Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм с движениями. | 1. Построение врассыпную.  2. Ходьба врассыпную по залу с одновременным собиранием осенних листочков с ковра.  3. Бег врассыпную по залу с листочками.  4. ОРУ с без предметов.  5. Ходьба между предметами («лужи»).  6. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки («пружинка»).  7. Катание мяча двумя руками.  8. Ползание на средних четвереньках по прямой (3-4 м).  9. Подвижная игра «Солнышко и дождик» |
| 4 | -Учить прыгать на двух ногах на месте;  - Упражнять в прокатывании мяча двумя руками;  -Развивать ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;  -Воспитывать умение выполнять имитационные движения выразительно. | 1. Построение врассыпную.  2. Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой, бега врассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу.  3. ОРУ с косичкой.  4. Ходьба между предметами.  5. Прыжки на двух ногах на месте с широкими махами руками (имитация взмаха крыльев).  6. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием русской народной песенки «Чики, чики, кички...».  7. Ползание на средних четвереньках (3-4 м).  8. Подвижная игра «Птички, летите ко мне». |
| 5 | -Формировать умение ходить с предметом по дорожке;  -Научить двигаться по ограниченной площади опоры;  -Упражнять в прыжках на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя;  -Развивать равновесие;  -Воспитывать сочувствие к игровым персонажам. | 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети должны найти в зале кукол и взять по одной).  2. Бег врассыпную, стайкой.  3. ОРУ без предметов.  4. Ходьба за инструктором по периметру зала (во время ходьбы дети кладут кукол в корзину, стоящую на пути).  5. Упражнения с большим мячом (захват двумя руками с боков).  6. Ползание на ладонях и коленях.  7. Подвижная игра «К куклам в гости».  8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки». |
| 6 | -Формировать умение ходить стайкой;  -Научить детей прыгать вверх, с целью достать предмет;  -Закреплять навыки ходьбы и бега в рассыпную;  -Развивать ловкость, координацию движений;  -Воспитывать интерес к упражнениям с мячом. | 1. Ходьба стайкой и врассыпную (во время ходьбы дети берут погремушки, лежащие на ковре (по одной)).  2. Бег врассыпную, стайкой с погремушками.  3. ОРУ с погремушками.  4. Прыжки на двух ногах на месте.  5. Упражнение с большим мячом (брать, держать, переносить, класть, держа двумя руками с боков).  6. Подлезание под дугу (высота 50 см), не задевая погремушки, привязанные к веревке.  7. Подвижная игра «Достань погремушку».  8. Двигательное упражнение: дети проговаривают отрывок из стихотворения А. Барто «Погремушка» ритмично отстукивают погремушкой по ладони. |
| 7 | -Научить прыгать на двух ногах на месте;  -Упражнять в прокатывании мяча двумя руками;  -Развивать ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве;  -Воспитывать умение выполнять имитационные движения выразительно. | 1. Ходьба стайкой и врассыпную под укр. нар. мелодию «Стукалка» (во время ходьбы дети поднимают с ковра гимнастические палочки длиной около 50 см).  2. Бег вокруг палочки (дети кладут палочку возле себя и обегают ее несколько раз).  3. ОРУ с палочками.  4. Ходьба с перешагиванием через «кочки» (мешочки с песком).  5. Катание мяча двумя руками инструктору с ритмичным проговариванием строк: «Погуляем мы в лесу, встретим рыжую лису, волка серого, зайку смелого».  6. Построение в круг при помощи инструктора.  7. Подвижная игра «По тропинке».  8. Игра малой подвижности «Лесные жучки» |
| 8 | -Познакомить с выполнением имитационных движений;  -Научить ходить по ограниченной плоскости;  -Развивать равновесие, ловкость, координацию движений;  -Воспитывать интерес к подвижным играм. | 1. Ходьба стайкой и врассыпную с имитацией движений лисы, волка, медведя.  2. Бег врассыпную, стайкой с имитацией жужжания пчёл.  3. ОРУ без предметов.  4. Ходьба по дорожке между двумя шнурами (ширина 40 см, длина -2 м).  5. Прыжки на двух ногах на месте.  6. Подвижная игра «Через ручеек».  7. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу». |
| 9 | -Научить ходить по шнуру прямо;  -Упражнять в ловле мяча;  -Закреплять умение ползать на четвереньках по прямой;  - Развивать координацию движений;  -Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | 1.Ходьба и бег подгруппами и всей группой.  2. ОРУ с мячами.  3. Упражнение на равновесие «Пройди по веревочке».  4. Прыжки на двух ногах на месте.  5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).  6. Ловля мяча, брошенного инструктором с расстояния 50-100 см (каждыйребенок ловит мяч после того, как услышит свое имя).  7. Подвижная игра «Достань флажок» |
| 10 | **-**Научить ходить с предметами в руках;  - Научить прыжкам на двух ногах с продвижением в перед;  -Развивать навык активного отталкивания при катании мяча;  -Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. | 1.Ходьба подгруппами с небольшими мягкими игрушками в руках.  2. Бег подгруппой в прямом направлении.  3. ОРУ с игрушками.  4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м); складывание игрушек в корзину, находящуюся в конце дорожки.  5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).  7. Катание мяча двумя руками с ритмичным проговариванием стихотворения А. Барто «Мячик».  8. Подвижная игра «Догони мяч!» |
| 11 | **-**Формировать умение ходить с предметом по дорожке;  -Научить двигаться по ограниченной площади опоры;  -Упражнять в прыжках на двух ногах;  -Развивать равновесие;  -Воспитывать сочувствие к игровым персонажам. | 1.Ходьба парами с флажком в свободной руке.  2. Бег всей группой с размахиванием флажком над головой.  3. ОРУ с флажками.  4. Игра «Сравни флажки» (каждому ребенку предлагается найти самый большой или самый маленький флажок и принести его инструктору).  5. Прыжки на двух ногах на месте под русскую народную песню «Пружинка».  6. Ползание по доске, лежащей на полу.  7. Катание мяча одной рукой воспитателю.  8. Подвижная игра «Достань флажок» |
| 12 | **-**Формировать умение ходить с предметом по дорожке;  -Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;  -Способствовать развитию прыгучести;  -Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. | 1.Ходьба подгруппами и всей группой (во время ходьбы дети берут по одному кубику с ковра).  2. Бег вокруг кубика.  3. ОРУ с кубиками.  4. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3 м).  5. Игры «Какого цвета кубик?», «Строим башню» (дети под руководством инструктора ставят кубики один на другой».  6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  7. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).  8. Игра малой подвижности «Стань высоким, как башенка».  9. Подвижная игра «Бегите ко мне» |
| 13 | -Познакомить с построением в колонну по одному;  -Научить двигаться по ограниченной площади опоры;  -Упражнять в прыжках на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя;  -Воспитывать интерес к упражнениям с мячом. | 1. Построение в колонну по одному (с проговариванием отрывка из сказки «Репка»: «...дедка за  репку, бабка за дедку, внучка за Жучку...» и т. д.).  2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.  3. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации.  4. ОРУ с небольшими мячами в руках».  5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).  6. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя.  7. Катание мяча двумя руками (с проговариванием слов из сказки «Репка»: «...тянут, потянут,  вытянуть не могут...»).  8. Подвижная игра «Доползи до репки (мяча)». |
| **Октябрь** | | |
| 14 | -Формировать навыки ходьбы и бега в колонне;  -Научить прыгать вверх, с целью достать предмет;  -Упражнять в проталкивании мяча под дугу;  -Воспитывать внимательность, выносливость. | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации.  3. Бег на носках.  4. ОРУ «Соберем урожай».  5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м) с проговариванием строк: «Вышли мишки  погулять, сладкого меда поискать».  6. Прыжки на двух ногах на месте «Достань до яблока».  7. Прокатывание мяча двумя руками под дугу с проговариванием строк: «Под веточкой пролезали,  с земли груши собирали».  8. Упражнение «Проползи по доске».  9. Подвижная игра «Донеси урожай до корзинки» |
| 15 | **-**Научить отбивать мяч от пола;  -Упражнять в умении ходить по ограниченной площади;  -Упражнять в ползании за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа;  -Развивать ловкость, координацию движений;  -Воспитывать стремление выполнять движения выразительно. | 1. Построение в колонну друг за другом с проговариванием строк: «В лес пошли мы погулять,  свежим воздухом дышать».  2. Ходьба врассыпную.  3. Бег в колонне.  4. ОРУ «Поиграем со зверятами».  5. Ходьба по дорожке (ширина 20 см, длина 2 м).  6. Отбивание мяча об пол (дети сидят на ковре, держат двумя руками мяч).  7. Ползание за катящимся предметом.  8. Подвижная игра «В гости к зверятам» (имитация повадок животных) |
| 16 | -Упражнять в прокатывании мяча двумя руками;  -Развивать равновесие, быстроту, ловкость;  -Закреплять умение прыгать на двух ногах с продвижением в перед;  - Воспитывать смелость при выполнении упражнений. | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.  3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам).  4. ОРУ «Зарядка для рук».  5. Ходьба по доске.  6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  7. Прокатывание мяча двумя руками перед собой с проговариванием русской народной потешки  «Поехали, поехали...».  8. Подвижная игра «Не наступи».  9. Дыхательное упражнение « Подуем на ладошки». |
| 17 | -Формировать умение ходить и бегать по краю зала;  -Научить бросать мяч снизу вперед;  -Развивать равновесие, быстроту;  -Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала  3. ОРУ с предметами.  4. Ходьба по дорожке (ширина - 40 см, длина 4-6 м).  5. Броски большого мяча воспитателю двумя руками снизу.  6. Ползание (3 м) с перелезанием через скамейку.  7. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».  8. Пальчиковая гимнастика «Ладушки» с проговариванием одноименной русской народной  Потешки. |
| 18 | - Упражнять в ходьбе по доске;  -Научить активному замаху руками при броске мяча из-за головы через шнур;  -Развивать равновесие, ловкость, глазомер;  -Воспитывать желание участвовать в подвижных играх. | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала.  3. ОРУ с мячом.  4. Ходьба по доске, лежащей на ковре, с проговариванием стихотворения А. Барто «Бычок».  5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота - 50 см).  6. Прыжки на месте на двух ногах «Где ты, зайка?»  7. Подвижная игра «Не наступи на линию».  8. Малоподвижная игра «Ладошки». |
| 19 | **-**Научить ходить на носочках;  -Научить подползать под препятствие;  -Развивать ловкость, координацию движений;  -Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала.  3. ОРУ с погремушками.  4. Ходьба на носочках.  5. Бросание большого мяча в корзину с расстояния 1,5 м.  6. Ползание (3 м) с подлезанием под шнур (высота- 50 см).  7. Подвижная игра «Будь осторожен».  8. Дыхательное упражнение «Часики» |
| 20 | -Познакомить с ходьбой в рассыпную;  -Упражнять в перешагивании через препятствие;  -Развивать умение ориентироваться в пространстве;  -Воспитывать смелость. | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала.  3. ОРУ с мячом.  4. Ходьба друг за другом с перестроением в круг  5. Повороты вправо-влево с передачей большого мяча.  6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).  7. Подвижная игра «Где звенит?». |
| 21 | -Научить выполнять активное отталкивание в прыжках через шнур;  -Упражнять в ходьбе по доске;  -Закреплять умение ходить парами;  -Развивать ловкость, координацию движений;  -Поддерживать самостоятельность, инициативу детей. | 1. Ходьба парами.  2. Бег в прямом направлении.  3. ОРУ с погремушками.  4. Ходьба по доске.  5. Прыжки через шнур (линию).  6. Ползание по доске.  7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Принеси предмет» (дети выбирают предмет по  определенному признаку, который назовет педагог) |
| 22 | **-**Познакомить с ходьбой на носочках;  -Упражнять в бросании мяча снизу через шнур;  -Закреплять умение прыгать на всей стопе;  -Развивать ловкость, точность и глазомер;  -Воспитывать уверенность в своих силах. | 1. Ходьба друг за другом по краю зала.  2. Бег друг за другом по краю зала.  3. ОРУ с кубиками.  4. Ходьба на носочках.  5. Перебрасывание большого мяча через шнур (высота — 50 см).  6. Прыжки на месте на двух ногах.  7. Подвижная игра «Птички летают»  8. Игровое упражнение с малой подвижностью «Отодвинь кубики» (мячом сдвигать заборчик из  кубиков) |
| 23 | Познакомить с ходьбой в рассыпную;  -Упражнять в перешагивании через препятствие;  -Развивать умение ориентироваться в пространстве;  -Воспитывать смелость. | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба врассыпную  3. Бег в колонне.  4. ОРУ без предметов.  5. Ходьба с перешагиванием через мешочки с песком.  6. Прыжки через препятствие из мешочков с песком.  7. Подвижная игра «Где звенит?».  8. Пальчиковая гимнастика «Оладушки» с проговариванием одноименной русской народной  потешки.  9. Дыхательное упражнение «Ветер». |
| 24 | **-**Формировать умение ходить и бегать в колонне;  -Упражнять в ходьбе на носочках;  -Развивать выразительность имитационных движений;  -Воспитывать бережное отношение к инвентарю. | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне друг за другом на носках по зрительным ориентирам.  3. Бег в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)  4. ОРУ без предметов.  5. Ходьба на носочках.  6. Ползание (4 м) с подлезанием под дугу (высота 50 см).  7. Подвижная игра «Птички в гнездышках».  8. Дыхательное упражнение «Поезд». |
| 25 | **-**Научить ходить по извилистой дорожке;  -Упражнять в ползании по скамейке;  -Развивать силу рук, точность движений;  -Воспитывать интерес к упражнениям с мячом. | 1. Построение врассыпную  2. Ходьба врассыпную  3. Бег врассыпную  4. ОРУ «Мы как воробышки».  5. Ходьба по извилистой дорожке.  6. Прыжки на двух ногах.  7. Игра с небольшим мячом «Попади в обруч».  8. Ползание по скамейке.  9. Подвижная игра «Воробышки и кот». |
| 26 | -Научить бегать в колонне с ускорением и замедлением темпа;  -Совершенствовать умение действовать по сигналу;  -Развивать ловкость, быстроту, прыгучесть;  -Вызвать интерес и желание выполнять движение в соответствии с текстом. | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне.  3. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением темпа.  4. ОРУ «Мы как воробышки».  5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).  6. Прыжки на двух ногах на месте в паре.  7. Игра «Поменяйтесь флажками» (дети берут флажки желтого и красного цвета и «гуляют» с ними  по залу; по сигналу педагога и под его руководством меняются флажками друг с другом (красный  на желтый, желтый на красный)).  8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).  9. Подвижная игра «Воробышки и кот». |
| **Ноябрь** | | |
| 27 | -Формирование умение бегать в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей;  -Способствовать развитию прыгучести;  -Закрепить навык прокатывания мяча в воротца;  -Воспитывать желание выполнять имитационные движения. | 1. Построение в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне друг за другом с имитацией движений птиц (по показу педагога).  3. Бег в колонне друг за другом.  4. ОРУ «Листья».  5. Ходьба по извилистой дорожке (ширина 25-30 см).  6. Упражнение «Подпрыгни выше».  8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).  9. Подвижная игра «Птички». |
| 28 | -Познакомить детей с прокатывание мяча друг другу в парах;  -Упражнять в умении энергичного отталкивания в прыжках вверх с места;  -Развивать равновесие при выполнении упражнений;  -Воспитывать положительное Эмоциональное отношение к играм с движениями. | 1. Построение в колонну парами.  2. Ходьба в колонне парами.  3. Бег в колонне парами.  4. ОРУ с шишками.  5. Упражнение «Перейди болото по островкам».  6. Прыжки вверх на месте с целью достать предмет.  7. Прокатывание мяча друг другу.  8. Ползание по доске на средних четвереньках (по «мосту»).  9. Подвижная игра «Лесные жучки». |
| 29 | -Формировать навык ходьбы и бега, не обгоняя друг друга.  -Упражнять в ползании высоких и средних четвереньках;  -Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве;  Побуждать к самостоятельному выполнению движений. | 1. Ходьба и бег друг за другом.  2. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают разбросанные по залу шишки, затем  сравнивают их количество: у кого одна шишка, а у кого - много).  3. Ходьба друг за другом с проговариванием стихотворных строк «По лесочку погуляли - шишек  много мы собрали».  4. ОРУ без предметов.  5. Ползание на ладонях и ступнях, ладонях и коленях.  6. Полуприседания и прыжки на месте на двух ногах.  7. Подлезание под дугу (высота - 40 см).  8. Подвижная игра «Перешагни через палку».  9. Пальчиковая гимнастика «Играем с пальчиками». |
| 30 | -Научить выполнять упражнение с предметами в руках;  -Упражнять в перебрасывании мяча через шнур с акцентом на направление броска;  -Развивать прыгучесть, ловкость;  -Воспитывать выразительность при выполнении имитационных движений. | 1. Ходьба и бег друг за другом.  2. Ходьба врассыпную.  3. Ходьба друг за другом.  4. ОРУ с флажками (перед выполнением упражнения детям предлагается выбрать только красные  флажки).  5. Бросание маленького мяча одной рукой через шнур (высота - 40 см) стоя на коленях и ползание  за мячом на ладонях и коленях.  6. Прыжки на месте на двух ногах («Мы подпрыгнем высоко, чтобы видеть далеко»).  7. Подвижная игра «Обезьянки».  8. Дыхательное упражнение «Подуем на осенние листочки» |
| 31 | -Формировать умение бегать в колонне, не отставая и не перегоняя товарищей;  -Познакомить с метанием в цель правой рукой;  -Упражнять в перепрыгивании через препятствие;  -Воспитывать внимательность при выполнении упражнения. | 1. Ходьба и бег друг за другом  2. Ходьба врассыпную.  3. Ходьба друг за другом.  4. ОРУ с мешочками.  5. Бросание мешочков вдаль правой и левой рукой («Добрось до мишки»).  6. Перепрыгивание через шнуры, лежащие на полу («Перепрыгни сначала через короткий ручеек, а  теперь через длинный»).  7. Ходьба по доске, лежащей на полу.  8. Подвижная игра «Солнышко и дождик».  9. Дыхательное упражнение «Дудочка». |
| 32 | -Научить перешагивать через препятствие;  -Упражняться в метании правой и левой рукой;  --Развивать ловкость, координацию движений;  -Воспитывать желание участвовать в подвижных играх. | 1. Ходьба и бег друг за другом.  2. Ходьба врассыпную.  3. Ходьба друг за другом (игра «Поезд»).  4. ОРУ с погремушками  5. Перебрасывание мешочков правой и левой рукой через шнур (высота- 50 см).  6. Игра «Доползи до погремушки».  7. Ходьба с перешагиванием через восемь последовательно расположенных шнуров, лежащих на  ковре («Перешагни через ручейки»).  8. Подвижная игра «Птички летают».  9. Игра «Позвони в колокольчик». |
| 33 | -Формировать навык ходьбы по кругу взявшись за руки;  -Закреплять навык ползания под препятствием;  -Развивать функцию равновесия;  -Воспитывать стремление выполнять упражнения совместно с товарищем. | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.  2. Бег друг за другом  3. Кружение в медленном темпе.  4. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).  5. ОРУ с мячами.  6. Подлезание под воротца.  7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см).  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке». |
| 34 | -Познакомить с перелезанием через бревно;  -Закрепить навык активного отталкивания при катании мяча;  -Развивать умение ориентироваться в пространстве;  -Воспитывать бережное отношение к инвентарю. | 1. Ходьба подгруппами.  2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы  (высота 10-15 см).  4. ОРУ с погремушками.  5. Прыжки на двух ногах через шнур (линию).  6. Перелезание через бревно.  7. Катание мяча двумя руками.  8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Птички в гнездышках». |
| 35 | -Научит ходьбе с изменением темпа;  -Совершенствовать лазание и умение преодолевать препятствия;  -Развивать силу рук, равновесие, ловкость.  -Вызвать интерес к действиям с мячом. | 1. Ходьба с изменением темпа.  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по доске.  4. ОРУ с платочками.  5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).  6. Перелезание через бревно.  7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.  8. Подвижная игра с подпрыгиванием «Мой веселый звонкий мяч». |
| 36 | -Познакомить с медленным бегом;  - Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки;  Развивать чувство удовольствия от движений;  -Воспитывать доброжелательность во взаимоотношениях со сверстниками. | 1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.  2. Бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд).  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы  (высота 10-15 см).  4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети поочередно кладут кубики друг на друга,  образуя башню).  5. Прыжки на двух ногах.  6. Перелезание через бревно.  7. Катание мяча двумя руками сидя (расстояние 50-100 см). |
| 37 | -Познакомить с ходьбой по шнуру;  -Научить сильно отталкиваться ногами от пола;  -Упражнять в прокатывании мяча в определенном направлении;  -Вызвать положительные эмоции от игры. | 1. Построение в колонну парами.  2. Ходьба с высоким подниманием колена в колонне парами.  3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную  4. ОРУ «Пушистые цыплята».  5. Ходьба по шнуру прямо.  6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.  7. Прокатывание мяча друг другу.  8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Цыплята и кот». |
| 38 | -Формировать навык ходьбы в парах с высоким подниманием коленей;  -Научить ходить по шнуру прямо;  -Упражнять в прыжках вверх с места;  -Развивать двигательную активность;  -Воспитывать сочувствие к игровым персонажам. | 1. Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте.  2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.  3. Бег в колонне парами, чередующийся с бегом врассыпную.  4. ОРУ «Пушистые цыплята»  5. Ходьба по шнуру прямо (во время ходьбы дети произносят звукоподражания «Пи-пи-пи!»).  6. Прыжки вверх с места с целью достать предмет.  7. Прокатывание мяча друг другу.  8. Ползание под препятствием  9. Подвижная игра «Цыплята и кот». |
| 39 | -Познакомить с бегом по кругу со сменой направления по сигналу;  -Научить ходить по шнуру зигзагом;  -Закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места;  -Способствовать развитию творческого воображения. | 1. Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом.  2. Ходьба в колонне по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.  3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.  4. ОРУ «Веселые петушки»  5. Ходьба по шнуру зигзагом.  6. Прыжки в высоту с места.  7. Бросание мяча вперед снизу.  8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).  9. Подвижная игра «Петушки».  10. Ритмичное проговаривание русской народной потешки «Петушок, петушок...», сопряженное с  хлопками в ладоши. |
| **Декабрь** | | |
| 40 | -Научить спрыгивать со скамейки, добиваясь мягкого приземления;  -Упражнять в под ползании под препятствием на четвереньках;  -Закреплять умение ходить в парах;  -Развивать равновесие, координацию движений;  -Поддерживать уверенность в своих силах. | 1. Построение парами.  2. Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук.  3. Игра «Пробеги с вертушкой».  4. ОРУ «Веселые петушки».  5. Ходьба по узенькой и широкой дорожке (предложить детям сравнить дорожки по ширине,  уточнить, по какой дорожке удобней идти).  6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (знакомить с понятиями «высоко - низко»).  7. Бросание мяча вперед снизу (побуждать детей проговаривать речевую конструкцию «далеко  бросил мяч»).  8. Ползание под препятствием (высота 30-40 см).  9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч...». |
| 41 | -Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе;  -Научить перестраиваться из колонны в круг при помощи педагога;  - Упражнять в прыжках на двух ногах из обруча в обруч;  - Развивать скоростно-силовые качества;  -Воспитывать ловкость, координацию движений. | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала бубен,  погремушку или дудочку).  2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (имитация движений животных).  3. Бег врассыпную.  4. Ходьба друг за другом  5. Перестроение в круг при помощи педагога.  6. ОРУ без предметов.  7. Упражнение «Докати мяч до стены» (расстояние 2 м).  8. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (2 обруча).  9. Ходьба на носках.  10. Подвижная игра «Мяч в кругу».  11. Пальчиковая гимнастика «Оладушки». |
| 42 | -Познакомить с прокатыванием мяча под дугой;  -Упражнять в прыжках из обруча в обруч;  -Развивать меткость, равновесие, координацию движений, ловкость в беге за катящимся мячом;  -Воспитывать умение четко реагировать на сигнал. | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по сигналу (педагог использует для сигнала звучащую  игрушку или музыкальный инструмент).  2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.  3. Бег врассыпную.  4. Ходьба друг за другом.  5. Перестроение в круг при помощи педагога.  6. ОРУ с мячом.  7. Прокатывание большого и маленького мячей в ворота шириной 60 см с расстояния 1 м (детям  предлагается сравнить большой и маленький мячи, уточнить, какой мяч легче прокатить через  ворота).  8. Бег за мячом.  9. Прыжки из одного обруча в другой, выпрыгивание из последнего обруча.  10. Малоподвижная игра «Петушок». |
| 43 | -Научит придавать мячу нужное направление;  -Упражнять в перестроении из колонны в круг при помощи педагога;  -Побуждать к самостоятельному выполнению движений;  -Воспитывать активность, интерес к занятию. | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.  2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях (проговаривание звукоподражаний, имитирующих  собаку, кошку).  3. Бег врассыпную.  4. Ходьба друг за другом  5. Перестроение в круг при помощи педагога.  6. ОРУ без предметов.  7. Прокатывание маленького мяча вдаль, ползание за ним и возвращение шагом по дорожке  шириной 40 см.  8. Подвижная игра «Доползи до погремушки». |
| 44 | -Научить пролезать под несколькими дугами, не задевая их;  -Развивать прыжковые движения на месте по сигналу;  -Закрепить навык координации движений рук и ног, равновесия;  -Воспитывать умение действовать согласовано. | 1. Ходьба друг за другом с остановкой по требованию педагога.  2. Ползание друг за другом на ладонях и коленях.  3. Бег врассыпную  4. Ходьба друг за другом.  5. Перестроение в круг при помощи педагога.  6. ОРУ с малым мячом.  7. Ходьба по гимнастической скамейке.  8. Подлезание под четыре последовательно расположенные дуги (высота - 40 см).  9. Ходьба врассыпную с остановкой и подпрыгиванием на месте по зрительному сигналу (педагог  использует флажок, платок или знак яркого цвета).  10. Подвижная игра «Принеси предмет».  11. Игра средней подвижности «Поезд». |
| 45 | -Научить отталкиваться двумя ногами, перепрыгивая через препятствия;  -Упражнять в умении ориентироваться в пространстве;  -Закреплять навык ходьбы по ограниченной плоскости;  -Вызвать чувство радости от совместных действий. | 1. Ходьба с изменением темпа  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по доске.  4. ОРУ с погремушкой.  5. Прыжки на двух ногах через шнур.  6. Ползание по наклонной доске.  7. Бросание мяча вперед двумя руками снизу.  8. Подвижная игра (с ходьбой и бегом) «Догоните меня!».  9. Проговаривание стихотворных строк, сопряженное с действиями, соответствующими тексту:  «Белый снег пушистый в воздухе кружится, И на землю тихо падает, ложится». |
| 46 | -Научить легко отталкивать мяч двумя руками от груди;  -Упражнять в умении мягко пружинить ноги в прыжках;  -Совершенствовать лазание и умение преодолевать препятствия;  -Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию. | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.  2. Бег в прямом направлении  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы  (высота 10-15 см).  4. ОРУ со стульчиком.  5. Прыжки на двух ногах.  6. Перелезание через бревно.  7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.  8. Подвижная игра (на ориентировку в пространстве) «Найди флажок». |
| 47 | -Формировать умение кружиться в медленном темпе;  -Упражнять в ходьбе с изменением направления;  -Развивать умение прокатывать мяч одной рукой;  -Воспитывать интерес к выполняемым действиям. | 1. Ходьба с изменением направления.  2. Бег с изменением темпа.  3. Кружение в медленном темпе  4. ОРУ с кубиками (после выполнения упражнений дети ставят кубики на пол друг за другом,  образуя длинную цепочку).  5. Прыжки на двух ногах на месте.  6. Подлезание под веревку (высота 30—40 см).  7. Катание мяча одной рукой педагогу.  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Кто тише?». |
| 48 | -Познакомить с ходьбой с переходом на бег и наоборот;  -Упражнять в умении мягко пружинить ноги в прыжках с продвижением вперед;  -Совершенствовать броски двумя руками от груди;  -Воспитывать активность, внимательность. | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.  2. Бег с изменением темпа.  3. Игра «По ровненькой дорожке».  4. ОРУ с флажками (после выполнения упражнений детям предлагается назвать цвет флажков).  5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  6. Ползание по наклонной доске.  7. Бросание мяча вперед двумя руками от груди.  8. Подвижная игра (с разнообразными движениями и пением) «Поезд». |
| 49 | -Научить перестроению из колонны в шеренгу;  -Упражнять в спрыгивании с проговариванием слов «Высоко», «Низко»;  -Развивать умение бросать мяч вперед снизу;  -Вызвать чувство удовольствия от выполняемых упражнений. | 1. Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне.  2. Ходьба в колонне друг за другом.  3. Бег в колонне друг за другом в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).  4. ОРУ с платочками.  5. Перешагивание через препятствие из кубиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15 см).  6. Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 15 см; побуждать детей проговаривать слова  7. Бросание мяча вперед снизу.  8. Подвижные игры «Наседка и цыплята» (с использованием шапочек-масок с изображением  цыплят и курицы), «Автомобиль». |
| 50 | -Познакомить с перестроением из шеренги в круг;  -Упражнять в перешагивании через препятствие;  -Развивать равновесие при спрыгивании с высоты;  -Воспитывать желание участвовать в совместных играх. | 1. Построение в шеренгу по одному с перестроением в круг по ориентиру  2. Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа.  3. Упражнения «Пробеги с вертушкой», «Дотянись до великана», «Брось дальше».  4. Перешагивание через препятствие из кирпичиков, которое дети строят по образцу (высота 10-15  см).  5. Спрыгивание с высоты вниз (высота - 15 см).  6. Проползание между ножками стула произвольным способом.  7. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у] во время игры). |
| 51 | -Формировать у детей ходьбу и бег в колонне с остановкой по сигналу;  -Упражнять в отталкивании мяча двумя руками от груди., выдерживая направление;  -Совершенствовать координацию движений при про ползание под препятствием;  -Воспитывать самостоятельность, внимание. | 1. Построение в шеренгу с перестроением по ориентиру.  2. Ходьба в колонне с остановкой по требованию педагога.  3. Бег в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звуки любых  музыкальных инструментов).  4. Упражнение «Поиграем с разноцветными мячами» (у детей уточняется цвет мячей), «Зайки»  (подпрыгивание на двух ногах).  5. Перешагивание через препятствие (10-15 см).  6. Бросание мяча от груди.  7. Проползание под дугой.  8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» (побуждать детей проговаривать отрывок из  стихотворения С. Маршака «Мяч»). |
| 52 | -Продолжать учить перестраиваться из шеренги в круг;  -Развивать умение ориентироваться в пространстве;  -Закреплять умение сильно отталкиваться от пола, приземляясь на слегка согнутые в коленях ноги;  -Воспитывать смелость при выполнении упражнений. | 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру  2. Ходьба в колонне с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащие  игрушки).  3. Бег в колонне с остановкой по требованию педагога.  4. Упражнения «Поиграем с разноцветными мячами», «Не наступи в лужу» (развитие ориентировки  в пространстве)».  5. Прыжки через короткие и длинные линии (сравнение линий по длине).  6. Бросание мяча от груди.  7. Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола.  8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч» |
| **Январь** | | |
| 53 | -Научить бросать мяч двумя руками снизу через шнур;  -Упражнять в ползании на высоких четвереньках;  -Способствовать развитию равновесия;  -Воспитывать стремление использовать творческое воображение. | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала.  2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.  3. Ходьба на носочках.  4. Перестроение в круг при помощи педагога.  5. ОРУ без предметов.  6. Ползание на ладонях и ступнях.  7. Бросание большого мяча через шнур (высота - 70 см) с расстояния 1 м (закрепление понятий  «высоко», «далеко», «большой»).  8. Подлезание под шнур в ограниченное пространство (между свисающими со шнура ленточками).  9. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».  10. Игра средней подвижности «Цыплята» |
| 54 | -Познакомить с ходьбой на носочках;  -Упражнять в бросании мяча двумя руками снизу;  -Развивать умение ориентироваться в пространстве;  -Вызвать желание участвовать в подвижных играх. | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала  2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (в качестве сигнала педагог использует звучащую  игрушку).  3. Ходьба на носочках.  4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.  5. ОРУ без предметов.  6. Ползание на ладонях и ступнях.  7. Бросание большого мяча через шнур (высота 70 см) с расстояния 1 м.  8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».  9. Игра средней подвижности «Цыплята». |
| 55 | -Учить двигаться, сохраняя направление;  -Совершенствовать умение двигаться по ограниченной поверхности;  -Закрепить навык ходьбы на носочках;  -Воспитывать ловкость, координацию. | 1. Ходьба друг за другом по краю зала  2. Бег врассыпную с остановкой по сигналу (звучанию музыкального инструмента).  3. Ходьба на носочках.  4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.  5. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  6. Ползание на ладонях и коленях друг за другом.  7. Прыжки в длину с места через дорожки разной ширины - 10 см и 5 см (предложить детям  сравнить дорожки).  8. Ползание на ладонях и коленях по доске, положенной на пол.  9. Подвижная игра «Попади в воротца».  10. Дыхательное упражнение «Каша кипит». |
| 56 | -Формировать умение лазать;  -Учить сохранять равновесие и правильную осанку;  -Развивать внимание, умение действовать в коллективе;  -Воспитывать интерес к творческой деятельности. | 1. Ходьба друг за другом по периметру зала.  2. Бег врассыпную с остановкой на сигнал.  3. Ходьба на носочках.  4. Перестроение в круг при помощи воспитателя.  5. ОРУ без предметов.  6. Ходьба врассыпную с остановкой и полу приседом по сигналу.  7. Бросание мяча из положения стоя на коленях.  8. Пролезание на ладонях и коленях в тоннель.  9. Подвижная игра «Найди флажок».  10. Игра средней подвижности «Курочка-хохлатка». |
| 57 | -Учит ловле мяча;  -Развивать умение действовать по сигналу;  -Совершенствовать умение подлезать под веревку;  -Воспитывать внимание, уверенность в своих возможностях. | 1. Ходьба врассыпную  2. Бег с изменением темпа по сигналу (хлопок в ладоши).  3. Кружение в медленном темпе  4. ОРУ без предметов.  5. Прыжки на двух ногах.  6. Подлезание под веревку (высота 40-30 см).  7. Бросание мяча друг другу.  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Воробышки и автомобиль». |
| 58 | -Учить менять направление при ходьбе в соответствии с ориентиром;  -Упражнять в активном отталкивании и мягком приземлении при прыжках;  -Развивать координацию движений;  -Воспитывать самостоятельность. | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.  2. Бег в колонне по одному.  3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).  4. ОРУ с мешочком (после выполнения упражнений дети складывают все мешочки в одном месте и  отвечают на вопрос: сколько мешочков?).  5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).  6. Ползание по наклонной доске.  7. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см).  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички». |
| 59 | -Познакомить с ходьбой по гимнастической скамейке;  -Совершенствовать метание мяча на дальность;  -Развивать быстроту и ловкость; -Побуждать к самостоятельному выполнению движений. | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот.  2. Бег в колонне по одному.  3. Ходьба по гимнастической скамейке.  4. ОРУ с кубиками  5. Прыжки на двух ногах на месте (дети имитируют движения зайца).  6. Подлезание под воротца.  7. Бросание мяча двумя руками из-за головы.  8. Подвижная игра на ориентировку в пространстве «Где звенит?». |
| 60 | -Учить согласовывать свои действия с другими детьми;  -Упражнять в перелезании через бревно;  -Закрепить умение прокатывать мяч, координируя направление и силу толчка;  -Воспитывать внимательность. | 1. Ходьба врассыпную (во время ходьбы дети собирают «снежки» с пола и складывают их в общую  коробку).  2. Бег в колонне по одному.  3. Кружение в медленном темпе  4. ОРУ с мячом.  5. Перелезание через бревно.  6. Катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100 см). 7. Подвижная игра (с ходьбой и бегом)  «Догоните мяч!». |
| **Февраль** | | |
| 61 | -Формировать умение бегать на носках;  -Упражнять в умении прыгать, координируя взмахи руками с активным толчком;  -Развивать глазомер при броске мяча;  -Воспитывать веру в свои силы. | 1. Перемена мест в строю.  2. Ходьба врассыпную на носках.  3. Бег врассыпную на носках.  4. ОРУ петрушки.  5. Ходьба из обруча в обруч  6. Прыжки через веревку.  7. Бросание мяча от груди (побуждать детей использовать речевую конструкцию «далеко бросил  мяч»).  8. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Кот и мыши». |
| 62 | -Учить ловить мяч двумя руками;  -Упражнять в преодолении препятствий во время ходьбы;  -Развивать ловкость, быстроту;  -Воспитывать стремление преодолевать трудности. | 1. Перемена мест в строю.  2. Ходьба врассыпную на носках.  3. Бег врассыпную на носках.  4. ОРУ с погремушками  5. Ходьба из обруча в обруч.  6. Прыжки в длину через две линии (расстояние 10-30 см).  7. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками (побуждать детей использовать в речи понятие  «высоко»).  8. Перелезание через бревно.  9. Подвижная игра «Кот и мыши» (с использованием шапочек-масок ). |
| 63 | -Формировать умение бросать мяч двумя руками из-за головы;  -Учить ходить в разных условиях, преодолевая препятствия;  -Совершенствовать лазание;  -Воспитывать радостное эмоциональное отношение к выполнению упражнений. | 1. Построение в шеренгу с перестроением в круг.  2. Ходьба на носках, поднимая колени («по сугробам»), перешагивая через препятствие.  3. Бег стайкой по кругу с ускорением и замедлением.  4. Упражнения «Встречи животных в лесу» (имитация движений зайца, волка, медведя, лисы).  5. Ходьба из обруча в обруч.  6. Упражнение «Подпрыгни повыше».  7. Бросание мяча из-за головы.  8. Перелезание через бревно.  9. Подвижная игра «Самолеты» (побуждать детей длительно произносить звук [у]). |
| 64 | -Формировать умение построению;  -Совершенствовать умение оббегать препятствия;  -Упражнять в прыжках на двух ногах;  -Воспитывать интерес к подвижным играм. | 1. Свободное построение.  2. Ходьба на носках, на внешней стороне стопы.  3. Упражнение «Пробеги и не сбей кегли».  4. Отгадывание загадок о животных, имитация движений животных.  5. Упражнение «По ступенькам» (дети совместно с воспитателем строят ступеньки из крупного  деревянного строительного материала).  6. Прыжки на двух ногах (по дорожке длиной до 2 м).  7. Бросание мяча из-за головы.  8. Подвижная игра «Волшебная дудочка» (дудочка играет - все пляшут, перестает играть - все  замирают, удерживая равновесие). |
| 65 | -Упражнять в беге в рассыпную;  -Формировать умение прыгать в длину;  -Развивать глазомер при броске мяча;  -Воспитывать интерес к выполняемым упражнениям. | 1. Ходьба друг за другом.  2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по зрительному сигналу (карточка  определенного цвета).  3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко  мне».  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Прыжки в длину (перепрыгивание «ручейка» шириной 15 см).  7. Бросание маленького мяча в корзину, расположенную в кругу.  8. Ходьба по гимнастической скамейке и схождение с нее.  9. Подвижная игра «Целься вернее».  10. Пальчиковая гимнастика «Пальчики в лесу». |
| 66 | -Упражнять в ходьбе в рассыпную;  -Формировать умение прыгать на двух ногах через препятствие;  -Развивать глазомер при броске мяча;  -Воспитывать интерес к подвижным играм. | 1. Ходьба друг за другом.  2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (звучащая игрушка).  3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко  мне».  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с султанчиками.  6. Прыжки на двух ногах через последовательно расположенные гимнастические палки.  7. Бросание маленького мяча вдаль одной рукой.  8. Бег за мячом.  9. Подвижная игра «Зайка беленький сидит».  10. Игра малой подвижности «На кого я похож?». |
| 67 | -Упражнять в построении круга;  -Закреплять умение прыгать, координируя взмах руками с активным толчком;  -Развивать умение ориентироваться в пространстве;  -Воспитывать самостоятельность. | 1. Ходьба друг за другом.  2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу (хлопок в ладоши).  3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко  мне».  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Прыжки через дорожку шириной 15 см.  7. Ходьба по гимнастической скамейке.  8. Подвижная игра «Через ручеек». |
| 68 | -Формировать умение бросать мяч от груди;  -Совершенствовать умение перестраиваться в круг;  -Развивать быстроту, равновесие.  -Воспитывать умение действовать совместно. | 1. Ходьба друг за другом.  2. Бег врассыпную с остановкой и подпрыгиванием по сигналу.  3. Ходьба врассыпную с выполнением заданий: «Подойдите ко мне», «Бегите ко мне», «Ползите ко  мне».  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с погремушками.  6. Бросание большого мяча вдаль от груди двумя руками из положения стоя.  7. Бег за мячом.  8. Подвижная игра «Флажок».  9. Игра средней подвижности «Колпачок». |
| 69 | -Познакомить с лазанием по стремянке;  -Закрепить навык мягких и пружинистых прыжков;  -Способствовать развитию ловкости;  -Воспитывать смелость. | 1. Ходьба парами.  2. Бег друг за другом.  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы  (высота 10-15 см).  4. ОРУ без предметов.  5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).  6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).  7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Перешагни палку». |
| 70 | -Учить ходить парами, взявшись за руки;  -Упражнять в лазании по наклонной доске на четвереньках;  -Развивать равновесие.  -Воспитывать интерес к подвижным играм. | 1. Ходьба парами.  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы  4. ОРУ с мячом.  5. Прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки).  6. Лазание по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30 см).  7. Ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100 см).  8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». |
| 71 | -Познакомить с изменением направления во время ходьбы;  Упражнять в лазании по стремянке вверх-вниз;  -Побуждать к активным действиям, вызвать оживление;  -Воспитывать смелость и осторожность. | 1. Ходьба с изменением направления по зрительному ориентиру.  2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).  3. Ходьба по гимнастической скамейке.  4. ОРУ без предметов.  5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.  6. Лазание по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м; побуждать детей использовать в речи  слова «вверх», «вниз»).  7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).  8. Подвижная игра с ходьбой и бегом «По тропинке». |
| **Март** | | |
| 72 | -Научить бегать по ограниченной плоскости;  -Упражнять в прыжках в длину с места;  -Закреплять навык бросания мяча двумя руками из-за головы;  -Вызвать чувство уверенности. | 1. Ходьба парами.  2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).  3. Ходьба по прямой дорожке  4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).  5. Прыжки в длину с места с отталкиванием, двумя ногами.  6. Бросание мяча двумя руками из-за головы.  7. Подвижная игра с ходьбой и бегом «Птички в гнездышках». |
| 73 | -Познакомить с перестроением из шеренги в круг;  -Закрепить умение ходить из обруча в обруч с мячом в пуках;  -Развивать умение реагировать на сигнал;  -Воспитывать собранность, внимательность. | 1. Перестроение из шеренги в круг.  2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по зрительному сигналу.  3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу  4. ОРУ с мячом (уточнить у детей, какой мяч (большой или маленький, тяжелый или легкий, какого  цвета).  5. Ходьба из обруча в обруч с мячом в руках.  6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).  7. Бросание мяча из-за головы.  8. Игры «Проползи по бревну».  9. Подвижная игра «Брось и догони». |
| 74 | -Познакомить с ходьбой и бегом по кругу, взявшись за руки;  -Научить подтягиваться по скамейке, лежа на животе;  -Развивать равновесие;  -Воспитывать положительное отношение к играм. | 1. Перестроение из шеренги в круг.  2. Ходьба по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу (звучащая игрушка).  3. Бег по кругу (взявшись за руки) со сменой направления по сигналу.  4. ОРУ с мячом.  5. Ходьба с мячом в руках (дети переступают через препятствия из кубиков, построенные под  руководством педагога).  6. Прыжки на двух ногах с мячом в руках (до 2 м).  7. Игра «Поймай мяч».  8. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.  9. Подвижная игра «Пузырь». |
| 75 | -Учить ходьбе по наклонной доске с перешагиванием через препятствия;  -Упражнять в подтягивании на скамейке;  -Способствовать тренировке выносливости;  -Воспитывать интерес к совместной деятельности. | 1. Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот.  2. Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки»,  «канавки».  3. Бег с ускорением и замедлением темпа.  4. ОРУ без предметов.  5.Перекат на живот и обратно с мячом в руках.  6. Ходьба из обруча в обруч, руки за головой.  7. Игра «Допрыгни!».  8. Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 100 см). |
| 76 | -Научить прыгать со сменой положения ног;  -Упражнять в ловле мяча двумя руками;  -Развивать выразительность имитационных движений;  -Поддерживать интерес к взаимодействию со сверстниками. | 1. Перестроение из шеренги в круг.  2. Ходьба с перешагиванием через препятствия из кубиков.  3. Бег «Перемена мест».  4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  5. Ходьба по ребристой доске.  6. Прыжки со сменой положения ног.  7. Ловля мяча, брошенного инструктором.  8. Игра «Собачки» (имитация движений).  9. Подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.  10. Подвижная игра «Где звенит?» (с колокольчиком). |
| 77 | -Формировать умение чередовать различные способы ходьбы;  -Закреплять навык перешагивания через предметы;  -Развивать функцию равновесия;  -Воспитывать стремление выполнять упражнение выразительно. | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Перешагивание через шесть палок, лежащих на полу на расстоянии 15 см друг от друга.  7. Ползание по гимнастической скамейке.  8. Бросание большого мяча вдаль от груди.  9. Подвижная игра «Поезд» (побуждать детей произносить звукоподражание «Ту-ту!» с разной  громкостью).  10. Пальчиковая гимнастика «Пальчик о пальчик». |
| 78 | -Учить подлезанию под препятствие;  -Упражнять в бросании мяча в цель;  Развивать быстроту, равновесие;  -Воспитывать интерес к двигательной деятельности. | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с платочком.  6. Ползание к шнуру, натянутому на высоте 50 см, подлезание под него.  7. Бросание большого мяча («Добрось до стены») на расстояние 2 м.  8. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».  9. Игра «Принеси мяч (большой и малый)». |
| 79 | -Научить менять темп ходьбы по сигналу;  -Упражнять в прыжках через препятствие;  -Закреплять лазание по лестнице вверх и вниз;  -Воспитывать стремление выполнять упражнение совместно с товарищем. | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Прыжки через дорожку, лежащую на ковре (ширина 15 см).  7. Лазание по гимнастической лестнице.  8. Ходьба с изменением темпа по музыкальному сигналу (бубен или погремушка).  9. Подвижная игра «Целься вернее».  10. Дыхательное упражнение «Бульканье». |
| 80 | -Познакомить с прохождением через тоннель;  - Упражнять в прыжках через предметы;  Развивать силу и ловкость в ползании по скамье;  -Воспитывать выразительность при выполнении имитационных движений. | 1. Ходьба друг за другом, врассыпную, парами.  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с мячами.  6. Прыжки из обруча в обруч, расположенные вплотную друг к другу.  7. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.  8. Прохождение через тоннель (наклониться).  9. Подвижная игра «Обезьянки».  10. Имитация движений животных (зайца и медведя). |
| 81 | -Формировать умение ходить, обходя предметы;  -Упражнять в кружении с предметом в руках;  -Закреплять активное отталкивание и мягкое приземление при прыжках вверх;  -Вызвать чувство радости от совместных действий. | 1. Ходьба с обхождением предметов.  2. Бег в колонне по одному.  3. Кружение в медленном темпе  4. ОРУ с ленточками (уточнить у детей цвета ленточек).  5. Прыжки в высоту с места.  6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  7. Метание мячей правой и левой рукой.  8. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Заинька». |
| 82 | -Познакомить с ходьбой по бревну;  -Формировать умение лазать по наклонной доске;  -Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве;  -Воспитывать умение выполнять движения ритмично. | 1. Ходьба с переходом на бег и наоборот  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).  4. ОРУ без предметов.  5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).  6. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см).  7. Катание мяча двумя руками стоя, сидя (расстояние 50-100 см).  8. Подвижная игра с бросанием и ловлей мяча «Мяч в кругу». |
| 83 | -Научить выполнять замах при броске мешочка;  - Закрепить навык ходьбы с обхождением предметов;  -Развивать координацию движений при подлезании под препятствие;  -Побуждать к самостоятельному выполнению движений. | 1. Ходьба с обхождением предметов (дети по просьбе педагога называют предметы, которые  обходят).  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), с перешагиванием через предметы  (высота 10-15 см).  4. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  5. Прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами.  6. Подлезание под веревку.  7. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.  8. Подвижная игра с бегом «Принеси предмет». |
| 84 | Учить метанию мяча правой рукой;  -Упражнять в ходьбе по бревну;  -Развивать координацию движений;  -Воспитывать умение выполнять движения ритмично. | 1. Ходьба врассыпную.  2. Бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30 см).  3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).  4. ОРУ с платочками.  5. Игра «Мой веселый звонкий мяч».  6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  7. Метание мячей правой и левой рукой.  8. Подвижная игра с бегом «Птички летают». |
| **Апрель** | | |
| 85 | -Познакомить с перешагиванием с предмета на предмет;  -Закреплять навык ползания на четвереньках по скамейке;  -Способствовать развитию ловкости;  -Воспитывать стремление преодолевать трудности. | 1. Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя.  2. Бег в медленном темпе (30-40 с, расстояние до 80 м).  3. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их  «ловят»).  4. ХОРУ без предметов.  5.Ходьба с ящика на ящик (высота 10-15 см).  6. Прыжки со сменой положения ног (ноги врозь - вместе).  7. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).  8. Лазание по гимнастической скамейке.  9. Подвижная игра «Лошадки» |
| 86 | -Формировать умение прыгать, чередуя положение ног;  -Упражнять в поворотах вокруг себя;  -Развивать равновесие, меткость, глазомер;  -Поддерживать самостоятельность интерес к действиям. | 1. Ходьба с дополнительным заданием (с остановкой по сигналу), поворот вокруг себя.  2. Бег в медленном темпе  3. Игра с солнечными зайчиками (педагог показывает зеркалом солнечных зайчиков, а дети их  «ловят»).  4.ОРУ с мячом.  5. Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе).  6. Удар мяча о стену (или щит) и ловля его двумя руками.  7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.  8. Игра с прыжками «Заинька» (с использованием шапочек-масок с изображением зайцев). |
| 87 | -Научить ходить высоко, поднимая колени;  -Совершенствовать лазание по лесенке;  -Развивать выносливость, воображение, ловкость;  -Воспитывать умение действовать согласованно. | 1. Построение в шеренгу по флажку-сигналу того или иного цвета.  2. Ходьба с высоким подниманием колен.  3. Бег со сменой темпа по звуковому сигналу (бубен, погремушка или дудочка).  4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие,  которое должны выполнить дети).  5. Ходьба с предмета на предмет.  6. Перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка (расстояние 1-1,5 м).  7. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.  8. Подвижная игра «Лошадки». |
| 88 | -Формировать навык ходьбы приставным шагом;  -Учить детей прямому галопу;  -Развивать ловкость;  -Вызвать чувство уверенности удовольствия от движений. | 1. Построение в круг по флажку-сигналу определенного цвета.  2. Ходьба приставным шагом.  3. Бег со сменой темпа по сигналу.  4. Игра с «волшебной палочкой» (педагог взмахивает «волшебной палочкой» и называет действие,  которое должны выполнить дети).  5. Игра «Прыжки из кружка в кружок».  6. Прямой галоп.  7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой.  8. Лазание по лестнице-стремянке и спуск с нее.  9. Подвижная игра «Лошадки». |
| 89 | -Научить ходьбе на носочках с высоким подниманием коленей;  -Совершенствовать лазание;  -Развивать координацию движений;  -Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по периметру площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ без предметов.  6. Перелезание через гимнастическую скамейку.  7. Подлезание под дугу высотой 40 см.  8. Подвижная игра «Целься вернее».  9. Пальчиковая гимнастика «Ладушки». |
| 90 | -Учить прыжкам с места через препятствие, уделяя внимание взмаху руками при отталкивании;  -Упражнять в построении круга;  -Способствовать развитию ориентировки в пространстве;  -Воспитывать сочувствие к игровым персонажам. | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по периметру площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с султанчиками.  6. Прыжки в длину с места через «ручеек» шириной 20 см.  7. Подлезание под дугу высотой 50 см, под дугу высотой 40 см.  8. Перелезание через гимнастическую скамейку.  9. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».  10. Словесно-двигательная игра «Наши уточки с утра...» с проговариванием одноименной русской  народной потешки. |
| 91 | -Познакомить с бросанием предмета от плеча;  -Закреплять навык ходьбы с перешагиванием через препятствие;  -Развитие ловкости, точности движений;  -Вызвать чувство гордости. | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по краю площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную.  4. Перестроение в круг  5. ОРУ без предметов.  6. Ходьба через палки, расположенные на досках, лежащих на полу.  7. Бросание маленького мяча вдаль от плеча одной рукой.  8. Словесно-двигательная игра «Заинька, походи...» с проговариванием одноименной потешки.  9. Дыхательное упражнение «Надуем шарик». |
| 92 | Научить активному отталкиванию в прыжках вверх;  -Совершенствовать навык ходьбы на носочках;  -Способствовать развития мышления;  -Воспитывать самостоятельность при выполнении знакомого упражнения. | 1. Ходьба друг за другом с высоким подниманием коленей, на носочках.  2. Бег по краю площадки, врассыпную.  3. Ходьба врассыпную.  4. Перестроение в круг.  5. ОРУ с малым мячом (уточнить у детей величину, цвет, форму мяча).  6. Прыжки вверх до игрушки, подвешенной на 10-15 см выше вытянутой руки ребенка.  7. Подлезание поочередно под дуги высотой 50 см, 40 см, под шнур 30 см.  8. Подвижная игра «Перешагни через палку».  9. Игра средней подвижности «К куклам в гости мы идем». |
| 93 | -Упражнять в ловкости движений при ходьбе между предметами;  -Закреплять умение бегать в колонне, не наталкиваясь друг на друга;  -Развивать внимание и ориентировку в пространстве;  -Воспитывать положительное отношение к играм. | 1. Ходьба с обхождением предметов.  2. Инсценировка считалки:  На скамейке у окошка  Кошка, глазки открывай,  Улеглась и дремлет кошка.  День зарядкой начинай.  3. Бег в колонне по одному.  4. ОРУ с погремушками.  5. Ходьба по гимнастической скамейке.  6. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м).  7. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.  8. Подвижная игра (на развитие ориентировки в пространстве) «Найди флажок». |
| 94 | -Познакомить с ходьбой приставным шагом;  - Упражнять в метании мешочков двумя руками;  -Развивать умение согласовывать свои действия с другими;  -Воспитывать веру в свои силы. | 1. Ходьба приставным шагом вперед.  2. Бег друг за другом.  3. ОРУ с шишками.  4. Игра средней подвижности «Зайка серенький сидит».  5. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным способом.  6. Метание набивных мешочков правой и левой рукой.  7. Оздоровительная ходьба: по ребристой доске, перешагивание через палки, лежащие на полу,  ходьба на пятках, «змейкой», боком приставным шагом, проползание под дуги, легкий бег.  8. Подвижная игра (с подпрыгиванием) «Через ручеек». |
| 95 | -Упражнять в прыжках через шнур;  -Совершенствовать навык бросания мяча через шнур;  -Развивать ловкость;  -Воспитывать стремление выполнять упражнения совместно с товарищем. | 1. Ходьба приставным шагом в стороны.  2. Бег в колонне по одному.  4. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы  (высота 10-15 см).  5. Прыжки через шнур.  6. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.  7. Бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5 м).  8. ОРУ с флажками (уточнить у детей цвет флажков).  9. «Прятки с платочками»  10. Подвижная игра с бегом «По тропинке». |
| 96 | -Учить действовать в коллективе;  - Закреплять лазание по лестнице в верх и вниз;  -Развивать равновесие, быстроту;  -Вызвать интерес к игре и совместным действиям. | 1. Ходьба парами  2. Бег врассыпную.  3. Ходьба по прямой дорожке (расстояние 3-4 м).  4. Игра «Через ручеек».  5. Бросание мяча через сетку, натянутую на уровне роста ребенка.  6. ОРУ с мячом (уточнить у детей величину и цвет мяча).  7. Подвижная игра с разнообразными движениями и пением «Флажок» |
| **Май** | | |
| 97 | -Учить согласовывать свои действия с другими;  -Упражнять в прямом галопе;  -Способствовать развитию меткости;  Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. | 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.  2. Ходьба по профилактической дорожке (предупреждение плоскостопия).  3. Бег с дополнительным заданием: догонять убегающих.  4. ОРУ на скамейке.  5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).  6. Прямой галоп.  7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).  8. Упражнение «Проползи и не задень».  9. Подвижная игра «Солнышко и дождик». |
| 98 | -Научить смыкать и размыкать строй;  -Совершенствовать бег в разных направлениях;  -Развивать воображение, подражание;  -Воспитывать смелость и осторожность. | 1. Размыкание и смыкание при построении обычным шагом.  2. Ходьба по палке.  3. Бег с дополнительным заданием: убегать от догоняющих.  4. ОРУ на скамейке.  5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).  6. Прямой галоп.  7. Бросание предметов в цель (расстояние 1 м).  8. Влезание на гимнастическую стенку удобным способом.  9. Подвижная игра «Самолеты». |
| 99 | -Формировать представление о скоростном беге;  -Закреплять навык метания на дальность;  -Развивать координацию рук, глазомер;  -Воспитывать самостоятельность. | 1. Построение по команде воспитателя  2. Ходьба приставным шагом вперед  3. Бег на скорость (расстояние до 10 м).  4. ОРУ с мячом.  5. Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).  6. Прямой галоп.  7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м).  8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль» |
| 100 | -Научить ходить по шнуру прямо;  -Закреплять навык мягкого приземления;  -Развивать ловкость, прыгучесть;  -Воспитывать веру в свои возможности. | 1. Построение по команде воспитателя.  2. Ходьба по толстому шнуру.  3. Бег с указанием на игровой образ («Побежим тихо, как мышки» и т. п.).  4. ОРУ с платочками.  5 Подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).  6. Прыжки в длину с места.  7. Метание на дальность правой и левой рукой (2,5-3 м). |
| 101 | **-**Упражнять в бросании мяча в даль;  -Закрепить умение ходить между предметами;  -Развивать внимание;  -Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2. Бег друг за другом, врассыпную.  3. Ходьба парами.  4. ОРУ с мячом.  5. Ходьба между мячами, расположенными в шахматном порядке.  6. Бросание большого мяча от груди двумя руками вдаль.  7. Имитация движений зайца и кошки  8. Подвижная игра «Не наступи на линию».  9. Пальчиковая гимнастика «Оладушки». |
| 102 | -Упражнять в умении ходить парами;  -Закреплять умение ползать под предметами, не задевая их;  -Развивать силу рук, точность движений;  -Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2. Бег друг за другом, врассыпную.  3. Ходьба парами.  4. ОРУ с мешочками.  5. Бросание вдаль мешочка с песком через шнур, расположенный на высоте 1 м, с расстояния 1,5 м.  6. Подлезание под шнур.  7. Бег за мешочком.  8. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».  9. Игра малой подвижности «Петушок».  10. Дыхательное упражнение «Пароход». |
| 103 | -Упражнять в умении ходить парами;  -Закреплять навык метания на дальность;  -Развивать координацию;  -Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2. Бег друг за другом, врассыпную.  3. Ходьба парами.  4. ОРУ без предметов.  5. Бросание мешочков в цель: высота 1 м, расстояние 1,5 м.  6. Прокатывание мяча воспитателю с расстояния 1,5 м.  7. Бег с мячом.  8. Подвижная игра «Прокати мяч до стены».  9. Дыхательное упражнение «Бабочка». |
| 104 | -Упражнять в умении ходить на носочках;  -Совершенствовать бег врассыпную;  -Развивать координацию рук;  -Воспитывать интерес к подвижным играм. | 1. Ходьба друг за другом по периметру площадки, на носках, врассыпную.  2. Бег друг за другом, врассыпную.  3. Ходьба парами.  4. ОРУ с султанчиками.  5. Повороты вправо-влево с передачей мяча.  6. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  7. Бег между шнурами (ширина 30 см).  8. Подвижная игра «Попади в воротца».  9. Игра средней подвижности «Позвони в колокольчик». |
| 105 | -Упражнять в ходьбе приставным шагом;  -Совершенствовать бег в прямом направлении;  -Развивать глазомер;  -Воспитывать интерес к выполняемым упражнениям. | 1. Ходьба приставным шагом вперед.  2. Бег в прямом направлении.  3. Ходьба по гимнастической скамейке.  4. ОРУ с шишками.  5. Лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.  6. Метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (правой и левой) с расстояния 1 м.  7. Подвижная игра с бегом «Солнышко и дождик».  8. Дыхательная гимнастика (на усмотрение педагога). |
| 106 | -Упражнять ходьбе приставным шагом в стороны;  -Формировать умение бросать мяч разными способами;  -Развивать быстроту, ловкость;  -Воспитывать положительное эмоциональное отношение к играм. | 1. Ходьба приставным шагом в стороны.  2. Бег с изменением направления.  3. Ходьба по бревну (ширина 20-25 см).  4. ОРУ с кубиками; построение из кубиков поезда.  5. Прыжки через две параллельные линии (10-30 см).  6. Перелезание через бревно (ширина 20 см, длина 2-3 м).  7. Бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу).  8. Подвижная игра с бегом в воротца. |
| 107 | **Диагностика.** |  |
| 108 |

**Содержание образовательной деятельности во второй младшей группе.**

Содержание образовательной деятельности во 2 младшей группе.

Содержание образовательной области „Физическое развитие" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности **в** двигательной активности и физическом совершенствовании».

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта**

* Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опус­кая голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колон­ну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
* Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях си­дя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
* Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
* Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенство­вать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
* Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; при­нимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с мес­та; в метании мешочков с песком.
* Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
* Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
* Закреплять умение ползать.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании**

* Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
* Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
* Способствовать формированию у детей положительных эмоций, актив­ности в самостоятельной двигательной деятельности.
* Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
* Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физичес­ких упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
* Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, мячами, шарами.

Перспективный план работы по физической культуре во второй младшей группе.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьба | бег | равновесие | прыжки | метание | Ползание, лазание |
| Сентябрь | Ходьба колонной по одному.  Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см).  Ходьба врассыпную.  Ходьба на носках.  Ходьба в колонне по одному в обход предметов.  Ходьба на носках по доске, лежащей на полу.  Ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики. | Бег колонной по одному.  Бег врассыпную.  Бег между предметами. | Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. | Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.  Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах.  Прыжки на двух ногах по дорожке (расстояние 1м).  Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями). Дистанция составляет 3-4 м. | Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м). Способ - стойка на коленях, сидя на пятках.  Прокатывание обручей друг другу (расстояние 3м).  Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. | Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) выполняется двумя шеренгами до обозначенного места.  Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами (3-4 дуги на расстоянии 1 м одна от другой).  Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке.  Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. |
| Октябрь | Ходьба в колонне по одному, затем перешагивание через шнуры (расстояние между шнурами - 40 см).  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба врассыпную. | Бег с перешагивание через шнуры (расстояние между шнурами – 60 см).  Бег в колонне по одному.  Бег врассыпную. | Ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до концa скамейки и сойти.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.  Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м.  Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее, а затем пройти в конец своей колонны.  Прыжки -перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах.  Прыжки на двух ногах через 4-5 линий. | Прокатывание мячей друг другу.  Прокатывание мяча между 4-5 предметами.  Броски мяча вверх и ловят двумя руками.  Прокатить мяч по дорожке (ширина 25 см). | Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом.  Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками.  Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх. |
| Ноябрь | Ходьба между предметами.  Ходьба с изменением направления движения.  Ходьба «змейкой» между предметами.  Ходьба на носках.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба врассыпную.  Ходьба с остановкой по сигналу.  Ходьба по кругу. | Бег между предметами.  Бег с изменением направления движения.  Бег «змейкой» между предметами.  Бег врассыпную.  Бег с остановкой по сигналу.  Бег по кругу. | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо).  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше. | Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м.  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). Дистанция 3 м.  Прыжки на двух ногах в круг и из круга.  Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.  Прыжки на двух ногах до кубика (или кегли) на расстояние 3 м. | Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см).  Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.  Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях).  Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу.  Прокатывание мяча в прямом направлении.  Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками . | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». Дистанция 3 м.  Ползание по гимнастической скамейке на животе ,подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. |
| Декабрь | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба врассыпную.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.  Ходьба на лыжах скользящим шагом.  Ходьба между предметами. | Бег в колонне по одному.  Бег по дорожке (ширина 20 см). Бег врассыпную.  Бег между предметами. | Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.  Ходьба по шнуру, положенному по кругу.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.  Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. | Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.  Прыжки со скамейки (высота 20 см). | Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу.  Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу).  Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. |
| Январь | Ходьба между предметами, не задевая их.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба врассыпную.  Ходьба с перешагиванием через шнуры.  Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. | Бег между предметами, не задевая их.  Бег врассыпную. | Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе.  Ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой.  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед ,вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.  Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см).  Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе.  Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук). | Подбрасывание мяча вверх и л0вля его двумя руками.  Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу).  Отбивание малого мяча одной рукой о пол.  Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.  Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. |
| Февраль | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба между расставленными в одну линию предметами по (5-6 штук).  Ходьба в колонне по одному с выполнением задания.  Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.  Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны.  Ходьба с изменением направления движения. | Бег между расставленными в одну линию предметами по (5-6 штук).  Бег врассыпную | Ходьба по гимнастической скамейке на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки.  Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше. | Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см.  Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед.  Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах.  Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого.  Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке (кубики, кегли).  Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м). | Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).  Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах.  Способ - стойка на коленях.  Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ - от плеча). | Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. |
| Март | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба по кругу с изменением направления.  Ходьба врассыпную.  Ходьба с выполнением заданий.  Ходьба между предметами.  Ходьба семенящим шагом. | Бег в колонне по одному.  Бег врассыпную.  Бег в медленном темпе до 1 минуты.  Бег на выносливость в умеренном темпе (до 1 минуты). | Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого.  Ходьба и бег по наклонной доске.  Ходьба по скамейке с мешочком на голове.  Ходьба по доске, положенной на пол.  Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. | Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).  Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.  Прыжки в длину с места. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.  Прыжки на двух ногах через шнуры. | Перебрасывание мячей через шнур.  Прокатывание мяча между предметами. | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони».  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони  и ступни «по-медвежьи»  Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз. |
| Апрель | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба с выполнением заданий.  Ходьба по кругу, взявшись за руки.  Ходьба по кругу.  Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу.  Ходьба «змейкой». | Бег врассыпную.  Бег по кругу.  Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. | Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. | Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков.  Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого.  Прыжки в длину с места.  Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.  Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 шт.)  Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого. | Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).  Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча.  Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.  Метание мешочков на дальность.  Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи». |
| Май | Ходьба парами.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба колонной по одному в чередовании с прыжками.  Ходьба со сменой ведущего.  Ходьба с высоким подниманием колен.  ходьба в полуприсяде (не более 15 сек.) | Бег колонной по одному.  Бег парами. | Ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс.  Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше.  Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. | Прыжки вверх.  Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см).  Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.  Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). | Броски вверх и ловля его двумя руками.  Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками (набивными мячами) «змейкой». Выпрямиться, поднять мяч над головой и потянуться.  Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы).  Метание в корзину. | Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни <по-медвежьи».  Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. |
| Июнь | Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки".  Ходьба на носках короткими шагами.  Ходьба огибая предметы.  Ходьба со сменой направления движения.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба между предметами. | Бег в колонне по одному.  Бег врассыпную.  Бег между предметами. | На пол положены две доски параллельно одна другой. Дети двумя колоннами выполняют ходьбу по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до "канавки", а затем перепрыгивают ее, "как кузнечики".  Прыжки "Кто прыгнет дальше". | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками "Подбрось – поймай".  Прокатывание мяча друг другу сидя на пятках. | Ползание в упоре на ладони и стопы по прямой (дистанция 3м).  Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. |
| Июль | Ходьба в колонне по одному, по сигналу с выполнением задания.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба врассыпную по всему залу. | Бег врассыпную.  Бег в колонне по одному. | Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой.  Перешагивание через мячи выложены в две параллельные линии (по 5–6 штук) на расстоянии 1–2 шагов ребенка (30–60 см). Дети – "лошадки". Двумя колоннами выполняют ходьбу с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, оттягивая носок (руки на поясе, спина прямая). | Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их "змейкой".  Прыжки на двух ногах через шнуры. | Бросание мяча двумя руками из-за головы энергичным движением вперед - вдаль.  Бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). | Ползание (с опорой на ладони и колени) – "паучки" между предметами, стараясь не задевать их.  Лазание под натянутый шнур на высоте 40 см от пола. |
| август | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба между предметами.  Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. | Бег врассыпную.  Бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. | Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе. | Прыжки из обруча в обруч.  Прыжки через верёвочки, положенные на расстоянии 30 см. друг от друга, взмахивая руками. | Бросание мяча у носков ног, ловить двумя руками после отскока от пола, стараясь не прижимать к груди.  Катание мячей между набивными мячами (4–5 шт.), лежащими на расстоянии 1 м один от другого.  Прокатывание мяча друг другу сидя, ноги врозь. | Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях – быстро, как "жучки" в прямом направлении. |

**Содержание образовательной деятельности в старшей группе.**  
Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

* Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двига­тельной деятельности.
* Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно вы­полнять движения.
* Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
* Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
* Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
* Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
* Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
* Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасы­вать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
* Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.  
  **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**
* Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
* Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
* Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
* Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
* Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
* Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнова­ниях.

Перспективный план работы по физической культуре в старшей группе.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьба | бег | равновесие | прыжки | метание | Ползание, лазание |
| Сентябрь | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба между предметами.  Ходьба на носках.  Ходьба врассыпную с остановкой по сигналу.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. | Бег колонной по одному.  Бег врассыпную.  Не прерывный бег продолжительностью до 1 мин. | Ходьба по гимнастической скамейке (через набивные мячи, руки за головой).  Ходьба, перешагивание через препятствие- бруски или кубики. | Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперёд между предметами  ( змейкой 4 м).  Прыжки в высоту с места.  Прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен(дистанция 3-4 м.) | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей друг другу(расстояние 2,5 м.) | Ползание на четвереньках между предметами.  Ползанье по гимнастической скамейки с опорой на предплечья и колени.  Пролезание в обруч боком, не задевая верхний край. |
| Октябрь | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба с поворотом в другую сторону.  Ходьба в колонне по одному на носках.  Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров.  Ходьба в колонне по два.  Ходьба «змейкой».  Ходьба врассыпную. | Не прерывный бег продолжительностью до 1 мин.  Бег в умеренном темпе.  Бег врассыпную. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Ходьба по гимнастической скамейке боком ,приставным шагом перешагивая через набивные мячи.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнув через предмет. | Прыжки на 2-х ногах через шнуры.  Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Прыжки на 2-х ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.  Прыжки на препятствие (высота 20 см.) | Броски мяча 2-мя руками от груди друг другу(расстояние 2,5 м.)  Броски мяча друг другу (из-за головы).Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. (2,5 м.) | Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках.  Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с переползанием через препятствие.  Ползание на четвереньках между предметами.  Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.  Ползание на четвереньках (через гимнастическую скамейку). |
| Ноябрь | Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба с ускорением и замедлением темпа.  Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.  Ходьба врассыпную.  Ходьба с выполнением заданий по команде. | Бег врассыпную.  Не прерывный бег продолжительностью до 1 мин.  Бег между предметами.  Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин. | Ходьба по гимнастической скамейке (перекладывая мяч из одной руки в другую).  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Прыжки по прямой (2м.) ,попеременно на правой и левой ноге.  Прыжки на правой и левой ноге до предмета(5м.) | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  Ведение мяча, продвигаясь в перед(4-5м.) | Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь 2-мя руками(хват рук с боков).  Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.  Ползанье по гимнастической скамейки с опорой на предплечья и колени.  Подлезание под шнур(40 см.) прямо и боком. |
| Декабрь | Ходьба в колоне по одному. Ходьба врассыпную. Ходьба по кругу.  Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Бег между предметами(мячами).Бег врассыпную. Бег по кругу.  Бег по кругу, взявшись за руки. | Ходьба по наклонной доске прямо, боком руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).  Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. | Перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см). Перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м. Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.  Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см).  Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.  Бросание мяча о стену. | Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).  Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени.  Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. |
| Январь | Ходьба между кубиками, расположены в шахматном порядке.  Ходьба в среднем темпе за воспитателем между предметами.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба по кругу с выполнением задания с поворотом в другую сторону.  Ходьба в колонне по одному «змейкой> между кеглями. | Бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.  Бег в среднем темпе за воспитателем между предметами.  Бег по кругу с выполнением задания с поворотом в другую сторону.  Бег врассыпную. | Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. | Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м).  Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см).  Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).  Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см. | Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками.  Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между Детьми 3 м).  Бросание мяча вверх.  Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).  Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.  Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола. | Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.  Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке.  Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. |
| Февраль | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба врассыпную.  Ходьба по кругу.  Ходьба между предметами.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. | Бег в колонне по одному до 1,5 мин.  Бег по кругу.  Бег между предметами.  Бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин. | Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны.  Бег по наклонной доске, спуск шагом.  Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см).  Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы.  Прыжки через бруски правым и левым боком.  Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  Прыжки на двух ногах через шнуры.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м).  Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. | Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.  Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.  Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м).  Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.  Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м.  Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.  Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см).  Ползание на четвереньках между кеглями.  Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |
| Март | Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба по кругу.  Ходьба врассыпную, между кубиками.  Ходьба с выполнением задания. | Бег с поворотами в другую сторону.  Бег за воспитателем (до 2 мин)  Бег по кругу.  Бег врассыпную, между кубиками. | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше.  Ходьба на носках между набивными мячами.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. | Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей).  Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—б шт.), положенные в один ряд.  Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  Прыжки на двух ногах между кеглями.  Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого.  Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.  Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.  Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча).  Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу. | Ползание на четвереньках между кеглями.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи».  Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева.  Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола. |
| Апрель | Ходьба в колонне по одному по кругу.  Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании.  Ходьба между предметами.  Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. | Бег в колонне по одному по кругу.  Бег между предметами.  Бег до 1 мин в среднем темпе.  Бег «змейкой». | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине.  Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову.  Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты. | Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге.  Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком.  Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд.  Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м). | Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой.  Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.  Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча. | Пролезание в обруч.  Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку.  Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.  Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. |
| Май | Ходьба парами с поворотом в другую сторону.  Ходьба, высоко поднимая колени.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба врассыпную. | Бег парами с поворотом в другую сторону.  Бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами.  Бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин.  Бег врассыпную.  Бег на скорость (дистанция 20 м). | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.  Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка.  Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.  Прыжки в длину с разбега.  Прыжки на двух ногах между кеглями.  Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.  Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.  Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди.  Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м.  Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. | Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м).  Подлезание под дугу (обруч).  Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). |
| Июнь,  июль, август | Ходьба в колонне, перешагивая через скакалки.  Ходьба в колонне по одному между предметами.  Ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой.  Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба. | Бег в колонне по одному в среднем темпе.  Бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения. | Ходьба по бревну, руки свободно балансируют.  Ходьба по бревну, руки на поясе.  Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой.  Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. | Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м.  Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м).  Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги. | Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м.  Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.  Метание мячей (мешочков) на дальность.  Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками.  Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м). | Подлезание под шнур в группировке.  Подлезание под 3—4 дуги.  .Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья).  Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз. |

**Содержание образовательной деятельности в подготовительной группе.**  
Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

* Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни;
* Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности;
* Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания.

**Охранять и укреплять здоровье детей, формировать у них**

**привычку к здоровому образу жизни:**

* содействовать полноценному физическому развитию;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi2.jpgсоздавать условия для совершенствования основных физических качеств;

продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi3.jpgобогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi4.jpgобучать детей технике выполнения основных движений;

обеспечивать безопасность жизнедеятельности;

укреплять здоровье детей:

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi5.jpgшироко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки,опорно-дви-гательного аппарата, плоскостопия;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi6.jpgследить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi7.jpgукреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi8.jpgизбегать перегрузки организованными занятиями;

обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi9.jpgформировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте;https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi10.jpgразвивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.

**Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:**

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi11.jpgпоощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi12.jpgобучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им. Совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v111xi13.jpgдать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде.

**Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:**

формировать основы культуры здоровья:

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v112xi2.jpgрассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма;

знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий;

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v112xi3.jpgзакреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь);

https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v112xi4.jpgрасширять знания о правилах безопасного поведения на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;https://studfiles.net/html/2706/542/html_C7NM4sOFzX.0qoy/htmlconvd-LV5W3v112xi5.jpgформировать осознанное выполнение требований безопасности; поддерживать проявления осторожности и осмотрительности.

**Содействовать своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности, приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.**

Перспективный план работы по физической культуре в подготовительной группе.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьба | бег | равновесие | прыжки | метание | Ползание, лазание |
| Сентябрь | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба между предметами.  Ходьба на носках.  Ходьба врассыпную с остановкой по сигналу.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. | Бег колонной по одному.  Бег врассыпную.  Не прерывный бег продолжительностью до 1 мин. | Ходьба по гимнастической скамейке (через набивные мячи, руки за головой).  Ходьба, перешагивание через препятствие- бруски или кубики. | Прыжки на 2-х ногах, продвигаясь вперёд между предметами  ( змейкой 4 м).  Прыжки в высоту с места.  Прыжки на 2-х ногах с мешочком, зажатым между колен(дистанция 3-4 м.) | Броски мяча о пол и ловля его двумя руками.  Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Перебрасывание мячей друг другу(расстояние 2,5 м.) | Ползание на четвереньках между предметами.  Ползанье по гимнастической скамейки с опорой на предплечья и колени.  Пролезание в обруч боком, не задевая верхний край. |
| Октябрь | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба с поворотом в другую сторону.  Ходьба в колонне по одному на носках.  Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров.  Ходьба в колонне по два.  Ходьба «змейкой».  Ходьба врассыпную. | Не прерывный бег продолжительностью до 1 мин.  Бег в умеренном темпе.  Бег врассыпную. | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.  Ходьба по гимнастической скамейке боком ,приставным шагом перешагивая через набивные мячи.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнув через предмет. | Прыжки на 2-х ногах через шнуры.  Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.  Прыжки на 2-х ногах на препятствие (мат) высотой 20 см.  Прыжки на препятствие (высота 20 см.) | Броски мяча 2-мя руками от груди друг другу(расстояние 2,5 м.)  Броски мяча друг другу (из-за головы).Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. (2,5 м.) | Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках.  Ползание на гимнастической скамейке на четвереньках с переползанием через препятствие.  Ползание на четвереньках между предметами.  Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола.  Ползание на четвереньках (через гимнастическую скамейку). |
| Ноябрь | Ходьба с высоким подниманием колен.  Ходьба с ускорением и замедлением темпа.  Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.  Ходьба врассыпную.  Ходьба с выполнением заданий по команде. | Бег врассыпную.  Не прерывный бег продолжительностью до 1 мин.  Бег между предметами.  Бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 мин. | Ходьба по гимнастической скамейке (перекладывая мяч из одной руки в другую).  Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. | Прыжки по прямой (2м.) ,попеременно на правой и левой ноге.  Прыжки на правой и левой ноге до предмета(5м.) | Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.  Ведение мяча, продвигаясь в перед(4-5м.) | Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь 2-мя руками(хват рук с боков).  Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой.  Ползанье по гимнастической скамейки с опорой на предплечья и колени.  Подлезание под шнур(40 см.) прямо и боком. |
| Декабрь | Ходьба в колоне по одному. Ходьба врассыпную. Ходьба по кругу.  Ходьба по кругу, взявшись за руки. | Бег между предметами(мячами).Бег врассыпную. Бег по кругу.  Бег по кругу, взявшись за руки. | Ходьба по наклонной доске прямо, боком руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).  Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.  Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. | Перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см). Перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м. Подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.  Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см).  Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. | Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы друг другу, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях). Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши. Прокатывание набивного мяча (вес 1 кг) в прямом направлении. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м.  Бросание мяча о стену. | Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них. Ползание на четвереньках между кеглями, подталкивая перед собой головой мяч.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки).  Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени.  Влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. |
| Январь | Ходьба между кубиками, расположены в шахматном порядке.  Ходьба в среднем темпе за воспитателем между предметами.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба по кругу с выполнением задания с поворотом в другую сторону.  Ходьба в колонне по одному «змейкой> между кеглями. | Бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.  Бег в среднем темпе за воспитателем между предметами.  Бег по кругу с выполнением задания с поворотом в другую сторону.  Бег врассыпную. | Ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см).  Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.  Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. | Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м).  Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—6 шт.), положенные в шахматном порядке (расстояние между мячами 50 см).  Прыжки в длину с места (расстояние 40 см).  Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  Прыжки через шнуры (6—8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см. | Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками.  Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между Детьми 3 м).  Бросание мяча вверх.  Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3 м).  Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м.  Перебрасывание мяча (диаметр 10—12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола. | Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой.  Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола.  Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке.  Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. |
| Февраль | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба врассыпную.  Ходьба по кругу.  Ходьба между предметами.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. | Бег в колонне по одному до 1,5 мин.  Бег по кругу.  Бег между предметами.  Бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин. | Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30 см), руки в стороны.  Бег по наклонной доске, спуск шагом.  Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см).  Ходьба по гимнастической Скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. | Прыжки - перепрыгивание через бруски (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы.  Прыжки через бруски правым и левым боком.  Прыжки в длину с места (расстояние 50 см).  Прыжки на двух ногах через шнуры.  Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (расстояние 6 м).  Прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд. | Забрасывание мячей в корзину (кольцо) с расстояния 2 м двумя руками из-за головы.  Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.  Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м).  Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.  Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой (от плеча) е расстояния 3 м.  Отбивания мяча в ходьбе (баскетбольный вариант мяч большого диаметра) на расстояние 8 м.  Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой. | Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см).  Ползание на четвереньках между кеглями.  Подлезание под палку (шнур) высотой 40 см.  Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. |
| Март | Ходьба в колонне по одному, по сигналу поворот в другую сторону.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба по кругу.  Ходьба врассыпную, между кубиками.  Ходьба с выполнением задания. | Бег с поворотами в другую сторону.  Бег за воспитателем (до 2 мин)  Бег по кругу.  Бег врассыпную, между кубиками. | Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам, на середине присесть, встать и пройти дальше, руки за головой.  Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше.  Ходьба на носках между набивными мячами.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой. | Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см один от другого (6—8 обручей).  Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5—б шт.), положенные в один ряд.  Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см).  Прыжки на двух ногах между кеглями.  Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры, положенные на расстоянии 40 см один от другого.  Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах. | Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посредине между шеренгами. Бросание одной рукой, а ловля двумя.  Перебрасывание мячей с отскоком от пола и ловля их двумя руками с хлопком в ладоши.  Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча).  Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу. | Ползание на четвереньках между кеглями.  Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи».  Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева.  Подлезание под дугу (подряд 4—5 шт.), не касаясь руками пола. |
| Апрель | Ходьба в колонне по одному по кругу.  Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании.  Ходьба между предметами.  Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их. | Бег в колонне по одному по кругу.  Бег между предметами.  Бег до 1 мин в среднем темпе.  Бег «змейкой». | Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине.  Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной.  Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову.  Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой.  Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, носки оттянуты. | Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге.  Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком.  Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд.  Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.  Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (расстояние 3 м). | Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой.  Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.  Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах.  Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния З м одной рукой (правой и левой) способом от плеча. | Пролезание в обруч.  Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку.  Переползание через скамейку в чередовании с ходьбой.  Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. |
| Май | Ходьба парами с поворотом в другую сторону.  Ходьба, высоко поднимая колени.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба врассыпную. | Бег парами с поворотом в другую сторону.  Бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами.  Бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин.  Бег врассыпную.  Бег на скорость (дистанция 20 м). | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.  Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.  Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.  Ходьба с перешагиванием через мячи боком, поднимая высоко колени. | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка.  Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м.  Прыжки в длину с разбега.  Прыжки на двух ногах между кеглями.  Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. | Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками.  Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.  Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди.  Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м.  Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. | Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м).  Подлезание под дугу (обруч).  Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком.  Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). |
| Июнь,  июль, август | Ходьба в колонне, перешагивая через скакалки.  Ходьба в колонне по одному между предметами.  Ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой.  Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба. | Бег в колонне по одному в среднем темпе.  Бег на скорость (на 20 м), затем переход на бег без ускорения. | Ходьба по бревну, руки свободно балансируют.  Ходьба по бревну, руки на поясе.  Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой.  Ходьба на носках между набивными мячами, руки на поясе. | Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м.  Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (расстояние 5 м).  Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги. | Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м.  Прокатывание набивных мячей в прямом направлении.  Метание мячей (мешочков) на дальность.  Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками.  Прокатывание набивных мячей друг другу двумя руками снизу сильным отталкиванием вперед в руки партнеру (расстояние между детьми 4 м). | Подлезание под шнур в группировке.  Подлезание под 3—4 дуги.  .Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья).  Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по четвертой рейке и спуск вниз. |

# 2.2. Формы, методы и приёмы реализации программы.

Современные методы образования дошкольников,

рекомендации по их применению в образовательном процессе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Название метода* | *Определение метода* | *Рекомендация по их применению* |
| Методы по источнику знаний | | |
| Словесные | Словесные методы подразделяются на следующие виды: рассказ, объяснение, беседа. | Словесные методы позволяют в кратчайший срок передать информацию детям. |
| Наглядные | Под наглядными методами образования понимаются такие методы, при которых ребенок получает информацию, с помощью наглядных пособий и технических средств. Наглядные методы используются во взаимосвязи со словесными и практическими методами обучения. Наглядные методы образования условно можно подразделить на две большие группы: метод иллюстраций и метод демонстраций. | *Метод иллюстраций* предполагает показ детям иллюстративных пособий: плакатов, картин, зарисовок на доске и пр. Метод демонстраций связан с показом мульфильмов, диафильмов и др. Такое подразделение средств наглядности на иллюстративные и демонстрационные является условным. Оно не исключает возможности отнесения отдельных средств наглядности как к группе иллюстративных, так и демонстрационных. В современных условиях особое внимание уделяется применению такого средства наглядности, как компьютер индивидуального пользования. Компьютеры дают возможность воспитателю моделировать определенные процессы и ситуации, выбирать из ряда возможных решений оптимальные по определенным критериям, т.е. значительно расширяют возможности наглядных методов в образовательном процессе при реализации ПООП дошкольного образования. |
| Практические | Практические методы обучения основаны на практической деятельности детей и формируют практические умения и навыки. | Выполнение практических заданий проводится после знакомства детей с тем или иным содержанием и носят обобщающий характер. Упражнения могут проводиться не только в организованной образовательной деятельности, но и в самостоятельной деятельности. |
| Методы по характеру образовательной деятельности детей. | | |
| Информационно-рецептивный | Воспитатель сообщает детям готовую информацию, а они ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти. | Один из наиболее экономных способов передачи информации. Однако при использовании этого метода обучения не формируются умения и навыки пользоваться полученными знаниями. |
| Репродуктивный | Суть метода состоит в многократном повторении способа деятельности по заданию воспитателя. | Деятельность воспитателя заключается в разработке и сообщении образца, а деятельность детей – в выполнении действий по образцу. |
| Проблемное изложение | Воспитатель ставит перед детьми проблему – сложный теоретический или практический вопрос, требующий исследования, разрешения, и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода – показать образцы научного познания, научного решения проблем. | Дети следят за логикой решения проблемы, получая эталон научного мышления и познания, образец культуры развертывания познавательных действий. |
| Частично-поисковый | Суть его состоит в том, что воспитатель расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а дети осуществляют отдельные шаги поиска ее решения. | Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует. |
| Исследовательский | Этот метод призван обеспечить творческое применение знаний. | В процессе образовательной деятельности дети овладевают методами познания, так формируется их опыт поисково- исследовательской деятельности. |
| Активные методы | Активные методы предоставляют дошкольникам возможность обучаться на собственном опыте, приобретать разнообразный субъективный опыт. | Активные методы обучения предполагают использование в образовательном процессе определенной последовательности выполнения заданий: начиная с анализа и оценки конкретных ситуаций, дидактическим играм. Активные методы должны применяться по мере их усложнения.  В группу активных методов образования входят дидактические игры – специально разработанные игры, моделирующие реальность и приспособленные для целей обучения. |

**Формы работы по образовательной области «Физическое развитие».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ОО | Младший дошкольный возраст | Старший дошкольный возраст |
| Физическое развитие | Игровая;  Беседа с элементами  движений  Игра  Утренняя  гимнастика  Интегративная деятельность  Упражнения  Физкультурное занятие  Утренняя гимнастика  Игра | Физкультурное занятие  Утренняя гимнастика  Игра  Беседа  Рассказ  Чтение  Рассматривание.  Интегративная деятельность  Контрольно-диагностическая деятельность  Спортивные и физкультурные досуги  Спортивные состязания  Совместная деятельность  взрослого и детей  тематического характера  Проектная деятельность  Проблемная ситуация |

Конкретное содержание указанных образовательных областей зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами программы и реализуется в различных видах деятельности (общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка).

|  |
| --- |
| Вид деятельности для детей дошкольного возраста  (2года - 8 лет) |
| -игровая, включая сюжетно-ролевую игру, игру с правилами и другие виды игры,  -коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками),  -музыкальная (восприятие и понимание смысла музыкальных произведений, пение, музыкально-ритмические движения, игры на детских музыкальных инструментах);  -двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка. |

**Формы организации непосредственно-образовательной деятельности:**

- в дошкольных группах - подгрупповые, фронтальные

**2.3. Профессиональная коррекция нарушений развития детей.**

СИСТЕМА ЗАКАЛИВАНИЯ на 2021-2022 учебный год.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | |
|  | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| I младшая. | 1. Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика.  2. Контрастные воздушные ванны.  3. Сон с доступом свежего воздуха.  4. Обширное умывание в течение дня прохладной водой.  5. Полоскание рта прохладной водой.  6. Топтание по мокрой дорожке.  15 сек 15 сек 15 сек 15 сек 20 сек 20 сек 20 сек 25 сек 25 сек 25 сек 30 сек 30 сек | | | | | | | | | | | |
| IIмладшая. | 1. Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика.  2. Контрастные воздушные ванны.  3. Сон с доступом свежего воздуха.  4. Обширное умывание в течение дня прохладной водой.  5. Полоскание рта прохладной водой.  6. Топтание по мокрой дорожке.  15 сек 15 сек 15 сек 15 сек 20 сек 20 сек 20 сек 25 сек 25 сек 25 сек 30 сек 30 сек | | | | | | | | | | | |
| Старшая | 1. Контрастные воздушные ванны.  2. Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика.  3. Сон с доступом свежего воздуха.  4. Полоскание рта прохладной водой.  5. Обширное умывание в течение дня прохладной водой.  6. Погружение ног в воду.  36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 35 °С 35 °С 35 °С 35 °С | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | 1. Контрастные воздушные ванны.  2. Утренний прием на свежем воздухе и гимнастика.  3. Сон с доступом свежего воздуха.  4. Полоскание рта прохладной водой.  5. Обширное умывание в течение дня прохладной водой.  6. Погружение ног в воду.  36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 36-37 °С 35 °С 35 °С 35 °С 35 °С | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | |
|  | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| 1младшая. | 1. Контрастные воздушные ванны и гимнастика.  2. Обширное умывание.  3. Умывание прохладной водой.  4. Полоскание рта прохладной водой.  5. Топтание по мокрой дорожке.  30 сек 30 сек 30 сек 35 сек 35 сек 35 сек 35 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 45 сек | | | | | | | | | | | |
| 2младшая. | 1. Контрастные воздушные ванны и гимнастика.  2. Обширное умывание.  3. Умывание прохладной водой.  4. Полоскание рта прохладной водой.  5. Топтание по мокрой дорожке.  30 сек 30 сек 30 сек 35 сек 35 сек 35 сек 35 сек 40 сек 40 сек 40 сек 40 сек 45 сек | | | | | | | | | | | |
| Старшая | 1. Контрастные воздушные ванны и гимнастика.  2. Умывание в течение дня прохладной водой.  3. Полоскание рта прохладной водой.  4. Обширное умывание.  5. Погружение ног в воду.  30 °С 30 °С 30 °С 30 °С 25°С 25°С 25°С 25°С 25°С 25°С 20°С 20 °С | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | 1. Контрастные воздушные ванны и гимнастика.  2. Умывание в течение дня прохладной водой.  3. Полоскание рта прохладной водой.  4. Обширное умывание.  5. Погружение ног в воду.  30 °С 30 °С 30 °С 30 °С 25°С 25°С 25°С 25°С 25°С 25°С 20°С 20 °С | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | март | | | | апрель | | | | май | | | |
|  | I | II | III | IV | I | II | III | IV | I | II | III | IV |
| I младшая. | 1. Утренний прием на свежем воздухе и УГГ.  2. Контрастные воздушные ванны.  3. Сон с доступом свежего воздуха.  4. Умывание прохладной водой (18-25 °С).  5. Полоскание рта прохладной водой.  6. Обширное умывание.  7. Топтание по мокрой дорожке.  45 сек 45 сек 45 сек 45 сек 50 сек 50 сек 50 сек 55 сек 55 сек 55 сек 60 сек 60 сек | | | | | | | | | | | |
| 2 младшая. | 1. Утренний прием на свежем воздухе и УГГ.  2. Контрастные воздушные ванны.  3. Сон с доступом свежего воздуха.  4. Умывание прохладной водой (18-25 °С).  5. Полоскание рта прохладной водой.  6. Обширное умывание.  7. Топтание по мокрой дорожке.  45 сек 45 сек 45 сек 45 сек 50 сек 50 сек 50 сек 55 сек 55 сек 55 сек 60 сек 60 сек | | | | | | | | | | | |
| старшая | 1. Утренний прием на свежем воздухе и УГГ.  2. Контрастные воздушные ванны.  3. Умывание прохладной водой.  4. Сон с доступом свежего воздуха.  5. Обширное умывание в течение дня прохладной водой.  6. Полоскание рта прохладной водой.  7. Погружение ног в воду.  20 °С 20 °С 20 °С 20 °С 18 °С 18 °С 18 °С 18 °С 16 °С 16 °С 16 °С 16.сек | | | | | | | | | | | |
| Подготовительная | 1. Контрастные воздушные ванны и гимнастика.  2. Умывание в течение дня прохладной водой.  3. Полоскание рта прохладной водой.  4. Обширное умывание.  5. Погружение ног в воду.  30 °С 30 °С 30 °С 30 °С 25°С 25°С 25°С 25°С 25°С 25°С 20°С 20 °С | | | | | | | | | | | |

# 2.4. Планирование работы по взаимодействию с социумом.

# **План работы с социумом.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учреждения** | **Цель взаимодействия** | **Мероприятия** | **Сроки** |
| ДЮСШ | Физическое развитие ребёнка | Соревнования | По плану |
| Фонд «Сила в добре» | Физическое развитие ребёнка | Соревнования | По плану |

**2.5. Планирование работы по взаимодействию с семьёй.**

**Консультации для родителей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название консультаций** | **Дата проведения** |
| 1. | Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой | Сентябрь |
| 2. | Анкетирование родителей по теме «Физическое развитие ребенка» | Октябрь |
| 3. | Профилактика плоскостопия | Ноябрь |
| 4. | Памятка для родителей по оздоровлению детей | Декабрь |
| 5. | «Чем можно занять ребенка зимой на улице» | Январь |
| 6. | Как выбрать вид спорта? | Февраль |
| 7. | Сколиоз | Март |
| 8. | Анкетирование родителей «Анализ работы детского сада по укреплению здоровья детей» | Апрель |
| 9. | Физическая готовность ребёнка к школе | Май |
| 10. | Закаливание детского организма | Июнь |
| 11. | Интерактивные игры по ФК | Июль |
| 12. | Подвижные игры дома в летний период | Август |

**2.6.Планирование работы по взаимодействию с педагогами.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду. | в течение года |
| 2. | Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА. | в течение года |
| 3. | Провести консультации для воспитателей:  Тема: «Воздействие подвижных игр с элементами спорта на развитие особенностей детей» | в течение года |
| Тема: «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников». | в течение года |
| Тема: «Организация работы с детьми в летний период» | май |

**2.7. Взаимодействие с профильными специалистами.**

Инструктор по физической культуре

Медицинский персонал.

Оценка физического развития и здоровья

Учитель-логопед.

Оценка речевого развития и здоровья

Музыкальный руководитель.

Оценка музыкально-ритмического развития детей.

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

**2-3лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1.Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.

2.Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.

3Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.

4.Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.

5.Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.

6.Способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости.

7.В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.

8.Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи (детей критикует игрушка, а не педагог).

9.Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.

10.Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств. Недостатков.

11.Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность.

12.Всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

**3-4лет**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является продуктивная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1.Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка.

2.Рассказывать детям об их реальных, а также возможных в будущем достижениях.

3Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей.

4.Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять ее сферу.

5.Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей.

6.Способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости.

7.В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять ему действовать в своем темпе.

8.Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи(детей критикует игрушка, а не педагог).

9.Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям.

10.Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств. Недостатков.

11.Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку, проявлять деликатность и тактичность.

12.Всегда предоставлять детям возможности для реализации их замысла в творческой продуктивной деятельности.

**5-6 лет.**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является внеситуативно-личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационная познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1.Создавать в группе положительный психологический микроклимат, р равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и тёплое слово для выражения своего отношения к ребёнку.

2.Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей.

3.Поощрять желание создавать что либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то.

4.Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.

5.При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры.

6.Привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдалённую перспективу. Обсуждать выбор спектакля для постановки, песни, танца и т.п.

7.Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам.

**6-8 лет.**

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметной, в том числе орудийной, деятельности, а также информационная познавательная деятельность.

Для поддержки детской инициативы необходимо:

1. вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;

2.спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей и т. п. Рассказывать детям о трудностях, которые педагоги испытывали при обучении новым видам деятельности;

3.создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовывать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

4.обращаться к детям с просьбой показать воспитателю те индивидуальные достижения, которые есть у каждого, и научить его добиваться таких же результатов;

5.поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;

 6.при необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры;

привлекать детей к планированию жизни группы на день, неделю, месяц. Учитывать и реализовать их пожелания и предложения;

7.создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой или познавательной деятельности детей по интересам;

устраивать выставки и красиво оформлять постоянную экспозицию работ; организовывать концерты для выступления детей и взрослых.

**2.9. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Образовательная область*** | ***Интеграция задач и содержания*** |
| «Познавательное развитие» | Формирование целостной картины мира, расширение кругозора в части представлений о здоровье и здорового образа жизни человека |
| «Социально - коммуникативное развитие» | Формирование первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни  Накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда  Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности |
| «Речевое развитие» | Развитие свободного общения со взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни человека .  Формирование ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни при чтении художественных произведений на данную тему. |
| «Художественно - эстетическое развитие» | Использование средств продуктивных видов деятельности для обогащения и закрепления содержания области «Здоровья» |

**3.Организационный раздел.**

**3.1. Методическое обеспечение программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Физическое развитие | -Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015 г.  -Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015 г.  -Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. – М., МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 г.  -Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: 2 младшая группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2015 г.  -Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2017 г.  -Фёдорова С.Ю Планы физкультурных занятий в детском саду: 1 младшая группа М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ,2020 г. |

**3.2. Модель организации образовательного процесса.**

**3.3.Циклограмма ежедневного планирования инструктора по физической культуре.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | Время работы | Содержание |
| Вторник  7.30 – 11.30 | 7.30 – 8.00  8.00 - 8.09  8.20 - 8.30  8.35 – 9.00  9.00-9.15  9.20-09.40  09.40-10.10  10.15-10.30  10.40-11.05  11.10-11.30 | Подготовка к проведению утренней гимнастики  Утренняя гимнастика в ст.гр.  Утренняя гимнастика в подг.гр. Подготовка к НОД НОД со 1 мл группой  Работа с методической литературой  НОД с подг.гр.  НОД во 2 младшей группе на воздухе  НОД в старшей группе на воздухе  Индивидуальная работа с детьми |
| Среда  13.30-17.00 | 13.30-14.30  14.30-15.00  15.00-15.30  15.30-16.00  16.00-16.30  16.30-17.00 | Консультация для воспитателей  Подготовка к физкультурному досугу.  Участие в режимных моментах, закаливание.  Физкультурный досуг  Консультация для родителей  Работа с методической литературой |
| Четверг 7.30 – 11.30 | 7.30 – 8.00  8.00 - 8.09  8.20 - 8.30  8.35 – 9.00  9.00-9.15  9.30-9.45  10.00-10.25  10.25-10.35  10.35-10.55  10.55-11.30 | Подготовка к проведению утренней гимнастики  Утренняя гимнастика в ст.гр.  Утренняя гимнастика в подг.гр. Подготовка к НОД  НОД со 2 мл.группой  НОД со 1 мл. группой  НОД со ст.гр.  Подготовка к НОД  НОД с подгот. гр  Участие на прогулке, подвижные игры. |
| Пятница 7.30 – 11.00 | 7.30 – 8.00  8.00 - 8.08  8.20 - 8.30  8.35 – 9.00  9.00-9.15  9.30-9.55  10.05-10.35  10.45-11.00 | Подготовка к проведению утренней гимнастики  Утренняя гимнастика в ст.гр.  Утренняя гимнастика в подгот.гр. Подготовка к НОД  НОД со 2 мл.группой  НОД со ст. гр.  НОД с подгот. гр.  НОД с 1 мл. гр на воздухе |

**3.4. Модель оптимального двигательного режима.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 младшая группа | 2 младшая группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| Подвижные игры во время приёма детей | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-15 мин. |
| Утренняя гимнастика | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно  3-5 мин. | Ежедневно 7-10 мин. | Ежедневно 10-15 мин. |
| Физкультминутки | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. | 2-3 мин. |
| Музыкально – ритмические движения. | НОД по музыкальному развитию  4-6 мин. | НОД по музыкальному развитию  4-6 мин. | НОД по музыкальному развитию 10-12 мин. | НОД по музыкальному развитию 12-15 мин. |
| Организованная  образовательная деятельность по физическому развитию  (2 в зале, 1 на улице) | 3 раза в неделю с группой или подгруппой детей 7-10 мин. | 3 раза в неделю с группой или подгруппой детей 7-10 мин. | 3 раза в неделю 25 мин. | 3 раза в неделю 30 мин. |
| Подвижные игры и физические упражнения на прогулке | Ежедневно с группой или подгруппой детей 7-10 мин. | Ежедневно с группой или подгруппой детей 7-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин. | Ежедневно не менее двух игр по 10-15 мин. |
| Гимнастика пробуждения с включением общеразвивающих упражнений | Ежедневно с группой детей 3-5мин | Ежедневно с группой детей 3-5мин | Ежедневно 7 мин. | Ежедневно 10 мин. |
| Физические упражнения и игровые задания:  -артикуляционная гимнастика;  -пальчиковая гимнастика.  -зрительная гимнастика. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 2-3 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 2-3 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору  8-10 мин. | Ежедневно, сочетая упражнения по выбору  10-15 мин. |
| Физкультурный досуг | 1 раз в месяц по 5-10 мин. | 1 раз в месяц по 5-10 мин. | 1 раз в месяц  по 25-30 мин. | 1 раз в месяц  по 30-35 мин. |
| День здоровья | 1 раз в квартал | 1 раз в квартал | 1 раз  в квартал | 1 раз  в квартал |
| Спортивный праздник | 2 раза в год по 5-10 мин. | 2 раза в год по 5-10 мин. | 2 раза в год по 25-30 мин. | 2 раза в год по 30-35 мин. |

**3.5. Режим дня.**

1 младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Холодный период года | Тёплый период года |
| Утренний приём, осмотр, игры, общение по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, дежурство | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.50 | 8.20-8.50 |
| Самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 |
| Организованная образовательная деятельность:  Образовательные ситуации | 9.00-9.30 | - |
| Второй завтрак | 9.30-10.00 | 10.00-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка,  возвращение с прогулки | 10.00-11.40 | 9.00-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 11.40-12.10 | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.10-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения,  воздушные, водные процедуры. | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Полдник | 15.15-15.45 | 15.15-15.45 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, досуги, общение детей по интересам, индивидуальное общение воспитателя с детьми | 15.45-16.00 | 15.45-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |

2 младшая группа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Холодный период года | Тёплый период года |
| Утренний приём, осмотр, игры, общение по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, дежурство | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.50 | 8.30-8.50 |
| Самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД | 8.50-9.00 | 8.50-9.00 |
| Организованная образовательная деятельность:  Образовательные ситуации | 9.00-9.40 | - |
| Второй завтрак | 9.40-10.10 | 10.00-10.30 |
| Подготовка к прогулке, прогулка,  возвращение с прогулки | 10.10-12.00 | 9.00-12.00 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.00-12.30 | 12.00-12.30 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 12.30-15.00 | 12.30-15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения,  воздушные, водные процедуры. | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Полдник | 15.15-15.45 | 15.15-15.45 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, досуги, общение детей по интересам, индивидуальное общение воспитателя с детьми | 15.45-16.00 | 15.45-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |

Старшая группа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Холодный период года | Тёплый период года |
| Утренний приём, смотр, игры, общение по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, дежурство, подготовка к завтраку | 7.30-8.30 | 7.30-8.20 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.20-8.50 | 8.20-8.50 |
| Самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД | 8.50-9.00 | **-** |
| Организованная образовательная деятельность: образовательные ситуации | 9.00-11.00 | **-** |
| Второй завтрак | 10.35-10.55 | 10.30-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. | 10.55-12.30 | 9.00-12.15 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.30-13.00 | 12.30-13.00 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.00-15.00 | 12.40-15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, воздушные. водные процедуры, подготовка к полднику | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Полдник | 15.15-15.35 | 15.15-15.35 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, досуги ,общение | 15.35-16.00 | 15.35-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |

Подготовительная группа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Режимные моменты | Холодный период года | Тёплый период года |
| Утренний приём, смотр, игры, общение по интересам и выбору детей, утренняя гимнастика, дежурство | 7.30-8.30 | 7.30-8.30 |
| Подготовка к завтраку, завтрак | 8.30-8.50 | 8.30-8.50 |
| Самостоятельная деятельность детей, подготовка к НОД | 8.50-9.00 | **-** |
| Организованная образовательная деятельность: образовательные ситуации | 9.00-11.15 | **-** |
| Второй завтрак | 10.10-10.45 | 10.30-10.50 |
| Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки. | 11.15-12.40 | 8.50-12.25 |
| Подготовка к обеду, обед | 12.40-13.00 | 12.25-12.45 |
| Подготовка ко сну, дневной сон | 13.00-15.00 | 12.45-15.00 |
| Постепенный подъём, гимнастика пробуждения, воздушные. водные процедуры | 15.00-15.15 | 15.00-15.15 |
| Полдник | 15.15-15.35 | 15.15-15.35 |
| Самостоятельная деятельность детей, игры, досуги ,общение детей по интересам индивидуальное общение воспитателя с детьми | 15.35-16.00 | 15.35-16.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.00-17.30 | 16.00-17.30 |

**3.6. Расписание непосредственно-образовательной деятельности.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9.00 | 9.40 | 10.10 | 10.45 | 11.30 | 15.30 |
| Вторник | 1 мл. | Подгот. |  |  |  |  |
| Среда |  |  |  |  |  | Досуг физкультурный |
| Четверг | 2 мл | 9.30  1мл | Ст. |  |  |  |
| Пятница | 2 мл | 9.30  Ст | Ст. | 10.20.  подгот. |  |  |

Расписание утренних гимнастик.

|  |  |
| --- | --- |
| В музыкально-физкультурном зале | |
| 8.00-8.09 | Старшая группа |
| 8.20.-8.30 | Подготовительная группа |
| В групповой комнате | |
| 8.00-8.05 | 1 младшая |
| 8.00-8.05 | 2 младшая |

**3.7.Описание традиций.**

**Тематический план проведения физкультурных досугов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование мероприятия*** | ***Время проведения*** | ***Место проведения*** | ***Ответственные*** |
| 1 | «Прогулка в осенний лес» | сентябрь | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Огородная-хороводная» | сентябрь | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Веселые затеи» | сентябрь | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Осенняя полянка» | сентябрь | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
| 2 | «Курочка и цыплята» | октябрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Путешествие в гости к зайке» | октябрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Веселые старты» | октябрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Веселые старты» | октябрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
| 3 | «В гости к лисе» | ноябрь | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Избушки трех поросят» | ноябрь | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «У медведя во бору» | ноябрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Веселая прогулка» | ноябрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
| 4 | «Зимняя рыбалка» | декабрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Здравствуй, гостья зима!» | декабрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | "Зимние развлечения" | декабрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Зимушка-зима» | декабрь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
| 5 | «В гостях у дедушки Снеговика» | январь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Путешествие со Снегурочкой» | январь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Приключения с Бабой Ягой» | январь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Приключения с Бабой Ягой» | январь | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
| 6 | «Репка» | февраль | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Веселые старты» | февраль | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Зарница» | февраль | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Зарница» | февраль | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
| 7 | «На весенней полянке» | март | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Мамины помощники» | март | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Весенние старты» | март | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Весенние старты» | март | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
| 8 | «В гости к зверятам» | апрель | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Весна- красна» | апрель | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Мой веселый звонкий мяч» | апрель | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Мой веселый звонкий мяч» | апрель | Музыкальный зал | Инструктор ФК, воспитатели |
| 9 | «Солнышко лучистое» | май | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Красный, желтый и зеленый» | май | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Весенние путешествия в страну ПДД» | май | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |
|  | «Путешествие со Светофориком» | май | Спортплощадка | Инструктор ФК, воспитатели |

* 1. раз в месяц

**Физкультурные праздники**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Названия праздников*** | ***Дата проведения*** |
| 1 | Зимний спортивный праздник | январь |
| 2 | Летний спортивный праздник | июль |

2 раза в год

**Организация «Дней здоровья»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Названия*** | ***Дата проведения*** |
| 1 | «В гости к Доктору Айболиту» | ноябрь |
| 2 | «Чистота – залог здоровья» | февраль |
| 3 | Всемирный день здоровья | апрель |
| 4 | «Мойдодыр» | июнь |

1 раз в квартал

**3.8. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды**.

Музыкальный зал:

- большие мячи резиновые;

-средние мячи резиновые;

-малые мячи резиновые;

-погремушки, флажки;

-кубики;

-обручи разных размеров;

-гимнастические скамейки 4 шт.;

-гимнастическое бревно;

-мешочки с песком;

-гантели;

-кегли;

-гимнастические палки;

-гимнастический мат 2 шт.;

-дуги;

-канат;

-верёвки;

-кольцеброс;

-труба,

-ядро для метания (25 шт.);

-мишень навесная;

-гимнастическая стенка.

# *Часть, формируемая участниками образовательных отношений.*

1.Предупреждение детского дорожного транспортного травматизма.

Перспективный план работы.

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятие | сроки |
| Праздник «Красный, жёлтый, зелёный» с привлечением родителей. | сентябрь |
| Праздник «На светофоре - зелёный». | август |
| Досуги по ПДД | В течение года по всем возрастным группам |
| Подвижные игры, игры-эстафеты по изучению ПДД | В течение года по всем возрастным группам |