Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Центр образования «Интеллект»

(Наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Центра
образования «Интеллект»
(Должность руководителя)
Галаова Б.Н.
(Подпись) (Ф.И.О.)
«30» 08 2021г.

Рабочая программа

По физическому воспитанию

на 2021-2022 учебный год

Образовательная область

«Физическая культура»

от 2.5 до 6.5 лет

воспитатель ФИЗО

Комарова Светлана Анатольевна

г. Владикавказ

Целевой раздел.
1. Пояснительная записка ……..
1.1 .Цели и задачи ……..
Содержательный раздел.
1.2 .Средства физического развития ……
1.3 .Здоровье сберегающие технологии в образовательной области «Физическая культура» ……..
1.4 .Формы работы …….
1.5 .Материально-технические условия организации физической культуры ……
1.6 .Организация условий жизнедеятельности детей ……..
Организационный раздел.
2. Содержание образовательной области «Физическая культура» …….
3. Режим НОД …….
4. Общее количество занятий ……
5. Интеграция образовательной области «Физическая культура» …….
6. Планируемые результаты освоения РОП …….
7. Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей программы …….
8. Методическое обеспечение РОП …….
9. Комплексно-тематическое планирование образовательной области «Физическая культура» ……..
10. Совместная деятельность воспитателя с детьми …….
11. Самостоятельная деятельность детей …….
12. Взаимодействие с родителями по реализации задач физической культуры …
Список литературы …….

ПРИЛОЖЕНИЯ
1. Календарно-тематический план НОД
2. Система закаливания
3. Режим двигательной активности
4. Система физкультурно-оздоровительной работы
5. Годовой план по физическому воспитанию

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа является документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации физической культуры педагога.

Рабочая программа показывает как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей физического развития детей дошкольного возраста педагог создает индивидуальную педагогическую модель образования в соответствии с федеральным государственным стандартом.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста.

Составляющими являются:

- *содержательные условия;*
- *организационные условия;*
- *технологические условия (принципы, методы, приемы);*
- *материально-технические условия (развивающая среда);*
- *социо - культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов);*
- *диагностические условия.*

В данной рабочей программе представлено перспективное планирование, разработанное на основе знаний о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей дошкольного возраста.

Система оздоровительных мероприятий предусматривает:

- охрану и укрепление здоровья детей,
- полноценное физическое развитие ребенка,
- различную двигательную деятельность,
- привитие стойкого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Структура физкультурных занятий общепринята: занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей. Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоническое физическое развитие, а так же охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих специфических задач:

- *Развитие физических качеств.*
- *Накопление и обогащение двигательного опыта детей*
- *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей*
- *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.*

В программе также выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной активности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Важными задачами программы является воспитание физических качеств, развитие координации, равновесия, умения ориентироваться в пространстве.

В физическом воспитании большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой форме. Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Эффективность учебно-воспитательного процесса во многом определяется планированием, которое призвано обеспечить не только последовательное, рациональное распределение программного материала, но и освоение, а также непрерывное совершенствование выполнение всех видов физических упражнений.

ГБОУ прогимназия «Интеллект» осуществляет физкультурно-оздоровительную работу на основании программы воспитания и обучения в детском саду «ДЕТСТВО».

Паспорт программы.

Нормативно – правовые основы разработки программы	Закон РФ «Об образовании» от 10.07.92 г. №3266-1 (в ред. Федеральных законов от 13.01.96 № 12-ФЗ, от 16.11.97 № 144-ФЗ) -Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.293г.)
Разработчик программы	Воспитатель по ФК ГБОУ ЦО «Интеллект» - Комарова Светлана Анатольевна
Исполнитель программы	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Центр образования «Интеллект»
Цель программы	**Цель программы** – создать каждому ребенку в детском саду возможность для развития способностей, широкого взаимодействия с миром, активного практикования в разных видах деятельности, творческой самореализации. Программа направлена на развитие самостоятельности, познавательной и коммуникативной активности, социальной уверенности и ценностных ориентаций, определяющих поведение, деятельность и отношение ребенка к миру.

	Это станет возможно, если взрослые будут нацелены на: развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей. создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой сверстниками и в соответствующих возрасту видах деятельности;
Основные задачи программы	Программа Детство 2014, разработанная на основе ФГОС дошкольного образования, ориентирована на: - охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; - обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места проживания, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья); - обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования. - обеспечение преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ дошкольного и начального общего образования; - создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром; - объединение обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества; - формирование общей культуры личности детей, развитие их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирование предпосылок учебной деятельности; - обеспечение вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей и способностей детей; - формирование социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;

	- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.
Музыкально-ритмические движения	Формировать у детей умение чувствовать музыкальные основы и выразительно передавать их в движении. Способствовать дальнейшему развитию навыков танцевальных движений, умения выразительно передавать в танце эмоционально-образное содержание. Развивать танцевально-игровое творчество; формировать навыки художественного исполнения различных образов при инсценировании песен, танцев, театральных постановок.
Региональный компонент	Выражать свое настроение в жестах, традиции народов северной Осетии и эмоционально откликаться на них, определять характер и настроение. Осуществлять через проведение нац.подвижных игр, эстафет народов Осетии на занятиях, утренней гимнастике, совместных развлечениях с родителями.
ЛФК (элементы по формированию правильной осанки и по профилактике плоскостопия)	Общее укрепление мышечно-связочного аппарата; Создание правильного представления о нормальной установке стоп в положении стоя, сидя, в ходьбе; Формирования навыка правильной походки; Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника; Способствовать правильному взаиморасположению частей тела; Систематически закреплять навык правильной осанки.
Сроки реализации программы	2019 -2020 год.
Ожидаемые результаты Программы	-Повысить качества физического развития дошкольников -Повысить физическую подготовленность дошкольников через двигательную активность -Повысить формы взаимодействия с воспитателями, родителями, профильными специалистами -Повысить компетентность родителей о здоровом образе жизни ребенка

Для обновления содержания физкультурно-оздоровительной работы используются различные парциальные программы, расширяющие и углубляющие знания, умения, навыки в этой области.

Используются программы:

В.Н.Щербенко, В.А.Овсянкин «Физкульт-Ура!»

Р.А.Юдиной, Л.В. Яковлевой «Старт»
Ю.Ф.Змановского «Здоровый дошколенок»
А.И.Буреениной «Ритмическая мозаика»
«От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой. «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2010 .

Физическая активность детей в нашем учреждении организуется с учетом национально – регионального компонента и представляется как часть
занятия в форме осетинских народных подвижных игр, игровых упражнений.
Исходя из этого были определены следующие задачи:

- развитие двигательных качеств, таких как ловкость, быстрота движений, гибкость, используя подвижные игры народов Северной Осетии;
- учить детей самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения.

Для максимального достижения задач были выделены пути их реализации:

- улучшение условий работы путем сбора информации об обычаях и традиция народов Осетии, пополнения картотеки подвижны игр народов Осетии и атрибутов для них;
- работа с педагогическим персоналом через проведение бесед и консультаций;
- в работе с родителями было проведено анкетирование на выявление знаний о народах нашего региона, их обычая и играх, после чего им были предложены беседы по истории семьи у народов Осетии, оформлены папок-передвижек : “Играйте с детьми”, “Подвижные игры народов Осетии”;
- включение в физкультурные занятия народных подвижных игр, а также проведение физкультурных досугов и развлечений в рамках ознакомления детей с подвижными играми народов Осетии.

Межпредметная связь осуществляется на интегрированных занятиях .

1.1. Цель и задачи программы.

Цель освоения программы: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
-овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,
-роли физических упражнений в его жизни,

-способах укрепления собственного здоровья

Воспитательные:

-формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;

-разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Продолжительность занятий:

Младшаягруппа-15минут

Средняя группа – 20 минут;

Старшая группа – 25 минут;

Подготовительная группа – 30 минут

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ.

1.2.Двигательная активность детей

№	*Содержание /группы*	*2 мл.*	*Средняя*	*старшая*	*Подгот.*
1	Утренняя гимнастика (ежедневно)	5-6 мин.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.
2	Подв. игры во время утреннего приема детей.	3 мин	3-5 мин	5-7 мин	7-10 мин
3	Физическая культура (2 в зале, 1 на улице)	по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.	по 30 мин.
4	Музыка (2р. в неделю)	по 15 мин.	по 20 мин.	по 25 мин.	по 30 мин.
5	Физкультминутки	1-2 мин. х2р.	1-2 мин. х2 р.	2-3 мин. х2р.	2-3 мин. х 3р.
6	Гимнастика пробуждение	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
7	Оздоровительные гимнастики	5-7 мин.	5-7 мин.	8-10 мин.	8-10 мин.
8	Подвижные игры (на воздухе, утро, вечер) 2 р.	6-8 мин.	8-10 мин.	10-12 мин.	15 мин.
9	Спортивные игры	-	-	10-15 мин.	10-15 мин.
10	Спортивные упражнения: (1-2р. в нед)	5 мин.	10 мин.	15 мин.	20 мин.
11	Игры с подгруппами детей	2-3 мин.	3-5 мин.	5-7 мин.	6-8 мин.
12	Подгрупповая работа по развитию ОВД	3-5 мин.х2р.	5-8 мин.х2р.	8-10 мин.х2р.	10 мин.х2р.
13	Спортивные упражнения	5-7 мин.	7-10 мин.	10-15 мин.	15-20 мин.
14	Игры-забавы	3-5 мин.	5-8 мин.	8-10 мин.	10 мин.
15	Игровая деятельность с использованием оборудования физкультурного уголка	8-10 мин.	10-15 мин.	15 мин.	15-20ин.
16	Подвижные игры и игровые упражнения	10 мин.	10 мин.	20 мин.	25 мин.
17	Элементы спортивных игр		15-20	25 мин.	30 мин.

			мин.		
18	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, характер и продолжительность зависит от индивидуальных особенностей и потребности детей. Проводится под наблюдением воспитателя.			
19	Двигательная деятельность в течение дня	2 ч .00 мин.	4 ч. 00 мин.	4 ч. 20 мин.	5 ч. 15 мин.
20	Физкультурные досуги(1 раз в месяц)	15-20 мин.	20-25 мин.	25-30 мин.	30-35 мин.
21	Спортивный праздник(1 раз в квартал)	-	45 мин.	60 мин.	60 мин.
22	Неделя игры и игрушки	2 раза в году			
23	День / неделя Здоровья	По плану дошкольного учреждения			

1.3.Система закаливающих мероприятий
Организация закаливания в режиме дня на холодный период

№ п/п	Содержание	Время	Возрастные группы			
			II мл	сред	Стар	подг
1	Утренняя гимнастика	8.00-8.30 по графику	+	+	+	+
2	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+	+	+
3	Полоскание полости рта	После еды			+	+
4	Босохождение Топтание по корригирующий дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин по мере пробуждения	+	+	+	+
5	Ходьба босиком	После сончаса	+	+	+	+
6	Облеченная одежда детей	После сончаса	+	+	+	+
7	Воздушные ванны	После сончаса	+	+	+	+
8	Контрастные воздушные ванны	После сончаса	-	-	+	+
9	Контрастное обливание кисти рук	После сончаса	-	+	-	-
10	Проветривание	По графику	+	+	+	+

1.4. Организация закаливания в режиме дня на тёплый период

№ п/п	Содержание	Время	Возрастные группы			
			II мл	сред	стар	Подг
1	Приём на воздухе	7.30-8.00	+	+	+	+
2	Утренняя гимнастика на улице	8.00-8.30 по графику	+	+	+	+
3	Оздоровительный бег		-	+	+	+
4	Солнечные ванны	10.00-12.00 16.30-17.30	+	+	+	+
5	Умывание в течение дня прохладной водой	По режиму	+	+	+	+
6	Полоскание полости рта	После еды	-	+	+	+
7	Сон с доступом свежего воздуха	13.00-15.00	+	+	+	+
8	Сон без маечек	13.00-15.00	+	+	+	+
9	Босохождение Топтание по корригирующий дорожке	До и после сна В течение 5-7 мин по мере пробуждения	+	+	+	+
10	Проветривание	По графику	+	+	+	+

1.5.Организация физкультурно-оздоровительной работы.

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку);

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление.

Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области «Физическая культура»

Занятие тренировочного типа, направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на I0 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д)

Принципы организации занятий

- ***Принцип научности*** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- ***Принцип развивающего обучения*** от детей требуется приложение усилий для овладения новыми движениями.
- ***Принцип интеграции:*** процесс оздоровления детей в МДОУ осуществляется в тесном единстве с учебно-воспитательным процессом.

- ***Принцип систематичности и последовательности*** предполагает взаимосвязь знаний, умений, навыков.
- ***Принцип связи теории с практикой*** формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- ***Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*** предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечет пути совершенствования умений и навыков, построение двигательного режима.
- ***Принцип доступности*** позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований физических нагрузок.
- ***Принцип результативности*** предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.6. Средства физического развития:

Наглядные:
-наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
-наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
-тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)
Словесные:
-объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
-образный сюжетный рассказ, беседа;
-словесная инструкция
Практические:
- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
-проведение упражнений в игровой форме;
-проведение упражнений в соревновательной форме

Интеграция образовательной области «Физическая культура» с образовательными областями

Образовательная область	Задачи
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.

«Речевое развитие»	Развитие творческих способностей, фонематического слуха. Проговаривание действия, текстов к подвижным играм, считалок, названий игр, упражнений, команд.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей. Активизируется фантазия, развиваются творческие способности.
«Познание»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности.
«Труд»	Накопление двигательной активности происходит при выполнении трудовых поручений: расстановка и уборка физ.инвентаря и оборудования. Решается задача формирования навыков безопасного поведения в спортивном зале, при проведении игр, эстафет, упражнений.

1.7. Материально - технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста:

- Физкультурный зал;
-Спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем, Оборудованием.
- участки детского сада оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения:
- Магнитофон;
- CD и аудио материал
- ноутбук
- проектор

Наглядно - образный материал:
- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»;
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотека подвижных игр;
- Картотека упражнений на дыхание;
- «Сказочные герои» (воспитатели или дети, одетые в соответствующие костюмы);

1.8.Организационные условия жизнедеятельности детей.

Организация жизнедеятельности детей по реализации и освоению содержания рабочей программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса:
- *совместной деятельности взрослого и детей*
-*самостоятельной деятельности детей.*

Решение образовательных задач в рамках первой модели - совместной деятельности взрослого и детей - осуществляется как в виде непосредственно образовательной деятельности (не сопряженной с одновременным

выполнением педагогами функций по присмотру и уходу за детьми), так и в виде образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов (решение образовательных задач сопряжено с одновременным выполнением функций по присмотру и уходу за детьми – утренним приемом детей, прогулкой, подготовкой ко сну, организацией питания и др.).

Непосредственно образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

- *игровой,*
- *двигательной,*
- *познавательно-исследовательской,*
- *коммуникативной,*
- *продуктивной,*
- *музыкально-художественной,*
- *трудовой,*
- *чтения художественной литературы или их интеграцию с использованием разнообразных форм и методов работы.*

Объем самостоятельной деятельности как свободной деятельности воспитанников в условиях созданной педагогами предметно-развивающей образовательной среды по каждой образовательной области не определяется. Общий объем самостоятельной деятельности детей соответствует требованиям СанПиН 2.4.1.3049 – 13 (3-4 часа в день для всех возрастных групп).

В общем объеме непосредственно образовательной деятельности и образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, учитываются следующие закаливающие мероприятия:

- *утренняя гимнастика;*
- *подвижные, спортивные игры, национальные игры и упражнения*
- *физические упражнения и другие виды двигательной активности;*
- *физкультурные занятия (в помещении и на улице);*
- *физминутки*

Проведение других закаливающих мероприятий осуществляется в пределах времени, необходимого для осуществления функций присмотра и ухода за детьми.

Утренняя гимнастика

	Средние группы	**Старшие группы**	**Подготовительные**
Понедельник	Воспитатели	8.20	8.30
Вторник	Воспитатели	8.20	8.30

Среда	Воспитатели	8.20	8.30
Четверг	Воспитатели	8.20	8.30
Пятница	8.30	Воспитатели	Воспитатели

1.12 Перспективное планирование взаимодействия с воспитателями.			
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
3.	Провести консультации для воспитателей: Тема: «Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду». Тема: «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания». Тема: «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников». Тема: «Развивающая пальчиковая гимнастика для детей». Тема: «Краткая характеристика основных видов движений, описание подвижных игр». Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе». Тема: «Азбука безопасного	сентябрь октябрь ноябрь январь февраль	Воспитатель по физкультуре

	падения».	март – апрель май	
4	Проведение практических мероприятий Тема: «Упражнения для снятия усталости» Тема: «ЛФК как средство сохранения здоровья	Октябрь Январь	Воспитатель по физкультуре
5	Выступление на педагогических советах: Тема: «Использование здоровосберегающих технологий в ДОУ» Тема: «Организация игр и забав на прогулке»		Воспитатель по физкультуре
1.13 Перспективное планирование взаимодействия с родителями воспитанников.			
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
2.	Неделя открытых занятий.	апрель	Воспитатель по физкультуре
3.	Приглашение родителей на зимний и летний детские спортивные праздники.	январь, июнь	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
4.	Консультации на родительских собраниях: - «Взаимодействие детского сада и семьи» -«Физическое развитие детей» - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	октябрь май	Воспитатель по физкультуре, муз. рук., медсестра, заведующая Воспитатель по физкультуре

5.	Наглядная информация – консультация на стендах: - «Поиграем?»; - «Как подобрать ролики ребенку»; - «Укрепляем мышцы спины» -«Народные подвижные игры»; -«Азбука безопасного падения».	в течение года октябрь ноябрь декабрь февраль март апрель	Воспитатель по физкультуре
1.14. Календарный план активного отдыха детей.			
1.	Музыкально-спортивный праздник «День знаний».	сентябрь все группы	Воспитатель по физкультуре
2.	День здоровья (праздник)	октябрь, май все группы	Воспитатель по физкультуре, медсестра, муз.рук.,воспитатели групп
3.	Досуг «В гостях у колобка»,мл.гр. Досуг «В стране веселых мячей» средние-подгот.гр	ноябрь	Воспитатель по физкультуре
4.	Досуг «Снеговик»,ст.гр. Досуг «Спортивные приключения Деда Мороза» под.гр.	декабрь	Воспитатель по физкультуре
5.	Досуг «Зайкина сказка» мл.гр. Досуг «Здравствуй зимушка» ср.гр	январь	Воспитатель по физкультуре
6.	Праздник «Защитники отечества» ст.гр-подг гр.	февраль	Воспитатель по физкультуре
7.	Досуг « Весна»2 мл.- ср.гр. «Доктор Айболит» ст.- под.гр.	март	Воспитатель по физкультуре
8.	Досуг «Каждый должен знать правила движения» ст.гр.	апрель	Воспитатель по физкультуре

	Досуг «Мы-джигиты»,ср.гр. Досуг «Мы спортивные малыши» 2 мл гр Досуг « Спортивная Олимпиада» подг гр		
9.	Досуг «Спортивная поляна» 2мл-сред гр. Праздник «День Победы» ст-под.гр. Праздник «Здравствуй лето!» ст., подгот.гр.	май	Воспитатель по физкультуре

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

2.Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области “Физическая культура”.

2.1 2 младшая группа

Основные движения

Ходьба Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии.

Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны

Бег.

Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание.

Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2–3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15–20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4–6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25–30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см. Групповые упражнения с переходами.

Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика.

Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под национальную музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Катание на санках.
Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.
Скольжение.
Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.
Катание на велосипеде.
Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

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

2.2. Средняя группа (4- 5 лет).
Направление «Физическое развитие»:
Образовательная область «Здоровье».

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:
• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
• воспитание культурно гигиенических навыков;
• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»[1].

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.
Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.
Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.
Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).
При наличии условий обучать детей плаванию.
Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.
Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Образовательная область «Физическая культура».

«Содержание образовательной области „Физическая культура" 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.

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться *в* прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.

Основные движения:

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе з течение 1-1,5 минуты. **Бег** на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым **и** левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), **с** поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на

одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 **см,** в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание.Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 **м);** перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание м**яча** о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

Групповые упражнения с переходами.Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

Ритмическая гимнастика.Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть **и** брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на **носок;** выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседа**ния,** держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения.Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения:

Катание на санках.Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение.Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим ша**гом.** Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучшее, «Воротца».

Подвижные игры:

Сбегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»

С ползанием илазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»

С бросанием и ловлей. «Подбрось - поймай», **«Сбей** булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.3.Старшая группа (5 – 6 лет).

Направление «Физическое развитие»:
Образовательная область «Здоровье».

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни» *.

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

При наличии условий организовывать обучение детей плаванию и элементам гидроазробики.

Воспитание культурно-гигиенических навыков.

Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

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

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" 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.

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

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.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год— физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

- ✓ **Основные движения:**

Ходьба.Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 **м**примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под**ряд,** пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, una нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь ~еред, в высоту с места прямо **и** боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой **- 20** см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с **ме**ста (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 **м),** прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

- ✓ **Общеразвивающие упражнения:**

Упражнения** для **кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

***Статические** упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега **и** прыжков (приседая на носках, **руки** в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

- ✓ **Спортивные упражнения:**

Катание на санках.Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты **при** спуске.

- ✓ **Спортивные игры:**

Городки.Бросать **биты** сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 **м)** и кона (5-6 **м).**

Элементы баскетбола.Перебрасывать **мяч** друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч **в** корзину двумя руками от груди.

Бадминтон.Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

Элементы футбола.Прокатывать мяч правой **и** левой ногой в заданном направлении. Обводить **мяч** вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея.Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу **друг** другу в парах.

- ✓ **Подвижные игры:**

С бегом.«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и шука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками.«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием.«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные **на** ученье».

С метанием.«Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.«Эстафета парами», «Пронеси **мяч,** не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования.«Кто скорее пролезет через обруч к флаж**ку?», «Кто** быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры.«Гори, гори ясно!», «Слепой медведь» (осет.), «Чепена» (осет.)...

2.4.Подготовительная группа (от 6 до 7 лет).

Направление «Физическое развитие»:
Образовательная область «Здоровье».

"Содержание образовательной области „Здоровье" направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья через решение следующих задач:

• сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

• воспитание культурно гигиенических навыков;

• формирование начальных представлений о здоровом образе жизни».

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение **к**ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и **в** промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике.

Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей **в** течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться. пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.

Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

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

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Образовательная область «Физическая культура».

«Содержание образовательной области „Физическая культура" 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

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 мииут, два раза в год— физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

13.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

✓ **<u>Основные движения:</u>**

<u>Ходьба.</u> Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях:

по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку гкамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посредине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

- ✓ **Общеразвивающие упражнения*:***

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

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты **в** кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 **раза)**и выпрямлять руки в стороны из

положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

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

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

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

- ✓ **Спортивные упражнения:**

Катание на санках.Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

- ✓ **Спортивные игры:**

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

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

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

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

Бадминтон.Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

- ✓ **Подвижные игры:**

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей.«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

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

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

Народные игры.«Гори, гори ясно», лапта, осетинские народные игры.

Литература:

1. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
3. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
5. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2013.
6. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2012.
7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2011.
8. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2010.
9. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
10. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
11. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
12. Павлова М.А., М.В. ЛысогорскаяЗдоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
14. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
15. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
16. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.

17. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
18. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
19. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
21. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с
22. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.
23. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2008.
24. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
25. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. СП6.: Речь,2007.
26. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знание, 2005.
27. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2013.
28. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2012.
29. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2011.
30. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: Научно-практический журнал,2010.
31. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, раработки занятий и упражнений, спортивные игры: Методическое пособие – М.: Мозайка – Синтез, 2009.
32. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6—7 лет: профилактика и лечение. — М.: ТЦ Сфера, 2004.
33. Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», 2012.
34. Павлова М.А., М.В. ЛысогорскаяЗдоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий – Волгоград: Учитель, 2009.
35. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-6 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2009.
36. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
37. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
38. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа: Методическое пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2012.
39. Подольская Е.И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 5 – 7 лет: Волгоград, Учитель, 2010.
40. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Методическое пособие. – М.: Москва, 2009.
41. Сборник подвижных игр: Методическое пособие/ Автор-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.
42. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Методическое пособие пособие. – М.: Мозайка-Синтез, 2005-2010.
43. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2009.-128с

ПРИЛОЖЕНИЕ.

Календарно-тематическое планирование.

Младшая группа				
Месяц	**Дата**	**Заняти**	**ОВД**	**Игра**
Сентябрь		**1-2**	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (шир.25 см) 2. ходьба и бег по мостику (3м)	«Бегите ко мне» «Через ручеек»
		3-4	1. прыжки на двух ногах на месте 2. прыжки на двух ногах вокруг предмета	«через ручеек» «Угадай, кто кричит?»
		5-6	1. Прокатывание мячей друг другу, стоя. 2. Прокатывание мячей друг другу, сидя, ноги врозь.	«Мой весёлый звонкий мяч» «Угадай, кто кричит?»
		7-8	1. Ползание на четвереньках (на коленях и ладонях) 2. Ходьба змейкой между предметов	«Найди свой дом» «Бегите ко мне»
Октябрь		**1-2**	1. Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, приземляясь на согнутые ноги. 2. Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении до ориентира	«Поезд» «Мой весёлый звонкий мяч»
		3-4	1. Прокатывание мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках прямо, до ориентира.	«У медведя во бору» «Найди свой дом»
		5-6	1. Ползание на четвереньках под шнур (50см) 2. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (шир. 20см)	« Бегите к флажку» «угадай, чей голосок!
		7-8	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (шир. 15см) 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Ходьба по массирующим коврикам.

Ноябрь		**1-2**	1. Ходьба по ребристой доске (на полу) 2. прыжки на двух ногах с продвижением вперед (1,5-2м)	«Мыши в кладовой» «где спрятался мышонок»
		3-4	1. прыжки на двух ногах из круга в круг 2. Прокатывание мячей в прямом направлении	«Трамвай» (по 3 цветам флажка)
		5-6	1. Бросать и ловить мяч от воспитателя-воспитателю с расст 0,5м 2. Ползание на четвереньках на скорость.	«По ровненькой дорожке» «Тишина»
		7-8	1. Ползание под дугу (50см) на четвереньках. 2. Ходьба между 2-мя линиями (20см), руки на поясе.	«Найди свой дом» «Трамвай»
Декабрь		**1-2**	1. Ходьба по доске (15см) 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров	«Наседка и цыплята» «Лошадки»
		3-4	1. Прыжки на двух ногах с доски, мягко приземляясь на согнутые ноги. 2. Прокатывание мячей друг другу, сидя ноги врозь.	«Поезд» «Наседка и цыплята»
		5-6	1. Подлезание под шнур (дугу) высота 50см 2. Ходьба по скамье, руки на поясе.	«Птичка и птенчики» Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
		7-8	1. Ходьба и спрыгивание со скамьи 2. Подлезание под шнур (дугу), не касаясь пола руками.	«Воробышки и кот» «Каравай»
Январь		**1-2**	1. Прыжки на двух ногах с доски, мягко приземляясь на согнутые ноги. 2. Ходьба по доске (20см), приставляя носок к пятке. 3. Прыжки из обруча в обруч.	«Кролики» Самомассаж пальцев рук.
		3-4	1. Прокатывание мяча в воротики 2. Прыжки со скамьи. 3. Подлезание под шнур (40см)	«Мой веселый звонкий мяч» «Трамвай»
		5-6	1. Прокатывание мяча друг другу (S=3м) 2. Подлезание под несколько дуг высота 40-50см 3. Ходьба с перешагиванием через кубики	«Найди свой цвет» Ходьба парами.

		7-8	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по доске (20см) 3. и/у «Добеги до кегли»	« Мыши в кладовой» Ходьба с выполнением различных движений по сигналу воспитателя.
Февраль		1-2	1. Ходьба змейкой между кубиками. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Прокатывание мяча в прямом направлении двумя руками.	«Птички в гнездышках» Самомассаж пальцев рук.
		3-4	1. Прыжки со скамьи. 2. Прокатывание мяча друг другу, сидя, ноги скрестно. 3. Перебрасывание мяча друг другу, через шнур, двумя руками	«Воробышки и кот» Дыхательное упражнение «Ветер»
		5-6	1. Перебрасывание мяча друг другу, через шнур, двумя руками. 2. Подлезание под шнур с мячом в руках. 3. Ходьба по доске с мячом над головой.	«»Найди свой цвет» «Угадай, куда спрятался мяч»
		7-8	1. Ходьба змейкой между кубиками. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Кролики» «Поезд»
Март		1-2	1. Ходьба с перешагиванием через предметы. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Прыжки в длину с места.	«Поезд» Ходьба в колонне по одному.
		3-4	1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками. 2. Прокатывание мяча в прямом направлении. 3. Ползание на четвереньках по скамье до куклы.	«Воробышки и кот» «Найди куклу»
		5-6	1. Лазание по наклонной скамье. 2. Ходьба по доске с перешагиванием через шнуры. 3. Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.	«Светит солнышко в окошко» Дых.упр. «Ладошки» (по Стрельниковой)
		7-8	1. Ходьба по скамье боком. 2. Прыжки в длину с места. 3. Прыжки через ручеек (шир-30см) с места	«наседка и цыплята» « Кто быстрее до флажка»

Апрель		1-2	1. Ходьба по скамье боком. 2. Прыжки в длину с места (10-20см) 3. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками.	«Курочка-хохлатка» «Где цыпленок?»
		3-4	1. Ползание на четвереньках по скамье. 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Лазание по наклонной доске.	«Найди свой цвет» «Пройди тихо»
		5-6	1. Ходьба по скамье боком. 2. Прыжки через шнуры, на расст. 30-40см друг от друга. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	«»Мыши в кладовой» «Где спрятался мышонок?»
		7-8	1. Лазание по наклонной доске. 2. Ходьба по доске, руки на пояс. 3. Ходьба по доске, перешагивая через набивной мяч.	«Воробышки и автомобиль» Гимнастика для глаз.
Май		1-2	1. Перепрыгивание через шнуры. 2. Ходьба между кеглями. 3. Ходьба по наклонной доске.	«наседка и цыплята» «Где цыпленок?»
		3-4	1. Прыжки в длину с места (15-20см) 2. Подбрасывание мяча вверх до погремушки. 3. Бросание мяча в корзину. и/у «Найди мячику домик»	«бегите ко мне» «Угадай, кто позвал?»
		5-6	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Прыжки через шнуры, на расст. 30-40см друг от друга. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	«Воробышки и кот» Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал.
		7-8	1. Ходьба по наклонной доске. 2. Подлезание под дуги, не касаясь пола руками. 3. Бег между предметами.	«Найди свой цвет» «Тишина»

Средняя группа				
Месяц	**Дата**	**Неделя**	**ОВД**	**Игра**
Сентябрь		**1-2**	1. Ходьба и бег между 2-мя // линиями (дл=3м, ш=1.5) 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо-влево 3. Ходьба между 2-мя // линиями (ш=10см) 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	«Найди себе пару» Точечный массаж
		3-4	1. Подпрыгивание на двух ногах до предмета. 2. Прокатывание мяча друг другу стоя ноги врозь 3. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 4. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо-влево	«Пробеги тихо» «Великаны и гномы»
		5-6	1. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях 2. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 4. Подлезание под дугу.	«Пастух и стадо» (осет.игра)
		7-8	1. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками. 2. Ходьба по скамье выс=15см. 3. Прыжки на двух ногах. 4. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками.	«Подарки» «Пойдем в гости»
Октябрь		**1-2**	1. Ходьба по гимн.скамье, приседая на середине. 2. Подпрыгивание на двух ногах до предмета. 3. Ходьба по доске с мешочком на голове. 4. Прыжки через шнуры на двух ногах.	«Кот и мыши» Ходьба корригирующая Дыхательная гимнастика.

		3-4	1. Прокатывание мяча друг другу стоя на коленях. 2. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой 3. Прыжки из обруча в обруч.	«Цветные автомобили» Танцевальные национальные движения.
		5-6	1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 2. Подлезание под дугу. 3. Ходьба по доске, перешагивая через кубики. 4. Прыжки на двуъх ногах через мячи положенные на полу.	«Совушка» «Пастух и стадо» «Найди и промолчи»
		7-8	1. Подлезание под шнур с мячом в руках, не касаясь пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамье, перешагивая через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.	«Карусель» Самомассаж «Солнышко»
Ноябрь		**1-2**	1. Прыжки на двух ногах через шнуры 2. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками с расст-1,5м 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	«Самолеты» «Быстрее к своему флажку»
		3-4	1. Ходьба по скамье, перешагивая через кубики. 2. Ползание по г.ск. на животе, подтягиваясь двумя руками, хват сбоку. 3. Ходьба по скамье с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета.	«Цветные автомобили» Самомассаж пальцев рук.
		5-6	1. Ходьба по шнуру прямо, приставляя носок одной ноги к пятке другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски. 3. Прокатывание мяча между предметов.	«Лиса в курятнике» «Найдем цыпленка»

		7-8	1. Ходьба по скамье с мешочком на голове. 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 3. Игры:- переправься через болото,- ножки, -сбей кеглю.	«Журавли» «вверх и вниз»
Декабрь		1-2	1. Прыжки со скамьи выс=20см 2. Прокатывание мяча между предметов. 3. Ходьба и бег по скамье выс=20см 4. Прыжки со скамьи выс=25см	«Трамвай» «карусель»
		3-4	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по скамье 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 предметов.	«Поезд» Гимнастика для глаз.
		5-6	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба по скамье, руки за спиной. 3. Ходьба по скамье с приседанием на середине. 4. Прыжки из обруча в обруч.	«Птичка и птенчики»
		7-8	1. Ходьба по скамье с поворотом на середине. 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагивание через рейки лестницы высотой от пола-25см 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	«Котята и щенята» «не боюсь»
Январь		1-2	1. Прыжки на двух ногах вдоль каната 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 3. Ходьба змейкой между предметов.	«Найди себе пару» Дыхательная гимнастика.
		3-4	1. Отбивание мяча от пола и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамье, опираясь на ладони и ступни. 3. Ходьба по скамье с приседанием на	«самолеты» Национальные танцевальные движения.

			середине	
		5-6	1. Подлезание под шнур боком. 2. Прыжки через шнуры. 3. Прыжки в высоту с места 4. Ходьба змейкой, высоко поднимая колени.	«Птички и кошка» «Где спрятано?»
		7-8	1. Ходьба по скамье с поворотом на середине. 2. Перепрыгивание через предметы на двух ногах. 3. Ходьба с перешагивание через рейки лестницы высотой от пола-25см 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	«Котята и щенята» «Кого назвали, тот и ловит»
Февраль		**1-2**	1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Прыжки через 6-8 шнуров 4. Ходьба и бег по скамье и спрыгивание с нее.	«У медведя во бору» Спокойная ходьба с остановкой по сигналу.
		3-4	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в вертикальную цель. 3. Ползание по скамье, опираясь на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах между кубиками.	«Воробышки и автомобиль» Пальчиковая гимнастика.
		5-6	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба, перешагивая через предметы, высоко поднимая колени. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (25см) 4. Прыжки на одной ноге до предмета.	«Перелёт птиц» «Найди и промолчи»
		7-8	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. «Перепрыгни через ручеек» 3. «Пробеги по мостику» 4. Прыжки на двух ногах из обруча в	«»Кролики в огороде» «Чепена»

			обруч.	
Март		1-2	1. Прыжки в длину с места 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками 4. Прокатывание мяча друг другу	«Бездомный заяц» «найди зайца»
		3-4	1. Прокатывание мяча между кеглями. 2. Ползание по гимн.скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Прокатывание мячей между предметов 4. Ползание по скамье на четвереньках с мешочком на спине.	«Зайка серый умывается» Гимнастика для глаз.
		5-6	1. Лазание по наклонной доске 2. Ходьба по скамье на носках, руки в стороны. 3. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо-влево, спуск с неё. 4. Ходьба по г.ск.перешагивая через предметы.	«Найди себе пару»
		7-8	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи 3. Ходьба по скамье боком, руки на пояс 4. Прыжки на двух ногах через кубики.	«Наседка и цыплята» «Возьми флажок»
Апрель		1-2	1. Прыжки в длину с места 2. Метание мешочка в горизонтальную цель 3. Метание мяча в вертикальную цель 4. Отбивание мяча от пола двумя руками	«Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика.
		3-4	5. Метание мешочков на дальность. 6. Ползание по скамье, опираясь на ладони и колени. 7. Прыжки на двух ногах между предметами до флажка.	«Найди себе пару» «Кто ушел?»

		5-6	5. Ходьба по скамье, перешагивая через предметы 6. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 7. Лазание по гимнастической стенке. 8. Ходьба по скамье, приседая на середине.	«птички и кошка» «Угадай по голосу»
		7-8	1. Ходьба по наклонной доске шириной 15см, высотой-35см 2. Прыжки в длину с места 3. Перебрасывание мяча друг другу 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.	«»» Танцевальные упражнения.
Май		1-2	1. Прыжки через скакалку 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу. 3. Метание мешочка правой и левой рукой на дальность.	«Котята и щенята» «Прятки»
		3-4	1. Метание в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по скамье, хват руками сбоку. 3. Прыжки через скакалку «Удочка»	«Зайцы и волк» «Узнай по голосу»
		5-6	1. Ходьба по скамье, руки за головой, присесть на середине. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке.	«Лиса в курятнике» «Найди курочку»
		7-8	1. Прыжки на двух ногах через шнуры 2. Ходьба по скамье боком 3. Перебрасывание мяча друг другу любым способом.	«У медведя во бору» «Найди мишку»

Старшая группа				
Месяц	Дата	Заняти	ОВД	Игра

Сентябрь		**1-2**	1. Ходьба, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметов. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, ловля после отскока его от пола. 4. Бег в среднем темпе 1 мин, чередуя с ходьбой.	«мышеловка» «у кого мяч»
		3-4	1. Подпрыгивание на двух ногах до предмета 2. Подбрасывание и ловля мяча 3. Ползание по скамье на предплечьях и коленях 4. Ходьба приставным шагом по канату с мешочком на голове	«Удочка»
		5-6	1. Пролезание в обруч боком, прямо в группировке 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове 3. Ходьба по скамье с мешочком на голове. 4. Прыжки с мешочком между колен.	«Мы весёлые ребята»
		7-8	**Игровые упражнения:** 1. Быстро в колонну 2. Пингвины. 3. Пройди по мостику 4. Мяч о стену 5. Поймай мяч 6. Достань до колокольчика	«Проползи, не задень» «Ловишка с ленточкой» «Найди свою пару» «Найди свой цвет»
Октябрь		**1-2**	1. Ходьба по скамье приставным шагом, через кубики 2. Прыжки через шнуры прямо и боком 3. Перебрасывание мяча из-за головы, от груди двумя руками. 4. Ходьба по скамье с приседанием по середине.	«»Перелет птиц» «Найди и промолчи»
		3-4	1. Спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой. 4. Ползание на четвереньках между предметами, под дугой.	«Удочка» «Эхо»
		5-6	1. Пролезание через обручи боком 2. Прыжки на двух ногах препятствие высотой 20 см с 3-х шагов 3. Перелезание через препятствие 4. Ходьба по скамье с приседанием на середине, с	«Гуси-гуси» «Летает-не летает»

			перешагиванием через предметы.	
		7-8	**Игровые упражнения:** 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упади в ручей» 4. «По дорожке на одной ножке» 5. «Перешагни, не задень» 6. «Ловкие ребята» (с мячом)	«Ловишки» «Мы весёлые ребята» «Удочка» «Затейники»
Ноябрь		**1-2**	1. Ходьба по скамье, перекладывая мяч из одной руки в другую (перед собой и за спиной) 2. Прыжки на одной ноге между кеглями 3. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 4. Ходьба между мячами на корточках.	«Пожарные на учении» «Найди и промолчи»
		3-4	1. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой. 4. Ползание по скамье опираясь на предплечья и колени.	«Не оставайся на полу» «Угадай, чей голосок»
		5-6	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по скамье с мешочком на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на одной ноге между предметов. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя по кругу.	«Удочка» «летает-не летает»
		7-8	Игровые упражнения: 1. «брось-поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «ловкие ребята» (прыжки через препятствие)	«Мяч водящему» «Ловишка с ленточкой» «Найди свою пару» «Кто быстрее до флажка» (по скамье)
Декабрь		**1-2**	1. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн.ст, спуск с неё. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски	«Кто скорее до флажка» «Сделай фигуру»

			4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	
		3-4	1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка. 2. Прыжки попеременно на одной и другой ноге до ориентира. 3. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по скамье с мешочком на голове.	«Охотники и зайцы» «Летает-не летает»
		5-6	1. Лазание по гимн.стенке до последней перекладины разными способами не пропуская реек. 2. Ходьба по скамье боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Ползание по скамье с мешочком на спине. 4. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу.	«Хитрая лиса»
		7-8	Игровые упражнения: 1. Перепрыгни через препятствие 2. Прокати и подбрось мяч из разных и.п. 3. Ловкие обезьянки. 4. Акробаты в цирке. 5. Догони пару. 6. Брось мяч о стену.	«Пятнашки» «Удочка» «Хитрая лиса» «Перебежки»
Январь		**1-2**	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки на правой левой ногах между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину 4. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками от груди, стоя в шеренгах.	«Собери крепость» «Найди ипромолчи»
		3-4	1. Прыжки в длину с места. 2. Подлезание под несколько дуг, толкая мяч головой перед собой. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками снизу и ловля. 4. Пролезание в обруч боком.	«Совушка» «Съедобно-несъедобное»

		5-6	1. Лазание по г/стенке одноименным способом. 2. Ходьба по г/ск, прямо приставным шагом. 3. Прыжки через шнур 4. Ведение мяча и забрасывание его в кольцо	«Хитрая лиса» «Что изменилось?»
		7-8	Игровые упражнения: 1. Перебрось мяч через сетку 2. Перебрось мяч другу 3. Отбей мяч от пола, стоя на скамье 4. Точный бросок.	«Мышеловка» «Мяч водящему» «Ловишка с лентой» «Пожарные на учении» «Найди свой цвет» «Пустое место»
Февраль		**1-2**	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом 2. Перепрыгивание через бруски на двух ногах прямо и боком. 3. Забрасывание мяча в кольцо 2-мя руками из-за головы, от груди	«Космонавты» «Зима»
		3-4	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под препятствие и перешагивание через него. 3. Прыжки на 2-х ногах через косички 4. Подбрасываин мяча одной рукой и ловля двумя.	«»Поймай палку» «Стоп»
		5-6	1. Лазание по стенке разными способами. 2. Ходьба по скамье прямо приставным шагом, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу через канат лежащий на полу. 4. Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Пустое место»
		7-8	Игровые упражнения: 1. Проползи-не урони 2. Проползи между кеглей 3. Мяч среднему 4. Дни недели 5. Попади в цель	«прыгни-присядь» «Ловкая пара» «Мяч по кругу» «Мяч через обруч» «С кочки на кочку»
Март		**1-2**	1. Ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу 4. Ходьба с перешагивание через мячи.	«Пожарные на учении» Дыхательная гимнастика.

		3-4	1. Прыжки в высоту с разбега. 2. Метание мешочка в цель правой и левой рукой. 3. Ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями. 4. Ползание по скамье, опираясь на ладони и стопы.	«Ловишка ноги от земли» Точечный массаж.
		5-6	1. Ходьба по г/ск. Боком, приставным шагом, приседая на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч на одной и двух ногах. 3. Метание мешочка в горизонтальную цель. 4. Подлезание под дугу разными способами.	«»Не оставайся на полу» «Угадай по голосу»
		7-8	Игровые упражнения: 1. Кто выше прыгнет 2. Кто точнее бросит. 3. Кто не уронит мешочек. 4. Перетягивание каната 5. Кати в цель.	«С кочки на кочку» «Проползи не задень» «Передай мяч над головой» «Мяч водящему»
Апрель		**1-2**	1. Ходьба по скамье с поворотом на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч боком на двух ногах. 3. Метание мешочка в вертикальную цель. 4. Подбрасывание мяча одной и ловля двумя руками после отскока от пола.	«Медведь и пчёлы» «Сделай фигуру»
		3-4	1. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед. 2. Прокатывание обруча друг другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Метание мешочков в вертикальную цель.	«Удочка» «Попади в обруч»
		5-6	1. Ходьба по скамье боком приставным шагом с приседанием на середине. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком с мешочком на голове. 4. Прыжки через канат боком с продвижением вперед.	«Мы веселые ребята» Гимнастика для глаз.
		7-8	Игровые упражнения: 1. Сбей кеглю. 2. Пробеги не задень. 3. Догони обруч. 4. Догони мяч.	«Мяч над головой» «Пожарные на учении» «Метко в цель» «Кто быстрее до флажка»

				«Хитрая лиса»
Май		**1-2**	1. Ходьба по скамье, перешагивая через предметы. 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола.	«Караси и щука» «Что изменилось»
		3-4	1. Прыжки в длину с разбега. 2. Ползание, опираясь на ладони и стопы 3. Подлезание под дугу. 4. Забрасывание мячав кольцо.	«Перебежки» Пальчиковая гимнастика.
		5-6	1. Ходьба по скамье, отбивая мяч от пола. 2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по скамье, перешагивая через предметы. 4. Прыжки на одной ноге между кеглями.	«С кочки на кочку» «Чепена» Гимнастика для глаз.
		7-8	Игровые упражнения: 1. Проведи мяч. 2. Прокати не урони обруч. 3. Забрось в кольцо. 4. Мяч о пол. 5. Прыжки через скакалку.	«Больная птица» «Космонавты» «Чья команда дальше прыгнет»

Подготовительная группа				
Месяц	**Дата**	**№**	**ОВД**	**Игра**
Сентябрь		**1-2**	1. Ходьба по скамье прямо приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры 3. Ходьба по скамье боком приставным шагом. 4. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу, из-за головы.	«Кто быстрее к флажку» «Два джигита» Дыхательная гимнастика.
		3-4	1. Прыжки с разбега до предмета. 2. Подлезание под шнур правым, левым боком. 3. Перебрасывание мяча друг другу из разных и.п. (с 4м) 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.	«Не оставайся на полу» «Перетягивание палкой» «Вершки и корешки»
		5-6	1. Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля двумя. 2. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками, кувырок. 3. Лазание по г/стенке с пролета на пролет. 4. Ходьба по скамье с хлопком под ногой.	«Жмурки» «Ветер и деревья» (осет.игра)
		7-8	Игровые упражнения: 1. Ловкие ребята. 2. Пингвины. 3. Догони свою пару.	«Дорожка препятствий» «Крокодилы» «Фигуры» «Чепена» (осет.и.)
Октябрь		**1-2**	1. Ходьба по скамье на носках руки за головой, присесть на середине. 2. Ходьба по скамье боком приставным шагом, с мешочком на голове. 3. Подбрасывание мал.мяча вверх одной рукой и ловля двумя.	«Стоп» «Папаха» (осет.и.) «Угадай, кто ушел»
		3-4	1. Прыжки с высоты 40см. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча одной рукой, бросок в корзину двумя руками. 4. Пролезание через 3-5 обручей боком.	«Дорожка препятствий» «Мы весёлые джигиты» (осет.и.)
		5-6	1. Ведение мяча по прямой, между предметов. 2. Ползание по г/скамье на животе. 3. Ходьба по узкой рейке скамьи с мешочком на	«Жмурки» «Ниточка с иголочкой»

			голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	
		7-8	Игровые упражнения: 1. Проведи мяч. 2. Самый меткий. 3. Совушка. 4. Эхо.	«Мяч водящему» «Ловкая пара» «Не задень» «У кого больше желудей»
Ноябрь		**1-2**	1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Прыжки через шнуры 3. Прыжки попеременно на правой левой ногах через шнур	«Перелет птиц» «Затейники» и/у «по горным тропам»
		3-4	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обручей друг другу 3. Подлезание под шнур боком 4. «Попади в карзину» (3м)	и/у «Погода» «Мышеловка» «Эхо»
		5-6	1. Ползание по г.ск.с мешочком на голове 2. Метание в горизонтальную цель (;м) 3. Лазание по г.стенке с переходом на другой пролет 4. Ходьба по г.скамье боком перешагивая через кубики	п/и «По грибы» «Рыбак и рыбка» «Тишина»
		7-8	Игровые упражнения: 1. «Перелет птиц» 2. «Удочка» 3. «Ловишка с мячом» 4. «Лягушки и цапли» 5. «Кто быстрее до флажка» 6. «Собери и разложи» 7. «Муравейник»	
Декабрь		**1-2**	1. Ходьба по наклонной доске с переходом на гимн.ст, спуск с неё. 2. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом. 3. Перешагивание через бруски 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях.	«Зима в горах» (нац. музыка) дых/у «Эхо»
		3-4	1. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка. 2. Прыжки попеременно на одной и другой ноге	и/у «Угадай чьи следы»

			до ориентира. 3. Ползание по скамье на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по скамье с мешочком на голове.	
		5-6	1. Лазание по гимн.стенке до последней перекладины разными способами не пропуская реек. 2. Ходьба по скамье боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Ползание по скамье с мешочком на спине. 4. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу.	и/у «С горки вниз»
		7-8	Игровые упражнения: 1. Перепрыгни через препятствие 2. Прокати и подбрось мяч из разных и.п. 3. Ловкие обезьянки. 4. Акробаты в цирке. 5. Догони пару. 6. Брось мяч о стену.	
Январь		**1-2**	1. Метание мешочков в вертикальную цель с 3м 2. Подлезание под препятствие выс-40см 3. Прыжки на одной ноге через шнуры 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди 2-мя руками.	«кто скорее до флажка» «что изменилось»
		3-4	1. Прыжки на мат с места 2. Прыжки с разбега (3-х шагов) 3. Ползание по скамье с мешочком на спине 4. Перебрасывание мяча друг другу от груди 2-мя руками.	«ловишка с ленточкой» Дыхательная гимнастика Стрельниковой.
		5-6	1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 2. Ходьба по скамье, перешагивая через мячи 3. Влезание на гимн.стенку одноименным способом 4. Прыжки через короткую скакалку.	«волк во рву» Гимнастика для глаз Дыхательная гимнастика.

		7-8	Игровые задания: 1. «ведение мяча клюшкой» 2. «догони пару» 3. «снайперы» (сбить кегли) 4. «мороз-красный нос» 5. «пронеси-не урони» 6. «пробеги-не задень» 7. «Мяч водящему» 8. «Гусеница»	
Февраль		**1-2**	1. Ходьба, перешагивая через мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.	«не попадись» «великаны и гномы»
		3-4	1. Прыжки через 6-8 мячей 2. Метание в горизонтальную цель с расст.4м 3. Прыжки с мячом зажатым между колен. 4. Пролезание в обруч правым боком.	«ловишка, бери ленту» Гимнастика для глаз, Самомассаж.
		5-6	1. Перебрасывание мяча друг другу от груди 2-мя руками с расст 3м. 2. Пролезание в обруч разными способами 3. Ходьба по скамье боком с мешочком на голове 4. Прыжки с мячом зажатым между колен.	*«охотники и звери»* «кто ушел»
		7-8	Игровые задания: 1. «пробеги-не задень» 2. «мяч водящему» 3. «пожарные на учении» 4. «ловишка с мячом» 5. «через тоннель» 6. «мяч от пола»	
Март		**1-2**	1. Ходьба по напольному буму, приставляя пятку к носку. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнур. 3. Бросание мяча вверх и ловля после хлопка. 4. Прыжки в длину с места.	*«Пастух и стадо»* «Кто быстрее к флажку» «Эхо»

		3-4	1. Метание в вертикальную цель 2. Лазание по г.ск. опираясь на ладони и колени 3. Пролезание под шнур выс 40см, не касаясь пола руками. 4. Ходьба по скамье боком с мешочком на голове приставным шагом.	«Горелки» «Придумай фигуру»
		5-6	1. Метание мяча в горизонтальную цель. 2. Пролезание в обруч парами 3. Прокатывание обручей друг другу. 4. Лазание по г.стенке любым способом	*«Журавли и волк»* «Жмурки» «Стоп»
		7-8	«Через болото по кочкам» «Ведение мяча» «Мяч о стену» «Быстро по местам» «Пингвины» «Пробеги не сбей» «Мишень-корзинка»	
Апрель		**1-2**	1. Ходьба парами по двум // скамейкам 2. Прыжки на двух ногах с мешочком зажатым между колен 3. Метание мешочков в горизонтальную цель 4. Ходьба по г.ск. навстречу друг другу, на середине разойтись	«Ловля обезьян» «Пройди-не задень» «*Волшебный родник»*
		3-4	1. Прыжки через скамью с одной ноги на другую 2. Ведение мяча и забрасывание его в корзину 3. Ведение мяча между предметов 4. Прыжки в длину с разбега	«Охотники и утки» Точечный массаж «Солнышко»
		5-6	1. Метание мешочков в вертикальную цель от плеча (4м) 2. Лазание по г.ск. с мешочком на спине. 3. Прыжки через скакалку 4. Ходьба по напольному буму, приставляя пятку к носку.	«Коршун и наседка» *«Ловкие наездники»*

		7-8	« Кто быстрее соберется» «Подбрось-поймай» «Передал-садись» «Дни недели» «Рыбак и рыбки» «Мышеловка» «Ловишка с лентой»	
Май		**1-2**	1. Ходьба по скамье с мячом в руках, предавая перед собой, за спиной на каждый шаг. 2. Прыжки в длину с разбега 3. Метание набивного мяча 4. Ходьба по скамье, выполняя хлопок под коленом	«Колдун» «Мышеловка» *«Джигитовка»*
		3-4	1. Бег на скорость 2. Прыжки в длину с разбега 3. Перебрасывание мячей в шеренгах 4. Ведение мяча по прямой	«Запрещенное движение» *«Слепой медведь»*
		5-6	1. Прыжки через скакалку 2. Передача мяча в колонне 3. Бег со средней скоростью 100м 4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину	«Прыгни-присядь» *«Туры»*
		7-8	«Крокодил» «Кто больше прыгнет» «Кто выше прыгнет» «Мяч водящему» «Мяч через сетку» «Большая комбинированная эстафета»	