

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа п.Валдай
(МКОУ СОШ п.Валдай)**

186434 Республика Карелия, Сегежский район, п.Валдай, ул.Строительная, 1.
Телефон: 8 (81431) 3-26-76, E-mail: valday-school@mail.ru

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол №1
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ СОШ
п. Валдай
_____ Першкина Ж.В.
Приказ № 18/1-СД
от 02.09.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по физическому развитию детей от 3 до 7 лет
по реализации Основной общеобразовательной программы
дошкольного образования**

п. Валдай

2024 год

Содержание:

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка.

1.1. Основные цели и задачи реализации Программы.

1.2. Планируемые результаты освоения детьми Программы по физическому развитию.

1.3. Система мониторинга.

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в младшей подгруппе (от 3 до 5 лет).

2.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в старшей подгруппе (от 5 до 7 лет).

2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе.

III. Организационный раздел

3. Условия реализации Программы.

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

3.2. Учебно-методические средства обучения.

Выписка из Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребенка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей и коррекционно-педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании развития личности. Существенный вклад в достижение данной цели вносит физическое развитие детей.

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учетом психических и физических возможностей каждого ребенка.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям:

- Сохранение и укрепление здоровья
- Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
- Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

1.1. Основные цели и задачи реализации Программы

Цель программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья, создание условий для становления творческой, интеллектуальной, духовно и физически развитой личности, способной к осознанному саморазвитию.

Задачи программы

- Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
- развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Формы организации образовательного процесса по физическому развитию

Образовательная область	Деятельность по реализации образовательных областей в совместной деятельности педагога с детьми и самостоятельной деятельности детей	
	Формы, способы, методы и средства реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	Для детей от 3 до 7 лет
Физическое развитие		
	- утренняя гимнастика (подвижные игры, игровые сюжеты).	ежедневно
	- физкультминутки на ООД	ежедневно
	- динамические паузы	ежедневно
	- физкультурные ООД	3 раза в неделю
	- прогулка в двигательной активности.	ежедневно
	- физкультурные досуги, игры и развлечения	1 раз месяц
	- катание на велосипеде в теплое время.	
	- ходьба на лыжах в зимнее время.	
	- пешие переходы за пределы участка	2 раза в месяц
	-гимнастика после сна,	ежедневно
	-спортивные праздники	1раз в квартал
	-прогулка (индивидуальная работа по развитию движений)	ежедневно
	ЗОЖ	
	- прием детей на воздухе в теплое время года.	ежедневно
	- гигиенические процедуры.	ежедневно
- закаливание в повседневной жизни (облегченная одежда в группе, одежда по сезону на прогулке, обширное умывание, воздушные ванны)	ежедневно	

	- закаливание (воздушные ванны, ходьба босиком в спальне, массаж стоп)	ежедневно
	- Дни здоровья.	1 раз в месяц

1.2. Планируемые результаты освоение детьми Программы по физическому развитию

3 – 4 года:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;

- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

5 – 6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;

- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;

- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку;

- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево;

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: имеет сформированные представления о здоровом образе жизни; об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закалывающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40см);
- мягко приземляться;
- прыгать в длину с места (на расстояние не менее 100 см);
- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (не менее 50 см) – прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг);
- бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4–5 м;
- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–12 м;
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- плавает произвольно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья;

- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений;
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис):
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.3. Система мониторинга

Оценка индивидуального развития детей производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности. Инструментарий для педагогической диагностики — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка. Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в октябре-ноябре и марте-апреле).

Характеристики инструментария образовательного мониторинга:

1. Критерии и методы проведения диагностических процедур в рамках мониторинга: интерес ребенка к содержанию бесед, игровых задач, проблемных ситуаций, связанных со здоровьем, здоровым образом жизни; адекватность детских ответов и решений; самостоятельность применения знаний, умений, навыков.

2. Мониторинг целевых ориентиров развития ребенка. Методы диагностики: наблюдение за проявлением любознательности, наблюдение за проявлениями активности в деятельности и т.д.

При организации мониторинга мы учитываем методические издания:

- Н.Б.Вершиной (старшая, подготовительная группы), С.С.Дреер, А.Н.Потыкан (младшие, средняя группы) «Комплексная диагностика уровней освоения программы «Программа воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М.А.Васильевой,

В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой, которое включает мониторинг уровней овладения необходимыми навыками по образовательным областям.

II. Содержательный раздел

2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию в младше подгруппе (от 3 до 5 лет)

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:

1. развитие умения выполнять ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; действовать совместно;
2. формирование умения строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить своё место при построениях;
3. формирование умения сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии;
4. формирование умения соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве;
5. совершенствование разнообразных видов движений, основных движений. Развитие навыков лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений;
6. введение в игры более сложных правил со сменой видов движений;
7. развитие умения энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед: принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см;

8. закрепление умения энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно;
9. обучение хвату за перекладину во время лазанья;
10. закрепление умения ползать.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1. поощрение участия детей в совместных играх и физических упражнениях. Воспитание интереса к физическим упражнениям, желания пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
2. формирование у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности;
3. формирование желания и умения кататься на санках, лыжах. Развитие умения надевать и снимать лыжи, ходить на них.
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и другие; выполнять правила в подвижных играх;
5. развитие самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организация подвижных игр с правилами. Поощрение самостоятельных игр детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. 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). Ходьба по прямой дорожке (ширина 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 тонной 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, убежать 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 лёгкой (расстояние 1 - 1,5 м) Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля (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 вперёд (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 ребёнка, 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, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

Ритмическая гимнастика. Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимание и опускание прямых рук вперёд, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Перекладывание предметов из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопки в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивание рук вперёд, в стороны, поворачивание ладонями вверх, поднимание и опускание кисти, шевеление пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передача мяча друг другу над головой вперёд-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворот (положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклон, подтягивание ног к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лёжа на спине: одновременное поднятие и опускание ног, движения ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лёжа на животе: сгибание и разгибание ног (поочерёдно и вместе), поворот со спины на живот и обратно; прогибание, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подъем на носки; поочерёдное выставление ноги на носок вперёд, назад, в сторону. Приседания, держась за опору и без неё; приседания, вынося руки вперёд; приседания, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочерёдное поднятие и опускание ног, согнутых в коленях. Сидя захват пальцами ног мешочки с песком. Ходьба по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание на санках друг друга, катание с невысокой горки.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходьба по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

4. Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках».

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 своё место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

2.2. Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей подгруппе (от 5 до 7 лет)

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

Совершенствование физических качеств в разнообразных формах двигательной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения осознанно выполнять движения.

Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

Совершенствование двигательных умений и навыков детей.

Закрепление умения детей с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закрепление умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Совершенствование умения выполнять прыжки 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.

Закрепление умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на мес и вести при ходьбе.

Закрепление умений 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.

Знакомство со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

Развитие самостоятельности, творчества, формирование выразительности и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта, сообщение им наиболее важных сведений о событиях спортивной жизни страны.

Проведение один раз в месяц физкультурных досугов длительностью 25-30 минут; два раза в год физкультурных праздников длительностью до 1 часа.

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

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

1. Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), 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, верёвке (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 подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролёта на другой, пролезание между рейками.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд другая назад), продвигаясь вперёд (на расстояние 3-4 м) Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см) Прыжки через короткую скакалку, вращая её вперёд 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, с груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперёд (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 вперёд, 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.

2. Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разведение рук в стороны из положения руки перед грудью; поднятие рук вверх и разведение в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднятие рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперёд-вверх; поднятие рук вверх-назад попеременно, одновременно. Поднятие и опускание кистей; сжимание и разжимание пальцев.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднятие рук вверх и опускание вниз, стоя у стены и касаясь её затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднятие согнутых прямых ног, прижавшись к гимнастической стенке взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоны вперёд, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклон вперёд, стараясь коснуться ладонями пола, наклоны, поднимая за спиной сцепленные руки. Повороты, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередное отведение ног в стороны из упора, присев; движения ног, скрещивая их из исходного положения лёжа на спине. Подтягивание головы и ног к груди (группировка)

3. Спортивные упражнения

Катание на санках. Катание друг друга на санках, катание с горки по двое. Выполнение поворотов при спуске.

Скольжение. Скольжение по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах скользящим шагом. Повороты на месте и в движении. Подъем на горку лесенкой, спуск с неё в низкой стойке. Ходьба на лыжах в медленном темпе на дистанцию 1-2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки»

4. Спортивные игры

Городки. Бросание бит сбоку, занимая правильное исходное положение. Знакомство с 3-4 фигурами. Выбивание городков с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

Элементы баскетбола. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, ведение мяча правой, левой рукой. Бросание мяча в корзину двумя руками от груди.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча вокруг предметов; закатывание в лунки, ворота; передача ногой друг другу в парах, отбивание о стенку несколько раз подряд.

Элементы хоккея. Прокатывание шайбы клюшкой в заданном направлении, закатывание её в ворота. Прокатывание шайбы друг другу в парах.

5. Подвижные игры

Сбегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы весёлые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру» «Караси и щука», «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 доберётся 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 флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?»

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Перспективное планирование образовательной области «Физическая культура»

Разновозрастная группа (от 3 до 7 лет)

Оздоровительные задачи

- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- Совершенствовать функции и закаливание организма детей;
- Формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Образовательные задачи

- Формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий и сочетаний, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к выполнению других;
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- Давать знания о принципах называния различных способов выполнения основных движений;
- Содействовать развитию пространственных ориентировок в статистике и динамике;
- Знакомить детей с зависимостью состояния грудной клетки и работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем для обеспечения самоконтроля за правильной осанкой;
- Способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости с применением специальных методических приёмов, создавать условия для развития ловкости, выносливости;
- Обеспечивать усвоение общей структуры двигательной деятельности, понимание общего способа выполнения физических упражнений и связи “цель - результат”.

Воспитательные задачи

- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- Приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Формы и режим организованной образовательной деятельности:

Организованная образовательная деятельность планируется 3 раза в неделю, продолжительностью 15-20 минут, проводится в первой половине дня.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			2-3	17-18	3-4	
СЕНТЯБРЬ						
1 Н Е Д Е Л	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке;</p> <p>упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя</p> <p>ходьба врассыпную, перестроение в колонну по одному в</p>	<p>ОРУ Без предметов</p>	<p>1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики</p> <p>2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,</p> <p>3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах</p>	<p>«У кого мяч?». «Ловишки»</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>

Я	вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	движении.				
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, перестроение в колонну по одному в движении.	ОРУ Без предметов	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через мячи, руки за головой. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4м) между предметами, положенными на расстоянии 40 см один от другого (змейкой).	«У кого мяч?». «Ловишки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

	<p>3. На воздухе. Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках.</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>“Пингвины” “Не промахнись” “По мостику”</p>	<p>“Ловишки”</p>	<p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p>
<p>2 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>1. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу</p>	<p>ОРУ с мячом.</p>	<p>1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p>	<p>«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>

<p>доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин.</p>	<p>воспитателя</p>				
<p>2. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до</p>	<p>Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя</p>	<p>ОРУ с мячом</p>	<p>1. Прыжки в высоту с места (Достань до предмета) выполняются фронтальным способом (4-5 раз). 2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком (15-20 раз). 3. Ползание на четвереньках между предметами в чередовании с ходьбой и бегом (2-3 раза).</p>	<p>«Сделай фигуру». «Мы, веселые ребята».</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>

	1,5 мин.					
	<p>3. На воздухе. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.</p>	<p>Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по определённому сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Следующий сигнал подаётся к ходьбе в рассыпную, затем к бегу в рассыпную (в чередовании).</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>“Передай мяч” “Незадень”</p>	<p>“Мы весёлые ребята”</p>	<p>Игра малой подвижности “Найди и промолчи”</p>

		Воспитатель даёт указания, чтобы при беге врассыпную за границы площадки не забегать, выполнять задание только в её пределах.				
З Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.	ОРУ Без предметов	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком	«Удочка». «Быстро возьми»	Ходьба в колонне по одному.

<p>ходьбе по шнуру.</p>					
<p>2. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу.</p>	<p>ОРУ Без предметов</p>	<p>1. Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из-за головы, ноги на ширине плеч), стоя в двух шеренгах на расстоянии 2,5 м. 2. Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе.</p>	<p>«Удочка». «Быстро возьми»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
<p>3. На воздухе. Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе, затем на пятках, руки за голову; бег в среднем темпе</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>“Не падайсь” “Мяч в стенку”</p>	<p>“Быстрозьми”</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.</p>

	упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре “Быстро возьми”.	за воспитателем (до 2 мин); ходьба.				
4 Н Е Д Е Л Я	1. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.	. Ходьба в колонне по одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и в рассыпную, перестроение в колонну по три	ОРУ С гимнастической палкой	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины»	«Мы, веселые ребята».	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
	2. Разучить ходьбу и бег с	. Ходьба в колонне по	ОРУ С гимнастической	1. Пролезание в обруч прямо и	«Мы, веселые	Ходьба в колонне по одному с

<p>изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.</p>	<p>одному Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три</p>	<p>палкой</p>	<p>боком (в чередовании) в группировке (5-6 раз). 2. ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (2-3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между предметами (расстояние 4 м) – 2-3 раза.</p>	<p>ребята».</p>	<p>выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>
<p>3. На воздухе. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному и врассыпную, бег в умеренном темпе до 1 мин (в чередовании).</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>“Поймай мяч” “Будь ловким” “Найди свой цвет”</p>	<p>«Мы, веселые ребята».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному и между кеглями, не задевая за них (расстояние между предметами 50 см).</p>

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
ОКТАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	1. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	ОРУ Без предметов	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. • 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, • 3. Бросание мяча двумя руками от груди 	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М. П «Найди и промолчи» Ходьба в колонне по одному.
	2. Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в	ОРУ Без предметов	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком и приставным шагом, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии трёх (приставных) шагов 	«Перелет птиц» «Не попадись»	И.М. П «Найди и промолчи» Ходьба

перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.		ребёнка (2-3 раза). • 2. Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35-40 см (2-3 раза). • 3. Передача мяча двумя руками от груди из исходного положения – ноги на ширине плеч (8-10 раз).		В колонне по одному.
<p>3. На воздухе. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; непрерывный бег до 1,5 мин; учить прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, вести мяч правой и левой рукой (элементы баскетбола); упражнять в прыжках.</p>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с высоким подниманием колен; бег врассыпную; ходьба между кеглями, поставленными в один ряд; бег до 1,5 мин в умеренном темпе, переход на ходьбу.	Игровые упражнения	• отбивание мяча правой и левой рукой на месте (девочки). Задание выполняется по подгруппам. Отбивания мяча правой и левой ногой друг от друга (мальчики).	«Непопадись»	Ходьба в колонне по одному
1. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через	«Не оставайся на полу». «Ловишки».	И.М.П «У кого мяч?»

2	с ерешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	колонну по одному; ходьба в колонне по одному;		препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы		Ходьба в колонне по одному.
Н Е Д Е Л Я	2. Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному;	ОРУ С большим мячом	1. Прыжки – прыгивание соскамейке на полусогнутые ноги (6-8 раз). 2. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3 м) -8-10 раз. 3. Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия (2 раза).	«Не оставайся на полу». «Ловишки»	И.М.П «У кого мяч?» Ходьба в колонне по одному.
	3. На воздухе. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжкам.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя ходьба на носках,	Игровые упражнения	“Проведи мяч” “Не попадись” “Мяч водящему”	“Ловишки”	Ходьба в колонне по одному.

		руки на поясе, на другой сигнал бег до 1,5 мин, затем ходьба обычная, на пятках и снова бег до 30с.				
З Н Е Д Е Л Я	1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с охранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
	2. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя	ОРУ С малым мячом	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м (4-5 раз). 2. Ползание на четвереньках между предметами (кегли, кубики поставленные на расстоянии 1,5 м один от другого) “змейкой” 2-3 раза.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

			3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. На середине присесть, встать и пройти дальше 2-3 раза.		
3. На воздухе. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 2 мин; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры, положенные на расстоянии одного шага ребёнка (5-6 шт.); бег с перешагиванием через предметы (расстояние между предметами 70-80 см); ходьба обычная, переход на непрерывный бег до 2 мин в медленном темпе.	Игровые упражнения	“Пас друг другу” “Будь ловким”	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
1. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком;	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два.	ОРУ С обручем	3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие 2. Ходьба по гимнастической	«Гуси-лебеди» «Ловишки -	И.М.П. «Летает не летает»

4 Н Е Д Е Л Я	упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по два. Бег в колонне по два		скамейке на носках 1. Пролезание	перебежки»	И.М.П. «Затейники»
	2. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег в колонне по два	ОРУ С обручем	1. Переползание на четвереньках с преодолением препятствий 2-3 раза. . 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше 2-3 раза. 3. Прыжки на препятствие (высота 20 см) 2-3 раза.	«Гуси-лебеди»	И.М.П. «Летает не летает» И.М.П. «Затейники»
	3. На воздухе. .Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру “Посадка картофеля”; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре “Затейники”.	Ходьба “змейкой” в колонне по одному между предметами, бег в медленном темпе до 1,5 мин, ходьба в рассыпную, бег “змейкой” между предметами (в чередовании).	Игровые упражнения	“Посадка картофеля” “Попади в корзину” (по подгруппам) “Проведи мяч” (по подгруппам).	“Ловишки - перебежки”	ИМП “Затейники”

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
НОЯБРЬ						
1	1. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу	«Пожарные на учении».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Н Е Д Е Л Я	2. Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	Построение в шеренгу, проверка осанки, Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную.	ОРУ с малым мячом	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки по прямой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

	3. На воздухе. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя остановиться; бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски; бег в рассыпную.	Игровые упражнения.	“Мяч о стенку”. (По подгруппам). “Поймай мяч”. (По подгруппам). “Не задень”.	«Мышеловка».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
2	1. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба в рассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	ОРУ с обручем	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Отбивание мяча о землю	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
Н Е Д Е Л	2. Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями,	ОРУ с обручем	1. Прыжки на правой и левой ноге. 2. Ползание на четвереньках. 3. Отбивание мяча.	«Ловишки».	Игра малой подвижности «Затейники»

Я	ведении мяча между предметами	поставленными в один ряд. Ходьба в рассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.				
	3. На воздухе. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, на сигнал воспитателя: “Стоп!” – остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Игровые упражнения	“Мячводящему” “Помостику”	«Ловишки».	Игра малой подвижности «Затейники»
	1. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и	ОРУ с большим мячом	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному, с

3 Н Е Д Е Л Я	изменением темпа движения, в ходьбе между предметами	замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную		3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках		выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.
	2. Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную	ОРУ с большим мячом	1. Ведение мяча в ходьбе. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Ходьба на носках.	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.
	3. На воздухе. Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную.	Игровые упражнения	1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни - не задень»	«Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

4 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Лазанье — подлезание под шнур 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета 3. Равновесие	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	2. Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.	ОРУ На гимнастических скамейках	1. Подлезание под шнур 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Ходьба между предметами на носках.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	3. На воздухе. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом.	Ходьба между предметами, поставленными в один ряд и бег с преодолением препятствий ходьба и бег в чередовании.	Игровые упражнения	1. «Кто быстрее». 2. «Мяч о стенку».	«Ловишки-перебежки».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. ИМП.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18	3-4		
ДЕКАБРЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Равновесие 2. Прыжки 3. Перебрасывание мяча двумя	Подвижная игра «Кто скорее до флажка».	«Сделай фигуру».
	2. Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с палкой	1. Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки – перепрыгивание через	Подвижная игра «Кто скорее до флажка».	«Сделай фигуру».

	<p>ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.</p>	<p>одному, бег между предметами руками из-за головы друг другу</p>		<p>шнур. 3. Перебрасывание мяча.</p>		
	<p>3. На воздухе. Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность.</p>	<p>Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>1.«Кто дальше бросит». 2.«Не задень».</p>	<p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом».</p>
	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с флажками</p>	<p>1. Прыжки 2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p>	<p>Игра малой подвижности</p>

2	с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	колонну по одному		в ладоши 3. Ползание		«У кого мяч?».
Н Е Д Е Л Я	2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. 2. Ползание на четвереньках между предметами. 3. Прокатывание мяча.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	3. На воздухе. Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель	Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель	Игровые упражнения	1. «Метко в цель». 2. «Кто быстрее до снеговика». 3. «Пройдем по мостику».	Подвижная игра «Мороз-Красный нос	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».
	1. Упражнять детей в ходьбе и беге	Построение в шеренгу, проверка осанки и	Общеразвивающие	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах	Подвижная игра «Охотники и	Игра малой

З Н Е Д Е Л Я	врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	упражнения	2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Равновесие	зайцы»	подвижности «Летает — не летает».
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения	1. Перебрасывание мяча. 2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	3. На воздухе. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели.	Одна подгруппа детей занимается с воспитателем, отрабатывая скользящий шаг в сочетании с энергичной работой рук. Вторая подгруппа лепит снежки.	Игровые упражнения	1.«Метко в цель». 2.«Смелые воробышки	«Охотники и зайцы»	Ходьба между кеглями .
	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в	Построение в колонну по одному; ходьба и	Общеразвивающие	1. Равновесие 2. Прыжки на правой и	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в

4 Н Е Д Е Л Я	беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	упражнения с обручем	левой ногой между кеглями 3. Бросание мяча о стену.		колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем ИМП
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком. 2. Прыжки между кеглями на двух ногах. 3. Бросание мяча о пол.	Подвижная игра «Хитрая лиса».	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем ИМП
	3. На воздухе. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой;	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей.	Игровые упражнения	«Забей шайбу». «По дорожке»	Подвижная игра «Мы, веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному в умеренном

						темпе за воспита телем
--	--	--	--	--	--	---------------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2-3	17-18			3-4

ЯНВАРЬ

3 Н Е Д Е Л Я	<p>1. Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Метание</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>
	<p>2. Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на двух ногах через предметы. 3. Перебрасывание мяча</p>	<p>Подвижная игра «Медведи и пчелы»</p>	<p>Игра малой подвижности «Найди и промол</p>

	ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	шахматном порядке				чи».
	3. На воздухе. Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом;	Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками.	Игровые упражнения	упражняются в ходьбе на лыжах «Сбей кеглю»	Подвижная игра «Ловишки парами».	Ходьба в колонне по одному.
4 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Проползание под дугами на четвереньках 3. Бросание мяча вверх.	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу	Общеразвивающие упражнения с веревкой	1. Прыжки в длину с места 2. Переползание через препятствия и подлезание под дугу	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
	3. На воздухе. Закреплять у детей навык	Одна подгруппа детей катается с горки.	Игровые упражнения	«Кто быстрее». «Пробеги — не задень».	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой

	скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Вторая подгруппа под руководством воспитателя выполняет подъём на снежную гору				подвижности «Найдем зайца».
--	--	--	--	--	--	-----------------------------

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

ФЕВРАЛЬ

1 Н	1. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину	Подвижная игра «Охотники и зайцы»	ИМП
----------------	--	--	--------------------------------------	--	-----------------------------------	-----

Е Д Е Л Я	<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с обручем</p>	<p>1. Равновесие – бег по наклонной доске, спуск шагом. 2. Прыжки через предметы правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в корзину.</p>	<p>Подвижная игра «Охотники и зайцы»</p>	<p>ИМП</p>
	<p>3. На воздухе. Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	<p>Игра малой подвижности Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>«Точный пас» «По дорожке»</p>	<p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p>	<p>Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками</p>
2 Н Е Д Е	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании</p>	<p>Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой.</p>	<p>Прыжки в длину с места Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на полу».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.</p>

Л Я	под дугу и отбивании мяча о пол.	фигуру!»				
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о пол.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»	Общеразвивающие упражнения с палкой.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча одной рукой 3. Лазанье – подлезание под дугу.	Подвижная игра «Не оставайся на полу	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.
	3. На воздухе Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками	Построение в шеренгу на лыжах выполнение различных упражнений	Игровые упражнения	«Кто дальше». «Кто быстрее».		Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».
З Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Подлезание под палку 3. Перешагивание через шнур	Подвижная игра «Мышеловка».	Ходьба в колонне по одному.

	<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения на скамейках.</p>	<p>1. Метание мешочков в вертекальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Ходьба на носках между кеглями.</p>	<p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>3. На воздухе Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p>	<p>Построение в колонну по одному, перестроение в круг.</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>«Точно в круг». «Кто дальше».</p>	<p>Подвижная игра «Ловишки-перебежки»</p>	<p>Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>
<p>4 Н Е Д Е Л Я</p>	<p>1. Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p>	<p>Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному; переход на бег ходьба врассыпную; построение в колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>1. Лазанье 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу 4. Отбивания мяча в ходьбе</p>	<p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.</p>
	<p>2. Упражнять детей в медленном непрерывном</p>	<p>Построение в шеренгу, ходьба в колонне по</p>	<p>Общеразвивающие</p>	<p>1. Лазанье – подлезание под дугу</p>	<p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p>	<p>Ходьба в</p>

	беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	одному; переход на бег ходьба в рассыпную; построение в колонны.	упражнения.	2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки с ноги на ногу между предметами 4. Подбрасывание мяча и ловля его.		колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.
	3. На воздухе Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением различных заданий.	Игровые упражнения	«Гонки санок». «Не попадись». «По мостику».	Подвижная игра «Ловишки парами»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАРТ						
	1. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату	Ходьба в колонне по одному бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Пожарные на учении».	Эстафета с большим мячом «Мяч

<p>1</p> <p>Н</p> <p>Е</p> <p>Д</p> <p>Е</p> <p>Л</p> <p>Я</p>	<p>(шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку;</p> <p>упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>врассыпную.</p> <p>Построение в три колонны.</p>				<p>водящему».</p>
	<p>2. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку;</p> <p>упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>бег с поворотами в другую сторону;</p> <p>упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную.</p> <p>Построение в три колонны.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с малым мячом.</p>	<p>1. ходьба по канату боком приставным шагом</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через мячи</p> <p>3. Перебрасывание мячей с отскоком от пола.</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении».</p>	<p>Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>
	<p>3. На воздухе Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая глазомер и ловкость</p>	<p>Непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу.</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>1. «Пас точно на клюшку».</p> <p>2.«Проведи — не задень».</p>	<p>Подвижная игра «Горелки</p>	<p>игра малой подвижности «Летает — не летает».</p>

2 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой 3. Ползание на четвереньках между кеглями	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Эстафета с мячом
	2. Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их.	Общеразвивающие упражнения	1. Прыжок в высоту с разбега. 2. Метание мешочков в цель 3. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Эстафета с мячом
	3. На воздухе. Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия, объяснения задания. Бег до 2 мин и ходьба врассыпную, перестроение в колонну по одному.	Игровые упражнения	1.«Поймай мяч». 2.«Кто быстрее».	Подвижная игра «Карусель».	Ходьба в колонне по одному.
	1. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа	ходьба и бег врассыпную между	Общеразвивающие	1. Ползание по гимнастической	Подвижная игра «Ловишки».	Ходьба в

3	движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	упражнения с обручем	скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки правым (левым) боком		колонне по одному
Н Е Д Е Л Я	2. Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	ходьба и бег враспынную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки из обруча в обруч	Подвижная игра «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному
	3. На воздухе. Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м,	Игровые упражнения	1.«Канатоходец». 2.«Удочка».		Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге».
4 Н	1. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег враспынную с	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба на носках между	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Угада

Е Д Е Л Я	горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	остановкой на сигнал воспитателя.				й по голосу» .
	2. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.	Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег в рассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель 2. Подлезание под дугу 3. Ходьба с перешагиванием через предметы.	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу» .
	3. На воздухе. Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом.	Построение в шеренгу, перестроение в две шеренги. Упражнение в беге на скорость.	Игровые упражнения	1.«Прокати и сбей». 2.«Пробеги - не задень».	Подвижная игра Удочка	Эстафета с мячом.

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

АПРЕЛЬ						
1 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в вертикальную цель	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча. 2. Прыжки на двух ногах правым боком 3. Подбрасывание мяча и его ловля.	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя

						теля: «Сдела й фигуру! »
	3. На воздухе. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом.	Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании.	Игровые упражнения	1. «Ловишки-перебежки» 2. «Стой». 3. «Передача мяча в колонне».		Ходьба в колонне по одному за командой победителей.
2 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Прокатывание обруча друг другу 3. Пролезание в обруч	Подвижная игра Ловишки-перебежки.	Ходьба в колонне по одному.
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	1. Прыжки через скакалку. 2. Прокатывание обручей друг другу 3. Пролезание в обруч	Подвижная игра Ловишки-перебежки.	Ходьба в колонне по одному.

	прокатывании обручей и пролезании в них.	предметами				
	3. На воздухе. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами	Игровые упражнения	1. «Пройди — не задень» 2. «Догони обруч». 3. «Перебрось и поймай»	Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».	Игра малой подвижности «Кто ушел?».
З Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ползание по полу 3. Ходьба по гимнастической	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель 2. Ходьба по гимнастической скамейке 3. Переползание через скамейку в чередование с ходьбой.	Подвижная игра «Удочка»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая

	равновесии.	перепрыгиванием через кубики				их.
	3. На воздухе. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками , с бегом.		Игровые упражнения	1. «Кто быстрее». 2. «Мяч в кругу».	Подвижная игра «Горелки»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
4 Н Е Д Е Л Я	1. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки через короткую скакалку 2. Ходьба по канату 3. Ходьба с перешагиванием через предметы	Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу» .
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на двух ногах через шнур. 2. Ходьба с перешагиванием через предметы 3. Ходьба по канату	Подвижная игра «Карусель».	Игра малой подвижности «Угадай по голосу» .

	прыжках.					
	3. На воздухе. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места	Игровые упражнения	1.«Сбей кеглю». 2.«Пробеги — не задень».	Подвижная игра «С кочки на кочку	Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
МАЙ						
1 Н	1. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед;	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 3. Бросание мяча	Подвижная игра Мышеловка.	Игра «Что изменилось?».

Е Д Е Л Я	отрабатывать навыки бросания мяча о стену.					
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед 3. Перебрасывание мяча друг другу.	Подвижная игра Мышеловка.	Игра «Что изменилось?».
	3. На воздухе. Упражнять детей в беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом.	Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой).	Игровые упражнения	1. «Проведи мяч». 2. «Пас друг другу». 3. «Отбей волан»	Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Ходьба в колонне по одному
	1. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по	Построение в шеренгу, построение в колонну	Общеразвивающие	1. Прыжки в длину с разбега	Подвижная игра «Не оставайся	Игра малой

2 Н Е Д Е Л Я	одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную.	упражнения с флажками.	2. Перебрасывание мяча 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»	на полу»	подвижности «Найди и промолчи».
	2. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры ; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега 2. Забрасывание мяча в корзину. 3. Подлезание под дугу.	Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	3. На воздухе. Упражнять в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой).	Игровые упражнения	1. «Прокати — не урони». 2. «Кто быстрее». 3. «Забрось в кольцо».	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

3	<p>1. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>1. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя 2. Лазанье - пролезание в обруч правым 3. Ходьба по гимнастической</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
Н Е Д Е Л Я	<p>2. Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег в рассыпную.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом.</p>	<p>1. Бросание мяча одной рукой и его ловля 2. Пролезание в обруч 3. Ходьба по скамейке.</p>	<p>Подвижная игра «Пожарные на учении»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному.</p>
	<p>3. На воздухе. Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.</p>	<p>Построение в колонну; ходьба и бег в колонне; перестроение в две шеренги; ходьба и бег на скорость.</p>	<p>Игровые упражнения</p>	<p>1. Бросание мяча на землю (по подгруппам). 2. Прыжки из обруча в обруч (по подгруппам).</p>	<p>Подвижная игра «Мышеловка».</p>	<p>Игра малой подвижности или эстафета с мячом</p>
4 Н	<p>1. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять</p>	<p>Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кольцом</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Ходьба с</p>	<p>Подвижная игра «Караси и щука».</p>	<p>Ходьба в колонне по</p>

Е Д Е Л Я	навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».		перешагиванием через набивные мячи 3. Прыжки на двух ногах между		одному за самым ловким игроком - Щукой.
	2. Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».	Общеразвивающие упражнения с кольцом	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Ходьба с перешагиванием через мячи. 3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями.	Подвижная игра «Караси и щука».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.
	3. На воздухе. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному.	Игровые упражнения	«Сделай фигуру!» «Мяч водящему».	Подвижная игра «Не оставайся на земле».	Ходьба в колонне по одному.

2.3. Система физкультурно-оздоровительной работы в дошкольной группе.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

• **принцип активности** и сознательности

- участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей

• **принцип научности** - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками

• **принцип комплексности и интегративности** - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности

• **принцип результативности и преемственности** - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья

• **принцип результативности и гарантированности** - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в дошкольной группе
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик
- систематическое повышение квалификации педагогических кадров
- составление планов оздоровления
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных

критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
- коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.

4. Профилактическое направление

- проведение обследований и выявление патологий;
- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний;
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики;
- противорецидивное лечение хронических заболеваний;
- дегельминтизация;
- оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Система оздоровительной работы

№ п\п	Мероприятия
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата
2.	Двигательная активность
2.1.	Утренняя гимнастика
2.2.	Организованная образовательная деятельность по физическому развитию.
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)
2.4.	Элементы спортивных игр
2.5.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг; - поход в лес.

2.6.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»
2.7.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)
3.	Лечебно – профилактические мероприятия
3.1.	Витамиотерапия
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа, проветривание после занятия)
3.3.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)
4.	Закаливание
4.1.	Контрастные воздушные ванны
4.2.	Ходьба босиком
4.3.	Облегчённая одежда детей
4.4.	Мытьё рук, лица

	Младшая подгруппа	Старшая подгруппа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	ООД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
ООД по физическому развитию	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: - сюжетные; - бессюжетные; - игры-забавы; - соревнования; - эстафеты; - аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц 30–35мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 30-35 м.
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей	

	детей. Проводится под руководством воспитателя.	
--	---	--

Модель двигательного режима дошкольной группы

3. Условия реализации Программы

Для успешной реализации Программы в дошкольной группе создана развивающая предметно-пространственная среда, которая предназначена как для всей группы детей, так и для каждого ребенка. Предметно-пространственная среда безопасна для жизни и здоровья детей.

Используемое физкультурное оборудование:

- соответствует ростовым характеристикам детей;
- доступно для использования;
- соответствует санитарно-гигиеническим требованиям;

Пространство предполагает трансформируемость и возможность изменения среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

3.1. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

- Скамейка гимнастическая Высота-30 Длина-300
Ширина-20
- Скамейка гимнастическая Высота-20 Длина-150
Ширина-25
- Лесенка-стремянка (4пролета).
- Доска гладкая.
- Доска гладкая (с полосками)
- Доска гладкая (со следами).
- Доска ребристая.
- Доска наклонная.
- Дуги разной высоты.
- Куб деревянный
- Мат гимнастический
- Мяч прыгун
- Палки гимнастические
- Кубики пластмассовые
- Канат
- Городки
- Шнур косичка
- Султанчики
- Флажки
- Обручи разных размеров.
- Скакалки
- Ленты гимнастические
- Кольца пластмассовые
- Мешочки набивные
- Мячи резиновые разных размеров.
- Мячи игольчатые
- Мячи надувные
- Мяч теннисный
- Шары пластмассовые
- Кольцеброс напольный (кольца) 3
- Кегли

3.2. Учебно-методические средства обучения

Методическое обеспечение:

- Степаненкова Э. Я. – Физическое воспитание в детском саду. – М., Мозаика-Синтез, 2010 г.
- Степаненкова Э. Я. – Методика физического воспитания.- М., Мозаика-Синтез, 2005 г.
- Степаненкова Э. Я. – Методика проведения подвижных игр. – М., Мозаика-Синтез, 2010 г.
- Степаненкова Э. Я. – Сборник подвижных игр. – М., Мозаика-Синтез, 2011 г.
- Новикова И. М. – Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2010 г.
- Пензулаева Л. И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: Мозаика-Синтез, 2010 г.