

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка - Чесменский детский сад "Берёзка"»

Принята
Советом педагогов МДОУ
«31» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующая МДОУ
О.А.Зиновьева
« 31 » августа 2023 г.
Приказ № 49-А

Рабочая программа по образовательной области
«Физическое развитие»
Раздел: «Физическая культура»

Разработала: Путинина О.В.,
инструктор по
физкультуре

Чесма 2023 год

Содержание:

I. Целевой раздел:.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативные документы.....	4
3. Цель и задачи рабочей программы.....	4
4. Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	12
5. Характеристика возрастных особенностей воспитанников.....	13
6. Планируемые результаты освоения Программы.....	14
II. Содержательный раздел:	21
1. Примерное годовое планирование.....	25
2. Программно-методический комплекс образовательного процесса.	116
3. Мониторинг освоения программы	117
4. Взаимодействие с семьей, социумом.....	123
III. Организационный	раздел:129
1. Оформление предметно-пространственной среды.....	132
2. Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития.....	132
3. Режим дня, структура НОД (расписание занятий, двигательный режим, схема закаливания детей)	135

1. Целевой раздел.

Пояснительная записка.

Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованная физкультурная деятельность (в детских садах и семье), а также свободная двигательная деятельность, когда ребенок во время прогулок играет, прыгает, бежит и т.п., улучшают деятельность сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем наверстать пробелы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

Настоящая программа описывает курс реализации образовательной области «Физическое развитие» детей дошкольного возраста от 2-7 лет. Основу образовательного процесса представляет обновленный вариант примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство», переработанной в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом (2014 г.). Новизна программы определяется тем, что в ней впервые практически реализован подход к организации целостного развития и воспитания ребенка дошкольного возраста как субъекта детской деятельности и поведения.

Нормативно-правовую основу для разработки рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:

- Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения.
- Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

Задачи рабочей программы:

Общие:

- 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.).

Конкретизация задач по возрастам:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

1-3 года

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна.

Создавать условия активного бодрствования.

Поддерживать хороший аппетит.

Способствовать выработке навыка регулирования собственных физиологических отправлений.

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду.

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

3 – 4 года

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна.

Создавать условия активного бодрствования.

Поддерживать хороший аппетит.

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду.

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

4-5 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна..

Поддерживать хороший аппетит.

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду.

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

5-6 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна.

Поддерживать хороший аппетит.

6-7 лет

Создавать условия для глубокого и продолжительного сна.

Поддерживать хороший аппетит.

Создавать благоприятные санитарно-гигиенические условия в детском саду.

Осуществлять взаимодействие с семьей по пропаганде здорового образа жизни.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

1 – 3 года

Учить правильно мыть руки и насухо их вытирать.

Поощрять желание самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой.

Напоминать об употреблении слов «спасибо», «пожалуйста».

3-4 года

Приучать к опрятности, аккуратности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых).

Способствовать овладению навыками поведения во время еды, умывания, учить пользоваться носовым платком, причёсываться, следить за своим внешним видом.

Вовлекать в выполнение режимных моментов, продолжать учить мыть руки перед едой и по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.

4-5 лет

Стимулировать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Расширять представления о том, что полезно и вредно для здоровья.

Способствовать формированию навыков культуры еды, культуры поведения, побуждать следить за своим внешним видом.

5-6 лет

Учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Закреплять навыки опрятности (замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых).

Формировать элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистить зубы, мыть руки перед едой; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком).

Способствовать овладению простейших навыков поведения во время еды, пользоваться вилкой, ножом.

6-7 лет

Способствовать усвоению основных культурно-гигиенических навыков: быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном.

Напоминать о правильном использовании носовым платком и расческой.

Привлекать внимание к внешнему виду.

Поощрять проявления детей, связанные самостоятельностью в раздевании и одевании, размещении одежды в определенном порядке, поддержании в чистоте одежды и обуви.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

1-3 года

Способствовать формированию простейших понятий о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.).

Оказывать помощь в использовании индивидуальных предметов (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

3-4 года

Дать простейшие представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Способствовать овладению элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна.

Учить бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей.

Поощрять сообщения о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения.

Знакомить с физическими упражнениями, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между совершаемыми действиями и состоянием организма, самочувствием (одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой).

Расширять представления о полезной и вредной для здоровья пище.

Знакомить с частями тела и органами чувств человека и их функциональным назначением.

Способствовать формированию потребности в соблюдении режима питания, пониманию важности сна, гигиенических процедур для здоровья.

Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

5-6 лет

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Дать представление о роли и значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

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

Знакомить с правилами ухода за больным.

6-7 лет

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

Развитие физических качеств:

1-3 года

Учить прыгать на месте и с продвижением вперед.

Развивать общую выносливость в ходе непрерывного бега (в течение 30–40 с).

Учить влезать на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом).

Обучать действиям с мячом (берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч).

3-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге.

Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

4-5 лет

Учить прыгать в длину с места не менее 70 см.

Развивать общую выносливость в ходе бега по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.

Учить бросать набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

5-6 лет

Учить 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.

Учить лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Учить 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.

6-7 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие (с высоты до 40 см); 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.

Учить 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.

Учить ходить на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске.

Способствовать проявлению статического и динамического равновесия, координации движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

1-3 года

Учить ходить в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см).

Учить бросать предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой.

Способствовать бегу к указанной цели.

Поощрять воспроизведение простые движений по показу взрослого.

3-4 года

Учить сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направлении.

Учить 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.

4-5 лет

Способствовать формированию правильной осанки при ходьбе, держась прямо, не опуская головы.

Закреплять умение уверенно ходить по бревну (скамейке), удерживая равновесие..

Развивать умение лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч руками(многократно ударяет им об пол и ловит его).

Учить бросать предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку.

Развивать чувство ритма (умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет).

5-6 лет

Способствовать развитию умения ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений на статическое и динамическое равновесие.

Учить перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

Учить кататься на самокате.

Учить плавать (произвольно)

Привлекать к участию в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

6-7 лет:

Способствовать правильному выполнению техники всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.

Закреплять умение перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчета на первый-второй; соблюдать интервалы во время передвижения.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Способствовать формированию правильной осанки.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

1-3 года

Привлекать к выполнению движений имитационного характера, участию в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым.

Вызывать эмоциональный отклик от участия в двигательной деятельности.

3-4 года

Привлекать к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Создавать условия для проявления положительных эмоций, активности в самостоятельной и двигательной деятельности;

Поощрять проявление самостоятельности в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности и творчества при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4-5 лет

Способствовать проявлению активности и инициативности ребёнка в подвижных играх.

Содействовать созданию эмоционально-положительного климата при проведении физических упражнений, создавать ситуацию успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое использование физкультурного инвентаря для подвижных игр.

5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности, творчества, выразительности и грациозности движений.

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр.

Стимулировать проявление интереса к разным видам спорта.

6-7 лет

Привлекать к участию в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации знакомых подвижных игр, поощрять придумывание собственных игр.

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

Поощрять проявление интереса к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

Принципы и подходы организации образовательного процесса:

- *принцип природосообразности* – предусматривающий отношение к ребёнку как к части природы, его воспитание в единстве и согласии с природой, осуществление образования в соответствии с законами развития детского организма с учётом особенностей физического развития, состояния его здоровья;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражает необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе. Воспитание и обучение — две стороны единого процесса формирования личности;

- *принцип гуманизации педагогического процесса* - определяющий приоритет не передачи знаний, умений, а развитие самой возможности приобретать знания и умения и использовать их в жизни;

- *принцип систематичности и последовательности* предполагает такой логический порядок изучения материала, при котором знания опираются на ранее полученные.

- *принцип развивающего обучения* — не только приобретаются знания, формируются умения, но и развиваются все познавательные психические процессы, связанные с ощущением, восприятием, памятью, вниманием, речью, мышлением, а также волевые и эмоциональные процессы, т.е. развивается личность ребенка в целом.

Развивающий эффект обучения достигается лишь тогда, когда оно (по Л.С.Выготскому и Г.С.Костюку) сориентировано на «зону ближайшего развития». Как правило, знаниями в этом случае ребенок овладевает при незначительной помощи со стороны взрослого. Воспитатель должен помнить, что «зона ближайшего развития» зависит не только от возраста, но и от индивидуальных особенностей детей.

- *принцип индивидуального подхода* – ориентирует педагога на учет индивидуальных особенностей дошкольников, связанных с их темпами биологического созревания, уровнями физического развития и двигательной подготовленности.;

- *принцип воспитывающего обучения* - отражающий необходимость обеспечения в учебном процессе благоприятных условий воспитания ребенка, его отношение к жизни, к знаниям, к самому себе.

Характеристика возрастных особенностей воспитанников:

Раннее детство (от 1 года до 3 лет) включает в себе потенциал для возникновения следующих возрастных новообразований.

Развитие произвольности. Действуя с вещами, ребенок осваивает их физические свойства, учится управлять их перемещением в пространстве, начинает координировать свои движения; на основе овладения речью появляются начала управления собственным поведением (в основном в ответ на указания взрослого).

В дошкольном детстве (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребенка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребенка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их выполнять ритмичные движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакций и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

Целевые ориентиры образовательного процесса:

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка:

целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте:

- стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.);

целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

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

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

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

Промежуточные планируемые результаты:

1 – 3 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-хорошо спит, активен во время бодрствования

-имеет хороший аппетит, регулярный стул.

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- правильно мыть руки и насухо их вытирать;

-умеет самостоятельно кушать и пользоваться салфеткой;

-употребляет слова «спасибо», «пожалуйста».

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

-имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.); при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

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

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных получает удовольствие от участия в двигательной деятельности;

3 – 4 года:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;
- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур;

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, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

4 – 5 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

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 пересеченной 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 счет.

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:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

-легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

-редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

-умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

-имеет навыки опрятности (замечает не порядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

-сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);

-владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

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, 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, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

6 – 7 лет:

Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1раз в год).

Воспитание культурно-гигиенических навыков:

- усвоил основные культурно-гигиенические навыки: быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном;
- правильно пользуется носовым платком и расческой;
- следит за своим внешним видом;
- быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви.

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;
 - 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 расчета на первый-второй;
 - соблюдать интервалы во время передвижения;
 - выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку;
 - 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).

2. Содержательный раздел:

Особенности организации образовательного процесса:

Структура образовательного процесса включает следующие компоненты:

непосредственно образовательная деятельность (*использование термина «непосредственно образовательная деятельность» обусловлено формулировками СанПиН*);

образовательная деятельность в режимных моментах;

самостоятельная деятельность детей;

образовательная деятельность в семье.

Непосредственно образовательная деятельность реализуется в совместной деятельности взрослого и ребенка в ходе познавательно-исследовательской деятельности, её интеграцию с другими видами детской деятельности (игровой, двигательной, коммуникативной, продуктивной, а также чтения художественной литературы).

Формы и приёмы организации образовательного процесса по освоению образовательной области «Физическое развитие»:

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
непосредственно образовательная деятельность	образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: -развлечения; сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на улице, -походы Общеразвивающие упражнения: -с предметами, - без предметов, -сюжетные,	Комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытье рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, Контрастные ножные ванны), Утренняя гимнастика, Упражнения и подвижные игры во второй половине дня;	Подвижные игры Игровые упражнения Имитационные движения Спортивные игры (катание на санках, лыжах, велосипеде и др.); Сюжетно-ролевые игры	Экскурсии в природу Пешие прогулки Беседа Совместные игры Походы Занятия в спортивных секциях Посещение бассейна Чтение художественных произведений

-имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Объяснение Показ Дидактические игры Чтение художественных произведений Личный пример Иллюстративный материал Досуг Театрализованные игры		
--	--	--	--

Виды детской деятельности при освоении образовательной области "Физическое развитие": игровая, познавательная, коммуникативная, двигательная, трудовая.

Система физкультурно-оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в ДОУ:

- Психологическое сопровождение развития ребенка:
 - диагностика когнитивно - эмоциональной сферы дошкольников;
 - занятия по коррекции и развитию психических функций, эмоционально-волевой сферы;
- медико-психологические консультации для родителей по преемственности воспитания детей и уходу за ними.

Виды организации режима двигательной активности ребенка:

1. Регламентированная деятельность:

- утренняя гимнастика;
- физкультурные занятия в зале и на улице (в теплое и холодное время года);
- физминутки;
- гимнастика после сна;
- спортивные праздники.

2. Частично регламентированная деятельность:

- спортивные упражнения на воздухе;
- подвижные игры на прогулке;
- День здоровья.

3. Нерегламентированная деятельность:

- самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении;
- самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе.

Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни:

- Занятия на тему «Познай себя»;
- словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;
- моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности.

Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение:

1. Профилактические мероприятия:

- гимнастика после сна;
- комплекс мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа;
- комплекс витаминной профилактики.

2. Общеукрепляющие мероприятия:

- закаливание;
- подбор оптимальной одежды при различных температурах;
- режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня

3. Коррекционные мероприятия:

- ежегодные профилактические осмотры детей специалистами.

Оздоровительный режим осуществляется в зависимости от возраста, времени года:

№ п/п	Закаливающие мероприятия	Возраст	Периодичность Температурный режим
1.	Прием на воздухе	2-7 лет	ежедневно, до -15° С

2.	Утренняя гимнастика	2-7 лет	ежедневно, 6 – 10 мин.
3.	Закаливание воздухом (воздушные ванны)	2-3 года 4-7 лет	23° С - 20°С 22° С - 20° С 5 – 10 мин.
4.	Прогулки (подвижные упражнения)	2-7 лет	ежедневно (2 раза в день)
5.	Целевые прогулки и походы	с 4 лет	1 раз в 3 месяца
6.	Физкультурные занятия	2-3 г. 3-7 лет	2 раза в неделю 3 раза в неделю
7.	Проветривание	все помещения ДОУ	сквозное – 2 раза в день, в течение 5-10 мин., до +14 - +16 °С одностороннее – летом в присутствии детей (во время сна, игр)
8.	Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне		ежедневно + 18...+20 °С. +16...+ 18 °С.
9.	Одежда в группе		облегченная

Перспективный план на учебный год:
ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Сентябрь	«Дружная семья»	Без предметов	С мячом	Без предметов
	«Веселые погремушки»	С флажками	Без предметов	С мячом
Октябрь	«Разноцветные мячи»	Без предметов	С палкой	Без предметов
	«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»	С кубиками	«Путешествие по морю – океану»	С верёвочкой
Ноябрь	«Платочки»	Без предметов	С мячом	С гантелями
	«Красивые сапожки»	С обручами	«Портные»	На гимн. скамейке
Декабрь	«На скамейке с друзьями»	Без предметов	Без предметов	«Цапля»
	«Елка-елочка»	С флажками	С верёвочкой	В парах
Январь	«Мы — сильные»	Без предметов	«Потанцуем»	«Портные»

		С кубиками	С мячом	С кубиком
Февраль	«Маленькие поварята»	Без предметов	С верёвочкой	С верёвочкой
	«Мы — пушистые комочки»	С флажками	«Потанцуем»	В парах
март	«Очень маму я люблю»	Без предметов	Со скакалкой	Со скакалкой
	«Котята»	С обручами	Без предметов	С обручем
Апрель	«Гули - гуленьки»	Без предметов	Без предметов	С мячом
	«Зайчики и белочки»	С П.И.	С палкой	С гимн. палкой
май	«Самолеты»	Без предметов	«Портные»	С большим мячом
		Ритм. гимнастика	С платочком	С флажками

Группа раннего возраста.

Распределение содержания освоения детьми 1,5-2 лет основных движений в течение года:

№	Вид движения	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Ходьба и бег в прямом направлении	+								
2	Ходьба стайкой в прямом направлении, не наталкиваясь друг на друга. Бег за воспитателем.		+							
3	Ходьба по ограниченной поверхности с поддержкой воспитателя. Бег стайкой за воспитателем			+						
4	Ходьба вверх по наклонной доске(10-15 см.) с помощью воспитателя. Бег за воспитателем.				+					
5	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз до конца с помощью воспитателя. Бег за воспитателем.					+				
6	Подниматься на скамейку, идти по ней и						+			

	сходить с неё(h-20 см.) Бег за воспитателем.									
7	Ходить парами. Бег за воспитателем.							+		
8	Перешагивать через препятствия, лежащие на полу. Бег за воспитателем.								+	
9	Перешагивать через препятствия, приподнятые над полом(15 см.) Бег за воспитателем.									+
10	Ползать на четвереньках на расстояние 2 м.	+								
11	Ползать по ограниченной поверхности.		+							
12	Подползать на четвереньках под верёвку (дугу) высотой 40 см.			+						
13	Проползать через обруч.				+					
14	Поползать через "тоннель"(2-3 дуги).					+				
15	Лазать по лестнице-стремянке (1 м.) с помощью воспитателя.						+			
16	Перелезть через препятствия(15-20 см.)							+	+	+
17	Держать большой мяч(d-20 см.), самостоятельно брать мяч.	+								
18	Брать, нести. передавать воспитателю большой мяч(20 см.) двумя руками.		+							
19	Собирать мячи разного размера в корзину, катать мяч в прямом направлении.			+						
20	Катать мяч вперёд из и. п. сидя.				+	+				
21	Катать мяч в паре с воспитателем, сверстником.						+			
22	Бросать мяч(6-8 см.) вниз одной рукой							+	+	
23	Бросать мяч(20 см.) двумя руками в корзину									+

Движения малышей развиваются и совершенствуются на протяжении всего времени пребывания ребенка в детском саду: на утренней гимнастике, занятиях по физической культуре, на прогулке, в подвижных играх, самостоятельной двигательной деятельности.

При объяснении двигательных заданий воспитатель показывает, поясняет, образно рассказывает, помогает и страхует, подбадривает, хвалит, поддерживает у детей чувство удовольствия и уверенности в себе. Поощряются доброжелательность и дружелюбие в общении со сверстниками и взрослыми.

Общеразвивающие упражнения заключаются в движениях головы, рук, ног, а так же движения туловища из положения тела стоя, сидя, лежа на спине, переворачивание со спины на бок, живот и обратно.

Выполнение общеразвивающих упражнений с мелкими предметами (погремушками, колечками, платочками), рядом с предметами (стул, скамейка) и на них.

Выполнение определенных упражнений в основных движениях - ходьба парами, по кругу, в заданном направлении; «стайкой» за воспитателем; огибая предметы; приставными шагами вперед.

Бег за воспитателем и от него; в разных направлениях. Прыжки на двух ногах на месте с легким продвижением вперед; подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка. Активное ползание, лазанье: проползание; подползание; перелезание.

Катание, бросание, ловля: скатывание мячей с горки; катание мячей, шаров в паре с воспитателем. Основные движения и другие действия в игровых ситуациях возможно организовывать в подвижных играх, игровых упражнениях, преимущественно связанные с ходьбой и бегом

Культурно-гигиенические навыки. Формирование культурно-гигиенических навыков начинается с полутора лет. В этом возрасте дети становятся более самостоятельными в мытье рук; умывании; полоскании рта; раздевании; пользовании горшком.

	сроки	Темы недели	Примерные темы НОД	Программное содержание	пособия	источник
сентябрь	1-2	«Малыши впервые пришли в ясельки»	«В гостях у деток»		Кукла, скамейка, палка,	«Физическое развитие детей группы раннего

					погремушка	возраста» Н.А.Карпухиной
	3	«Я и моё имя»				
	4	«Папа, мама, я – очень дружная семья»				
октябрь	1	«Листопад, листопад, листья жёлтые летят»	«Наши ножки ходят по дорожке»	«Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово»	Дорожка из клеёнки, воротики, обруч, мячи по количеству детей.	
	2	«Вкусные дары осени – фрукты»				
	3	«Деревья нашего участка: рябина»	«Вот какие мы большие»			
	4	«Кладовая витаминов: овощи»				
ноябрь	1	«В гости к доктору Айболиту»	«Серенькая кошечка» «Поздоровайся с кошечкой», «Делай как кошечка».	«Упражнять в ходьбе в прямом направлении, в ползании и перелезании через бревно, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость»	Кошечка, бревно, палка, мячи по количеству детей	
	2	«Приятного аппетита»				
	3	«Где купаются полотенца»	«Вышла курочка гулять»	«Познакомить с броском мешочка вдаль правой и левой рукой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность»	Зайка, 2 стойки, палка, гимнастическая доска, мешочки с песком или маленькие мячики»	
	4	«В гости к кукле Даше»				

декабрь	1	«Зимушка – зима»	«Зайка серенький сидит»	«Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности, повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык»	Курочка, 2 стойки, палка, мячи по количеству детей	«Физическое развитие детей группы раннего возраста» Н.А.Карпухиной		
	2	«Серенький воробышек – прыг да прыг»						
	3	«В лесу родилась ёлочка...»	«Шустрые котята»(зайчата)	« Упражнять в ходьбе по ребристой доске, повторить умения взойти на гимнастическую скамейку и сойти с неё, познакомить с броском из-за головы 2 руками, развивать внимание, ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость»	Ребристая доска, скамейка, палка, мячи по количеству детей, игрушка - котёнок			
	4	«Зайка маленький, зайка беленький»						
январь	2	«Машина»	«Мы петрушки ». «Мы едем, едем, едем»	«Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании, подлезании под палку, побуждать бросать 1 рукой, воспитывать самостоятельность»	Петрушка, гимнастическая скамейка, доска, 2 стойки, палка, мячи и кегли по количеству детей			
	3	«У меня есть кошка Мурка»				«Мои весёлые друзья: Мурка и Дружок»	«Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность»	Кошка, собака - игрушки, длинные палки, скамейка, мячи по количеству детей
	4	«Собачка по кличке Дружок»						

Февраль	1	«Мой весёлый звонкий мяч»	«Мы милашки - куклы неваляшки »	« Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании 1 рукой, развивать внимание и чувство равновесия»	Кукла – неваляшка, скамейка, палка, обруч, мячи по количеству детей	
	2	«Самолёт построим сами»				
	3	«Вот поезд наш мчится»	«Белочка на веточках» «Пройди по тропинке»	«Упражнять в ходьбе по доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч 2 руками, воспитывать смелость и самостоятельность»	Белочка, доска, бревно, палка мячи по количеству детей	
	4	«В гости к бабушке на блины и оладушки»				
март	1	«Милую мамочку очень я люблю»	«Наши ножки пойдут по ровненькой дорожке» «По ровненькой дорожке»	« Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч 2 руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве»	Скамейка, мячи и куклы по количеству детей	
	2	«Играй музыка, играй»				
	3	«Комнатные растения»	«Мой веселый звонкий мяч» «Пойдем по дорожке к машине»	«Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по доске, развивать умение действовать по сигналу»	2 стойки, лента, обруч, доска, мячи по количеству детей машина.	
	4	«Автобус»				
апрель	1	«Таёт снежок, оживет лужок»	«В гости к бабушке»	«Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание бревна, воспитывать смелость и самостоятельность»	Ребристая доска, скамейка, бревно, 5-6 обручей, палка, мячи по количеству детей	
	2	«Берёзонька – красавица»				

	3	«Вышла курочка гулять»	«Сорока, сорока, где была? Далеко!» «Где рыбки?»	«Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве»	Стулья и мячи по количеству детей, палка, обруч или корзина	
	4	«Аквариумная рыбка»				
май	1	«На нашей полянке расцвёл одуванчик»	«Мишка косолапый по лесу идет» «Мишка играет»	«Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мяча 1 рукой, развивать равновесие и глазомер»	Мишка, скамейка, 2 стойки, 2 длинные палки, доска, мячи по количеству детей	«Физическое развитие детей группы раннего возраста» Н.А.Карпухиной
	2	«Насекомые»				
	3	«Козочка рогатая, козочка бодатая»	«К нам пришла козочка». «На лесной полянке»	«Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер»	Собачка, ребристая доска, скамейка, воротики, обруч, мячи по количеству детей, лента	
	4	«Ох, уж как я мою коровушку люблю»				

1 МЛАДШАЯ ГРУППА

Содержание образовательной деятельности

Узнавание детьми разных способов ходьбы, прыжков, ползания и лазанья, катания, бросания и ловли, построений, исходные положения в общеразвивающих упражнениях. Освоение простейших общих для всех правил в подвижных играх. Узнавание о возможности передачи в движениях действий знакомых им зверей, домашних животных, птиц, рыб, насекомых, сказочных персонажей. На 3 году жизни происходит освоение разнообразных физических упражнений, общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижных игр и их правил.

По мере накопления двигательного опыта у малышей идет формирование новых двигательных умений: строиться парами, друг за другом; сохранять заданное направление при выполнении упражнений; активно включаться в выполнение упражнений; ходить, не сталкиваясь и не мешая друг другу; сохранять равновесие на ограниченной площади опоры; бегать, не мешая друг другу, не наталкиваясь друг на друга; подпрыгивать на месте, продвигаясь вперед; перепрыгивать через предметы, лежащие на полу, мягко приземляться; бросать мяч воспитателю и ловить брошенный им мяч; подтягиваться на скамейке, лежа на груди; ползать на четвереньках, перелезать через предметы; действовать по указанию воспитателя, активно включаться в подвижные игры.

Участие в многообразных играх и игровых упражнениях, которые направлены на развитие наиболее значимых в этом возрасте скоростно-силовых качества и быстроты (особенно быстроты реакции), а так же – на развитие силы, координации движений.

Упражнения в беге содействуют развитию общей выносливости.

Распределение содержания освоения детьми 2-3 лет основных движений в течение года:

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<p><i>Вводная часть:</i> *ходьба стайкой за воспитателем, бег 20-30 сек.; *свободное построение детей, ходьба стайкой за воспитателем, бег, ходьба, построение в рассыпную; *свободное построение детей, ходьба стайкой за воспитателем, бег, переходящий в ходьбу, построение в рассыпную; *свободное построение детей, ходьба по извилистой дорожке, бег в разных направлениях, построение около платочков; *ходьба по извилистой дорожке, бег 30 сек.; *ходьба, бег 1 мин., ходьба с перешагиванием через предметы, бег. дыхательное упражнение "шарик"; *ходьба и бег(60 сек.), перешагивание из обруча в обруч, бег, ходьба, дыхательное упражнение; *ходьба, бег(70 сек.), ходьба с перешагиванием через предметы, бег, ходьба, дыхательное упражнение; *ходьба, бег, ходьба с упражнениями для рук, бег в рассыпную.</p>	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Основная часть:									
ОРУ:	+	+	+						
-без предметов;				+					
-с платочком;					+				
-с кубиками;						+			
-на стульчиках;							+		
-без предметов;								+	
-с мячиком;									+
-с лентами.	+	+		+					
	+								
	+								
Основные движения:									
1) ползание на четвереньках;	+	+		+					
2) прокатывание мяча в прямом направлении;	+	+		+					
3) прокатывание мяча воспитателю и ловля от него;	+	+	+	+					
4) подскоки на двух ногах на месте;		+	+						
5) подлезание под дугу;			+	+					
6) подскоки с продвижением вперёд;				+					
7) бросание мяча снизу вперёд;				+					
8) бросание мяча воспитателю и ловля от него;				+					
9) ходьба по ограниченной поверхности;					+	+			
10) перелезание через препятствия;					+				
11) ползание по скамейке;					+	+	+	+	+
12) перепрыгивание через линию;							+		+
13) бросание мяча через верёвку;							+	+	+
14) бег между двумя линиями;								+	+
15) подтягивание по скамейке на животе;								+	+
16) перепрыгивание через 2 линии;									
17) бросание мяча из-за головы;	+								
18) бросание мяча в цель (корзину) 1 и 2 руками;	+	+							
19) ходьба с перешагиванием через кирпичики;			+						
20) лазание по лестнице- стремянке;				+					
21) перешагивание из обруча в обруч;					+				

22) бег в свободном темпе; 23) спрыгивание со скамейки. <u>Подвижные игры:</u> "Мой весёлый звонкий мяч" "Догони меня" "Поезд" "Через ручеёк" "Самолёты" "Бегите ко мне" "Воробышки и кот" "Воробышки и автомобиль" "Целься вернее" "Мама и дети" "Пузырь" "Прятки" "Солнышко и ветер" "Жуки" "Птичка и птенчики" "Обезьянки"						+		+		
						+		+	+	
									+	
										+
										+
Заключительная часть: <u>Игры малой подвижности:</u> "Угадай, где спрятано" "Колпачок" "Делай как я" "Найди игрушку" "Угадай, кто кричит?" "Найди и принеси"	+						+			+
		+					+			
			+							
				+						
					+					
								+		
									+	

Перспективное планирование НОД на год:

месяц	неделя	Цели	пособия	источник
-------	--------	------	---------	----------

Сентябрь	1	«До свидания лето», «Здравствуй детский сад», «День знаний»	Учить начинать ходьбу по сигналу; развивать чувство равновесия – умение ходить по ограниченной поверхности (между 2 линий)	2 верёвки, игрушка птичка	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.»
	2	«Мой дом», «Мой город», «Моё село»	Учить ходить и бегать, меняя направление по определённому сигналу; развивать умение ползать.	Погремушки, игрушечная собачка	
	3	«Урожай»	Учить соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега; приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание	Стулья по количеству детей, кукла, доска, большой ящик	
	4	«Краски осени»	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под верёвку и бросать предмет на дальность правой и левой рукой, развивать умение бегать в определённом направлении.	2 стойки, длинная верёвка, маленькие мячи или шишки, игрушка собачка	
Октябрь	1	«Животный мир»	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, упражнять в совершенствовании бега в определённом направлении, умения реагировать на сигнал.	Гимн. стенка, мячи	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.»
			Учит ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе с сохранением равновесия; помогать преодолевать	Платочки, доска, мяч	

			робость; способствовать развитию умения действовать по сигналу.		
2	«Я – человек»		Ознакомить с выполнением прыжка вперёд на 2 ногах; учить бросать предмет в горизонтальную цель, совершенствовать умение реагировать на сигнал	Мешочки, корзина или обруч, верёвка,	
			Учить ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию предмета из – за головы 2 руками; упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия; совершенствовать умение передвигаться в определённом направлении	Кубики по 2, мел, мячи на всех, скамейка,	
3	«Народные традиции»		Учить прыгать в длину с места; закреплять метание предмета на дальность из – за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений	Шишки по 2, мячи на всех, верёвка	
			Учить ходить парами в определённом направлении, бросать мяч на дальность от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно, слушать воспитателя и ждать сигнала для начала движения	Погремушки по 2, мячи на всех, 2 верёвки	
4	«Наш быт»		Учить ходьбе по наклонной доске; упражнять в метании предмета на дальность от груди, приучать согласовывать свои движения с движениями других детей, действовать по сигналу	Ленточки, мячи на всех, наклонная доска, зонт	

			Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер; воспитывать выдержку	Обручи на всех, мячи на всех, наклонная доска, зонт	
Ноябрь	1	«Дружба»	Упражнять в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия; закреплять умение реагировать на сигнал	Мешочки на всех, кирпичики 6, верёвка,	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.»
			Учить ходьбе по кругу, взявшись за руки, ходьбе на носочках, соблюдая определённое направление; упражнять в ползании на четвереньках, переступании через препятствия, в катании мяча	Мячи на всех, 2 верёвки, кирпичики 6, игрушка медведь	
	2	«Транспорт»	Учить ходить в разных направлениях не наталкиваясь друг на друга; упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой; воспитывать умение сдерживать себя.	Стулья на каждого ребёнка, наклонная доска, мяч	
			Развивать умение организованно перемещаться в заданном направлении; учить подлезать под рейку; совершенствовать прыжок в длину с места на 2 ногах; упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений.	Флажки по 2, 2 стойки длинная рейка и верёвка, мяч	
3	«Здоровей – ка»	Учить детей бросать предмет в горизонтальную цель, прыгать в длину с места; закреплять умение ходить по	Мешочки с песком (или маленькие мячи), обруч, верёвка,		

			кругу, взявшись за руки	зонт	
			Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу; закреплять умение не терять равновесия во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Платочки, гимнастическая скамейка, 4-5 дуг, мячи на полгруппы, зонт	
	4	«Кто, как готовится к зиме»	Учить прыгать в длину; упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия	Дуга 4 шт, 2 верёвки, руль	
			Упражнять в прыжках в длину с места на 2 ногах, в ползании; воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них	Дуга 4 шт., 2 верёвки, руль	
Декабрь	1	«Здравствуй, зимушка – зима»	Учить бросать предмет на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; развивать внимание и координацию движений	Шишки по 2, гимнастическая скамейка, атрибут «поезд»	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.»
			Упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз; учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми	Ленточки, наклонная доска, мячи на всех, атрибут «поезд»	
	2	«Город мастеров»	Учить бросанию предмета на дальность; совершенствовать ходьбу гимнастической скамейке; упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления; развивать чувство	Стулья, мешочки с песком, гимнастическая скамейка	

			равновесия и умения ориентироваться в пространстве.		
			Учить лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; совершенствовать прыжок в длину с места.	Обручи на всех детей, скамейка, 2 верёвки, гимн. стенка.	
	3	«Новогодний калейдоскоп»	Закреплять умение ходить в колонне по 1, упражнять в бросании предмета в горизонтальную цель, учить во время броска соблюдать указанное направление; совершенствовать прыжки в длину с места	Мешочки на всех, обруч, 2 верёвки.	
			Закреплять умение ползать и подлезать под верёвку; совершенствовать навык бросания предмета из-за головы (учить выполнять действия только по сигналу); учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	Мячи на всех, 2 стойки, рейка или верёвка.	
	4	«Новогодний калейдоскоп»	Учить прыгать в длину с места; упражнять в ходьбе по наклонной доске; развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений.	Наклонная доска, обручи- «гнезда»	
			Закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	Флажки по 2, мешочки (или маленькие мячи), скамейка, обручи для игры, собачка.	
Январь	1	«Рождественские каникулы»		-	
					«Физическое развитие.

	2		Учить катать мяч с соблюдением направления, дружно играть; упражнять в лазании по гимнастической стенке.	Платочки, мячи на всех детей, гимнастическая стенка.	Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.»
			Закреплять умение бросать предмет в горизонтальную цель; учить ползать по гимнастической скамейке; развивать чувство равновесия и координацию движений; приучать выполнять задания самостоятельно.	Погремушки по 2, гимнастическая скамейка, мешочки, обруч или корзина,	
	3	«В гостях у сказки»	Учить ходить и бегать в колонне по 1; совершенствовать прыжок в длину с места; упражнять в метании предмета в горизонтальную цель обеими руками; развивать глазомер.	Кубики по 2, 2 верёвки, обруч мешочки или маленькие мячи, атрибуты к ПИ.	
			Упражнять в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку; закреплять умение ходить по гимнастической скамейке; способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве.	Шишки по 2, дуга-4 шт., гимнастическая скамейка, руль.	
	4	«Этикет»	Упражнять в метании предмета на дальность обеими руками; учить ходить по наклонной доске; следить, чтобы дети были внимательными, дружно играли.	Ленты на всех, наклонная доска, мешочки или маленькие мячи, обручи на всех	
			Упражнять в бросании предмета в горизонтальную цель; учить прыгать в длину с места; способствовать развитию глазомера координации движений,	Мешочки или маленькие мячи, обручи.	

			умению ориентироваться в пространстве.		
Февраль	1	«Моя семья»	Учить прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании и подлезании; способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве.	Обручи, гимнастическая скамейка 2 стойки, верёвка или рейка, кукла.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
			Учить катать мяч друг другу, действовать в коллективе, совершенствовать бросание предмета на дальность из-за головы; закреплять умение быстро реагировать на сигнал.	Мячи на всех, 2 верёвки.	
	2	«Азбука безопасности»	Учить катать мяч в цель, совершенствовать бросание мяча из-за головы; учить согласовывать движения с движениями товарищей.	Стулья на всех, мячи, дуги- 6, руль.	
			Упражнять в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места, учить быть дружными, помогать друг другу.	Флажки по 2, 2 стойки, рейка, руль.	
	3	«Маленькие исследователи»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия.	Наклонная доска, маленькие мячи, корзина, 2 верёвки.	
			Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч; способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и развитию умения дружно играть.	Платочки на всех детей, гимнастическая скамейка, маска кота.	
	4	«Наши защитники»	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке; учить подпрыгивать; способствовать развитию координации движений; продолжать	Погремушки по 2, гимнастическая скамейка, шарик, кубики – 6.	

			развивать умения быстро реагировать на сигнал, дружно играть.		
			Упражнять в катании мяча, ползании на четвереньках; способствовать развитию глазомера и координации движений; учить помогать друг другу.	Кубики по 2, 2 стойки, рейка, мячи на полгруппы.	
Март	1	«Миром правит доброта»	Учить ползать по скамейке и спрыгивать с неё, упражнять в катании мяча в цель; способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера.	Шишки по 2, гимнастическая скамейка, мячи на полгруппы.	
			Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию чувства равновесия и координацию движений.	Ленты на всех, гимнастическая скамейка, флажок.	
	2	«Женский день»	Учить метать мяч на дальность 2 руками из-за головы и катанию мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мяча.	Мячи на всех, дуги 6, маска кота.	
			Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с неё, учить ходить парами, закреплять умение бросать предмет на дальность из-за головы; способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия	Обручи на всех, гимнастическая скамейка, мячи на всех, маска кота.	
	3	«Быть здоровыми хотим»	Учить ходьбе по наклонной доске, метать мяч на дальность обеими руками, дружно играть; способствовать развитию ловкости, преодолению робости.	Мешочки или маленькие мячи, наклонная доска.	
			Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и	Стулья на всех, гимнастическая	

			подлезании под верёвку, учить образовывать круг, берясь за руки; способствовать чувства равновесия и координации движений.	скамейка, 2 стойки, верёвка.
	4	«Весна шагает по планете»	Упражнять в метании мяча на дальность 1 рукой, закрепить умение прыгать в длину с места, развивать координацию движений; воспитывать внимание и умение сдерживать себя.	Флажки по 2, 2 верёвки, маленькие мячи, зонт.
			Учить бросать и ловить мяч, дружно играть, помогать друг другу; упражнять в ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках.	Мяч – 2, наклонная доска, куклы 3, зонт
Апрель	1	«День смеха. Цирк. Театр»	Упражнять в прыжках в длину с места, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке; учить быстро реагировать на сигнал.	Платочки, гимнастическая скамейка, 2 верёвки, мяч
			Учить прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, закреплять умение ходить на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определённое направление при броске предметов.	Погремушки по 2, гимнастическая скамейка, маленькие мячи, корзина, большой мяч.
	2	«Встречаем птиц»	Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке и спрыгивать с неё, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.	Гимнастическая скамейка, мат, большой мяч.
			Закреплять умение прыгать в длину с места, бросать предмет в горизонтальную цель, соразмеряя силу броска с	Платочки, дуга 6 шт., маленькие мячи, корзина, 2 верёвки.

			расстоянием до цели, продолжать учить детей ползать и подлезать под дугу, реагировать на сигнал воспитателя.		
	3	«Приведём планету в порядок»	Закреплять умения бросать предмет на дальность из-за головы, катать мяч друг другу; способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости; учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал	Погремушки по 2, мячи, руль	
			Учить бросать мяч вперёд и вверх; совершенствовать ходьбу по наклонной доске; способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости	Кубики по 2, наклонная доска, лента мячи.	
	4	«Волшебница вода»	Учить бросать предмет на дальность 1 рукой и прыгать в длину с места; способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	Шишки по 2, маленькие мячи, 2 верёвки, зонт.	
			Закреплять умение детей ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя	Ленточки, гимнастическая скамейка, большой мяч	
Май	1	«Праздник весны и труда»	Продолжать учить детей ползать по скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию у них чувства равновесия и координации движений	Обручи, гимнастическая скамейка, мячи	
			Закреплять умения детей бросать предмет в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	Маленькие мячи, корзина, наклонная доска.	

	2	«День победы»	Закреплять умение детей ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание предмета на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости, самостоятельности; учить согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Мячи, наклонная доска, 2 верёвки
			Учить детей бросать предмет на дальность 1 рукой, продолжать учить ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал	Стулья, маленькие мячи, дуга 6 шт.
	3	«Мир природы»	Упражнять детей в метании на дальность 1 рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.	Платочки, гимнастическая скамейка, маленькие мячи, зонт
			Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умениях бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве	Мячи, 2 верёвки, зонт
4	«Вот какие мы стали большие»	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыжках с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координации движений, воспитывать выдержку и внимание	Мячи, сетка, гимнастическая скамейка	
		Закреплять умение детей катать мяч,	Обручи,	

			упражнять в ползании по гимнастической скамейке, совершенствовать чувство равновесия	гимнастическая скамейка, мячи, большой мяч	
--	--	--	--	--	--

Вторая младшая группа:

Содержание образовательной деятельности:

Порядковые упражнения. Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием. Общеразвивающие упражнения. Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу; Основные движения. Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления. Бег, не опуская головы. Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними. Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели. Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола. Музыкально- ритмические упражнения. Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых. Подвижные игры. Основные правила в подвижных играх.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Распределение содержания освоения детьми 3-4 лет основных движений в течение года:

Ходьба, бег:	9	10	11	12	1	2	3	4	5
-чередование ходьбы и бега врассыпную; -ходьба в чередовании с бегом по сигналу; -ходьба и бег с султанчиками в руках; -ходьба и бег по сигналу; -чередование ходьбы и бега; -ходьба и бег между обручами; -ходьба и бег в колонне по одному с ленточками; -ходьба с высоким подниманием ног и бег по сигналу; -ходьба и бег в колонне по одному со сменой направления; -ходьба и бег между предметами; -ходьба и бег в заданном направлении; -игровое задание "Едет, едет паровоз"; -игровое задание "Трамвай"; -игровое задание "Мышки", "Гуси"; -ходьба приставным шагом вправо и влево.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ползание, лазание: -ползание на четвереньках; - ползание на четвереньках с подлезанием под дугу; --ползание на четвереньках по скамейке; -лазание по гимнастической лестнице; -ползание по скамейке и прыгивание с неё; -ползание по наклонной доске на четвереньках; -подлезание под дугу, не касаясь руками пола; -перелезание через бревно боком(40 см.)	+	+	+	+	+	+	+		
Прыжки:									

-прыжки на двух ногах с продвижением вперёд; -прыжки в длину с места через 2 линии; -прыжки в длину с места на расстояние 40-50 см. -прыжки из обруча в обруч; -прыжки вверх с целью достать предмет; -прыжки через предметы, расположенные на расстоянии 5-10 см. друг от друга; -прямой галоп; -спрыгивание с высоты(h=15 см) с приземлением в обруч.			+	+	+			+	+
Бросание, катание:									
-бросание мяча в даль; -прокатывание мяча друг другу; - прокатывание мяча друг другу в воротики; -бросание мешочка в даль; -бросание мяча в даль двумя руками; -бросание мяча в горизонтальную цель(корзина); -подбрасывание мяча 2 руками и ловля его; -бросание мяча вдаль из-за головы; -бросание мяча 2 руками через сетку снизу; -ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 90 см.,1-1,5 м.)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Равновесие:									
-ходьба по ребристой доске; -ходьба по гимнастической скамейке; - ходьба по гимнастической скамейке руки в стороны; -ходьба по наклонной доске; -самостоятельная ходьба по скамейке; -самостоятельная ходьба по скамейке и соскок с неё; -ходьба по скамейке на высоких четвереньках; -ходьба по скамейке, на середине повернуться вокруг себя переступанием.		+	+	+	+	+	+	+	+

Перспективное планирование ННОД на год:

Месяц	неделя	задачи	оборудование	источник
сентябрь	<u>1.«Здравствуй, детский сад»</u>	«Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на 2 ногах на месте, в ползании на четвереньках по прямой (с опорой на ладони и колени), в прокатывании мяча по скамейке от черты, придерживая его 1-2 руками. Развивать внимание, движения, речь, умение ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание, смыкание губ.	Мячи по количеству детей, колокольчик, скамейка	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2.«Мой дом, моя страна, моя планета»</u>			
	<u>3.«Урожай»</u>			
	<u>4.«Краски осени»</u>			
Октябрь	<u>1.«Животный мир»</u>	Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между 2 линиями; упражнять в прыжках на 2 ногах вокруг предметов, в ползании под дугу, в метании; учить перепрыгивать через шнур, расположенный на полу.	Султанчики по 2, 2 верёвки, мячи на всех, обручи, мелкие игрушки, наклонная доска -2, 2 стойки, шнур.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2.«Я- человек»</u>			
	<u>3.«Народная культура и традиции»</u>			
	<u>4.«Наш быт»</u>			
		Упражнять в ходьбе и беге между 2 линиями, в прыжках с продвижением вперёд, в перепрыгивании через шнур, закреплять умение катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур, учить ловить мяч от инструктора, развивать внимание.	Кубики по2, мел, длинная верёвка, мячи на подгруппу, дуги 10, маска мота.	
			Мячи на всех, мел, шнур, 2 стойки	

Ноябрь	<u>1.«Дружба»</u>	Учить переходить с ходьбы на бег по сигналу; упражнять в ходьбе в колонне по 1, в сохранении устойчивого равновесия в ходьбе и беге по уменьшенной площади, в мягком приземлении при прыжках, в подлезании под верёвку, в прокатывании мяча друг другу, развивать силу и глазомер; закреплять умение ловить и бросать мяч, учить подбрасывать мяч невысоко вверх и ловить его.	Гантели по 2, мел, мячи на подгруппу, 2 стойки и верёвка, атрибуты - ёжики	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2.«Транспорт»</u>			
	<u>3.«Здоровей- ка»</u>			
	<u>4.«Кто как готовится к зиме»</u>			
Декабрь	<u>1.«Здравствуй, зимушка – зима»</u>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, в прокатывании мяча; закреплять умение ходить змейкой, прыгать с небольшой высоты; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, развивать ловкость и глазомер.	Платочки на всех, доска - 2, 2 скамейки, мячи на подгруппу, дуга - 6, маска кота.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2.«Город мастеров»</u>			
	<u>3.«Новогодний калейдоскоп»</u>			
	<u>4.«Новогодний калейдоскоп»</u>			
		Учить построению парами и ходьбе в парах, пролезать в обруч на четвереньках, закреплять умение координировать движения рук и ног, метать; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по доске, в прыжках на 2 ногах с продвижением вперёд.	Кольца по 1 на всех, доска - 2, скамейка- 2, мячи на всех, обруч привязанный к стулу - 3, атрибуты - кролики.	

Январь	<u>1-2.Рождественские каникулы</u>	Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, в ходьбе парами, с высоким подниманием бедра, в метании и лазании; закреплять умение детей прыгать в глубину; учить правильно приземляться (на обе ноги сразу, сгибая ноги в коленях, смотреть вперед при приземлении), перебрасывать мяч друг другу в парах.	Мячи на всех, препятствия - 4, скамейка - 2, 2 стойки и шнур.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>3.«В гостях у сказки»</u>	Учить ходить переменным шагом через шнуры; упражнять в прыжках из обруча в обруч, в прокатывании мяча между предметами, в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость.	Кубики по 2, короткие шнуры - 6 обручи - 4, мячи на всех, дуги - 6, игрушка - медведь.	
	<u>4.«Этикет»</u>			
Февраль	<u>1.«Моя семья»</u>	Закреплять умение правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в прокатывании мяча друг другу, стоя на коленях, в подлезании под палку.	Косички на всех, ребристая доска, мячи на подгруппу, 2 стойки и палка. длинный шнур.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2.«Азбука безопасности»</u>			
	<u>3.«Маленькие исследователи»</u>	Закреплять умение ходить с перешагиванием через мячи, упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках.	Гантели по 2, мячи на всех, маска кота.	
	<u>4.«Наши защитники»</u>			
март	<u>1.«Миром правит доброта»</u>	Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, ловить мяч от воспитателя и бросать обратно, лазать по гимнастической лесенке, упражнять в ходьбе парами и беге в рассыпную.	Мячи - 15, шнур, гимнастическая лесенка.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М.
	<u>2.«Женский день»</u>			

	<u>3.«Быть здоровыми хотим»</u>	Упражнять в ходьбе колонной по 1 с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по лесенке, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой.	Ленточки на всех, шнур, мячи на всех, кегли 15 шт., лесенка, "комар" на палочке.	Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>4.«Весна шагает по планете»</u>			
Апрель	<u>1.«День смеха. Цирк. Театр»</u>	Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по гимнастической лесенке, учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по скамейке.	Обручи на всех, скамейка - 2, мячи на всех, гимнастическая лесенка.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2.«Встречаем птиц»</u>			
	<u>3«Космос. Приведём планету в порядок»</u>	Упражнять в ходьбе и беге друг за другом по кругу, враспынную, в ползании по скамейке на четвереньках, закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его 2 руками, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, учить перебрасывать мяч через верёвку.	Платочки на всех, 2 скамейки, шнуры - 4, мячи на всех, обручи на всех.	
	<u>4.«Волшебница вода»</u>			
Май	<u>1.«Праздник весны и труда»</u>	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в другую сторону, в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, учить ходить и бегать со сменой ведущего, закреплять умение энергично катать мяч по полу, не отрывая от него рук, бросать мяч от груди.	Косички на всех, скамейка - 2, кубики - 6, шнур, мячи на всех, 2 стойки.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-4 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2.«День победы»</u>			
	<u>3.«Мир природы»</u>	Упражнять в ходьбе и беге враспынную с нахождением своего места, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре, в прыжках, в	Мячи на всех, 2 скамейки, скакалка, 3-4	

	4.«До свидания д/с. Вот какие мы стали большие»	подбрасывании и ловле мяча 2 руками, в подлезании под дугу, развивать ловкость, воспитывать смелость.	дуги.	
--	---	---	-------	--

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми
по физической культуре 2 младшей группы
на сентябрь, октябрь, ноябрь.**

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
сентябрь, октябрь, ноябрь	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьбы по доске шириной 20 см 2.Ходьбы по извилистой дорожке
сентябрь, октябрь, ноябрь	Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Подлезание под рейку 2. Ползание «змейкой» между предметами.
сентябрь, октябрь, ноябрь	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бросание мяча двумя руками от груди, из-за головы 2. Прокатывание мяча между предметами
сентябрь, октябрь, ноябрь	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжков на месте и в движении на двух ногах 2.Прыжок вверх с касание предмета рукой.
сентябрь, октябрь, ноябрь	Подвижные игры	<u>Закрепить</u> «Мотылек», «Зайка беленький сидит», «Вот собачка Жучка», «Петушок»

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми
по физической культуре 2 младшей группы
декабрь, январь, февраль.**

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
Декабрь, январь, февраль	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьбы снежному валу прямо удерживая равновесие. 2.Перешагивание через лежащее на снегу препятствие

Декабрь, январь, февраль	Катание, скольжение	<u>Закрепить умение:</u> 1. Катания на санях. 2. Катания со снежной горы
Декабрь, январь, февраль	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бросание снежков вдаль
Декабрь, январь, февраль	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Спрыгивание с высоты 20 см 2. Прыжков между кеглями «змейкой» на двух ногах
Декабрь, январь, февраль	Подвижные игры	<u>Закрепить</u> «Ой, мороз», «Воробышки - пташки», «Заморожу», «Поезд», «Лохматый пес», «Воробышки и автомобиль»

**Перспективный план индивидуальной работы с детьми
по физической культуре 2 младшей группы на март, апрель, май.**

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
март, апрель, май	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьбы с перешагивание через «камешки» и «канавки». 2. Ходьба по кирпичикам расположенным на расстоянии 15 см друг от друга
март, апрель, май	Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Лазание по лесенке-стремянке и спуск с нее 2. Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.
март, апрель, май	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Метание в горизонтальную цель двумя руками различными способами 2. Метание мяча вдаль левой и правой рукой.

март, апрель, май	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 2. Прыжки через предметы, высота 5-10 см.
март, апрель, май	Подвижные игры	<u>Закрепить</u> «Мой веселый звонкий мяч», «Медведь», «Огуречик», «У медведя во бору», «Пчелка», «Караси и щука»

Средняя группа:

Содержание образовательной деятельности:

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте. Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты. Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения. Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного). Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны. Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по

гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек, Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия. Спортивные упражнения. Ходьба лыжах — скользящий шаг, повороты на месте, подъемы на гору ступающим шагом и полулочкой, правила надевания и переноса лыж под рукой. Плавание — погружение в воду с головой, попеременные движения ног, игры в воде. Скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное. Катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами. Ритмические движения: танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Распределение содержания освоения детьми 4-5 лет основных движений в течение года:

упражнения	9	10	11	12	1	2	3	4	5
Ходьба:									
-в колонне;	+	+	+	+	+	+	+	+	+
-в колонне парами(игр. задание " один- двое");		+	+			+		+	+
-враспынную;	+	+				+		+	+

-на носках и пятках; -игровое упражнение "Гуси"; - игровое упражнение "Пингвины"; -приставным шагом; -подражательные движения : утка, черепашка; - подражательные движения: гусеница, петушок.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег: -в колонне по одному; -"змейкой"; -с ускорением; -широким и мелким шагом; -с заданием :врассыпную, присесть; -с заданием :встать на скамейку, повернуться на 360 градусов; -боковой галоп; -с подскоками; -на высоких четвереньках (игровое задание "Обезьянки") -с прыжками из обруча в обруч.	+	+	+		+	+	+	+	+
Действия с мячом, обручем: -прыжки на мяче-хоппе по всему залу; -бросание резинового мяча вверх и ловля 2 руками; -метание резинового мяча вдаль 2 руками из-за головы; -метание мяча вдаль одной рукой; -бросок мяча об пол и ловля его 2 руками; -отбивание мяча 2 руками (горячий мяч); -броски мяча в корзину 2руками любым способом; -катание обруча вдаль; - катание обруча вдаль и бег за ним; -метание мяча в вертикальную цель (обруч); -броски мяча вверх и ловля его; - броски мяча о пол одной рукой и ловля двумя руками;	+			+			+		

-проползание на животе под скамейкой; -ползание на четвереньках змейкой; -ползание по скамейке на животе; -лазание по наклонной лестнице, держась за её перекладины; -лазание по гимнастической стенке вверх и вниз; - лазание по гимнастической стенке, переход с пролёта на пролёт приставным шагом.			+			+		+		
				+			+		+	
			+					+		+
									+	
										+

Перспективное планирование ННОД на год:

месяц	неделя	содержание	источник
Сентябрь	1.«Здравствуй, д/с»	Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета, в лазании, в бросании мяча вдаль 2 руками из-за головы, от груди, из разных положений; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловле его, учить отбивать мяч о пол и ловить его 2 руками, упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в подлезании под шнур, закреплять умения бросать мяч из-за головы и ловить его в парах Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой 2 руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между 2 линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. Учить отбивать мяч 1 рукой о пол, бросать мяч из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании и по гимн. лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Мой дом. Моя страна. Моя планета»		
	3.«Урожай»		
	4.«Краски осени»		
Октябрь	1.«Животный мир»	Упражнять в равновесии, в прыжках в высоту, в прыжках из обруча в обруч, в катании мяча перед собой 2 руками по полу; закреплять умение прокатывать мяч между 2 линиями, подлезать под верёвку, не касаясь руками пола; учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за головы, бросать мяч от головы через сетку. Учить отбивать мяч 1 рукой о пол, бросать мяч из-за головы через сетку; упражнять в равновесии, в лазании и по гимн. лестнице, в прыжках боком с продвижением вперёд через верёвку.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Я - человек»		
	3.«Народная культура и традиции»		
	4.«Наш быт»		

			г.
Ноябрь	1.«Дружба. День народного единства»	Упражнять в равновесии, лазании по гимн. лестнице; закреплять умения спрыгивать с высоты 20-25 см, прыгать в высоту до предмета, катать мяч друг другу; развивать мелкие мышцы рук	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Транспорт»		
	3.«Здоровей-ка»		
	4.«Кто как готовится к зиме»		
декабрь	1.«Здравствуй, зимушка- зима»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в ползании по скамейке на животе; закреплять умения бросать мяч из-за головы через сетку, катать мяч вперёд с попаданием в предмет	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Город мастеров»		
	3.«Новогодний калейдоскоп»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в метании, в ползании на четвереньках, развивать координацию движений, мелкие мышцы рук.	
	4.«Новогодний калейдоскоп»		
Январь	1-2.«Рождественские каникулы»	Упражнять в метании, в равновесии, в прыжках со скамейки, в подлезании под верёвку прямо и боком.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград.
	3.«В гостях у сказки»		
	4.«Этикет»		

			Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
Февраль	1.«Моя семья»	Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в прыжках в высоту, в спрыгивании с высоты, в подбрасывании мяча вверх и ловле его 2 руками, в отбивании мяча о пол и ловле его после отскока, в пролезании в обруч прямо и боком, закреплять умение выполнять основные движения в быстром темпе; учить катать мяч 2 руками.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Азбука безопасности»		
	3.«Маленькие исследователи»		
	4.«Наши защитники»		
Март	1.«Миром правит доброта»	Упражнять детей в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице, в катании обруча между предметами; закреплять умения лазать по лестнице приставным шагом, пролезать прямо и боком в обруч.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Женский день»		
	3.«Быть здоровыми хотим»	Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании; закреплять умение прыгать в длину с места	
	4.«Весна шагает по планете»		
Апрель	1.«День смех. Цирк. Театр»	Закреплять умения выполнять основные движения осознанно, быстро и ловко, метать ладью; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, прыжках в длину с места.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство»
	2.«Встречаем птиц»		
	3.«Космос. Приведём в порядок планету»	Учить играм с элементами соревнования; продолжать учить бросать мяч от груди в баскетбольное кольцо; упражнять в лазании по	

	4.«Волшебница вода»	гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через верёвку боком, в пролезании прямо и боком в обруч.	И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
май	1.«Праздник весны и труда»	Учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, играть в игры с элементами соревнования, лазать по гимн. стенке; закреплять умение выполнять основные движения осознанно, быстро и ловко, упражнять в прыжках через верёвку боком.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«День победы»		
	3.«Мир природы»	Развивать координацию движений; упражнять в равновесии, в подбрасывании и ловле мяча, в ударе о пол и ловле после отскока, в метании мешочков в вертикальную цель, в прыжках в длину с места.	
	4.«До свидания д/с. Вот какие мы стали большие»		

Оздоровительный час:

месяц		содержание	пособия	источник
Январь	<u>1</u>			«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Кто дальше бросит?» 3.И/У «Кто быстрее до снеговика» 4.П/И «Зайцы и волк»	Снеговик, снежки,	
	<u>3</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Снежная баба» 3.И/У «Весёлые снежки» 4.П/И «Зайка беленький сидит»	Снежки, маска волка	
	<u>4</u>	1.Ходьба, бег. 2.Прыжки	Кегли, снежки	

		3.И/У «Снайперы» 4.П/И «Гонки снежных комов»	
Февраль	<u>1</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Прыжки к ёлке» 3.И/У «Метелица» 4.П/И «Утята»	Санки, шнур
	<u>2</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Покружись» 3.И/У «Точно в цель» 4. П/И «Гонки снежных комов»	Снежки, снежный вал
	<u>3</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «По снежному мостику» 3.И/У «Ловкие белочки» 4.П/И «Воробышки»	Канат, шнур, снежный вал
	<u>4</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Лёгкие снежинки» 3.И/У «Зайчата» 4.П/И «Ловишки – перебежки»	Верёвка, 2 стойки, шнур
Март	<u>1</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Не наступи» 3.Прыжки 4.П/И «Перелёт птиц»	Шнуры, резинка, скамейка
	<u>2</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Через ручеёк» 3.Ходьба по бревну 4.П/И»Бездомный заяц»	Верёвка, доска, бревно, обручи
	<u>3</u>	1.Ходьба, бег. 2.Прыжки 3.Перебрасывание мяча 4.П/И «Охотник и зайцы»	Кегли, мячи, скамейка, верёвка
	<u>4</u>	1.Ходьба, бег.	Бревно, мячи

		2.Ходьба по бревну 3.Отбивание мяча 4.П/И «Самолёты»	
Апрель	<u>1</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Прокати и поймай» 3.И/У «Сбей кеглю» 4. П/И «У медведя во бору»	Обручи, кегли
	<u>2</u>	1.Ходьба, бег. 2.Подлезание 3.И/У «Перепрыгни – не задень» 4.П/И «Лиса в курятнике»	Верёвка, кубики
	<u>3</u>	1.Ходьба, бег 2.Подбрасывание и ловля мяча 3.И/У «Точно в цель» 4.П/И «Догони свою пару»	Мячи, обручи, мешочки
	<u>4</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Накинь кольцо» 3.И/У «Мяч через верёвку» 4.П/И «Совушка»	Кольцеброс, верёвка, мячи
май	<u>1</u>	1.Ходьба, бег. 2.Метание в цель 3.Ползание по бревну 4.П/И «Зайцы и волк»	Мешочки с песком, бревно
	<u>2</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Попади в корзину» 3.И/У «Перепрыгни через ручеёк» 4.П/И «Удочка»	
	<u>3</u>	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Кто не уронит» 3.И/У «Не задень» 4.П/И «Пробеги тихо»	Мячи, ориентиры

	4	1.Ходьба, бег. 2.И/У «Сбей кеглю» 3.И/У «Кто быстрее по дорожке» 4.П/И «Прятки»	Мячи, кегли, шнуры	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
--	----------	--	--------------------	--

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре средней группы на сентябрь, октябрь, ноябрь.

сентябрь, октябрь, ноябрь	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 2.Прыжков на одной ноге поочередно (левой, правой).
сентябрь, октябрь, ноябрь	Подвижные игры	<u>Закрепить</u> «Грибы - шалуны», «Пастух и стадо», «У медведя во бору», «Цветные автомобили», «Найди пару» (с платочками), «Ловишки», «Гуси-гуси», «Пожарные машины»
сентябрь, октябрь, ноябрь	Ходьба, равновесие	1.ходьба между 2 линиями; 2.ходьба по гимн. скамейке.
сентябрь, октябрь, ноябрь	Метание, бросание	1.бросание мяча воспитателю и ловля от него; 2. подбрасывание и ловля мяча 2 руками.

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре средней группы декабрь, январь, февраль.

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
Декабрь, январь, февраль	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьбы снежному валу боком приставным шагом. 2.Ходьбы по снежному валу прямо удерживая равновесие.
Декабрь, январь, февраль	Катание, скольжение	<u>Закрепить умение:</u> 1.Скольжения по ледяным дорожкам. 2.Катания на санях. 3.Катания со снежной горы.

Декабрь, январь, февраль	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Метения снежков в вертикальную цель расстояния 2 метра. 2.Метания снежков в горизонтальную цель (2-2,5 м).
Декабрь, январь, февраль	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжков с продвижением вперед, через 6-8 линий, 2.Прыжков между кеглями «змейкой» на двух ногах.
Декабрь, январь, февраль	Подвижные игры	<u>Закрепить</u> «Лиса в курятнике», «Нитка, иголка, узелок», «Коршун и куропатки», «Ой, мороз», «Льдинки, ветер и мороз», «Птички и кошка», «Ловишки –домики», «Снежная королева», «Перелет птиц», «Догони пару»

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре средней группы на март, апрель, май.

март, апрель, май	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьбы по наклонной доске. 2.Кружения в одну и другую стороны. 3.Стоять на одной ноге.
март, апрель, май	Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Лазания по гимнастической стенке произвольным способом. 2.Перезезания через верхнюю планку лесенки-стремянки.
март, апрель, май	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Бросания большого мяча двумя руками из-за головы. 2.Прокатывания обруча друг другу по прямой.
март, апрель, май	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 2.Прыжков на одной ноге поочередно (левой, правой).
март,	Подвижные игры	<u>Закрепить</u>

апрель, май	«Ловишки с платочками», «Ручейки и озера», «Огуречик, огуречик...», «Бездомный заяц», «Перелет птиц», «Жмурки с колокольчиком», «Садовник и цветы», «Караси и щука»
----------------	---

Старшая группа:

Содержание образовательной деятельности:

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах. **Общеразвивающие упражнения:** Четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разноой последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами.. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега-отталкивания, группировки и приземления, в метании- замаха и броска. Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин). Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в даль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

с перекатом с пятки на носок	*							*								*										*		
с задержкой на носке («петушиный шаг»)			*													*												
с заданиями (с хлопками, различными положениями рук)				*											*													
с закрытыми глазами 3-4м													*													*		
через предметы (высотой 20-25см)					*																					*		
спиной вперед (3-4м)			*									*														*		
приставным шагом с приседанием						*									*													
полуприседание с выставлением ноги на пятку																*										*		
Бег																												
на носках	*				*			*							*										*			
с высоким подниманием колен		*				*			*					*			*					*				*		
через предметы			*						*					*				*				*			*		*	
между				*			*			*			*			*			*			*			*		*	

	4.«Краски осени»	равновесии, в прыжках с продвижением вперёд; развивать ловкость ,лазомер, координацию движений	Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
Октябрь	1.«Животный мир»	Развивать точность движений; упражнять в равновесии, в лазании, в прыжках, в подлезании под дугу прямо и боком; закреплять умение владеть мячом.	
	2.«Я- человек»		
	3.«Народная культура и традиции»	Упражнять в ходьбе и беге, равновесии, прыжках, ползании по скамейке на животе; развивать ловкость и координацию движений, лазомер.	
	4.«Наш быт»		
Ноябрь	1.«Дружба. День народного единства»	Упражнять в беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в противоположную сторону, в равновесии, прыжках; закреплять умения ползать по гимн. скамейке на четвереньках, перебрасывать мяч друг другу разными способами.	
	2.«Транспорт»		
	3.«Здоровей-ка»	Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение прыгать через шнур; научить детей называть друг друга ласковыми именами, формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь.	
	4.«Кто как готовится к зиме»		
декабрь	1.«Здравствуй, зимушка- зима»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по1 с сохранением определённой дистанции друг от друга, в равновесии, в прыжках, в метании, в лазании.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Город мастеров»		
	3-4.«Новогодний калейдоскоп»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на 2 ногах с зажатым между ног мячом; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по скамейке, развивать ловкость и лазомер.	
Январь	1-2.«Рождественские каникулы»	Закреплять умение перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимн. стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнур на 2 ногах без паузы; развивать равновесие.	
	3.«В гостях у сказки»	Упражнять в пролезании в обруч, в равновесии, в прыжках, в	

	4.«Этикет»	метании; учить лазать по гимн. стенке, переходить с пролёта на пролёт гимн. стенки по диагонали.	
Февраль	1.«Моя семья»	Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимн. стенке, не пропуская реек;	
	2.«Азбука безопасности»	упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперёд.	
	3.«Маленькие исследователи»	Закреплять умение подниматься по гимн. стенке, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия, в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в баскетбольное кольцо; развивать ловкость , глазомер.	
	4.«Наши защитники»		
Март	1.«Миром правит доброта»	Упражнять в ходьбе в колонне по 1 с перестроением в пары и обратно, в подлезании под шнур правым и левым боком, в равновесии, в прыжках через короткий шнур; закреплять умение метать в горизонтальную цель, перекатывать набивной мяч в парах	
	2.«Женский день»		
	3.«Быть здоровыми хотим»	Упражнять в ходьбе колонной по 1 с разворотом в противоположную сторону по сигналу инструктора, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер.	
	4.«Весна шагает по планете»		
апрель	1.«День смех. Цирк. Театр»	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Встречаем птиц»		
	3.«Космос. Приведём в порядок планету»		
	4.«Волшебница вода»		
май	1.«Праздник весны и труда»	Упражнять в ходьбе и беге парами с разворотом в противоположную сторону, в непрерывном беге между предметами (до 2 минут), в подлезании под шнур, в перепрыгивании через шнур, в перебрасывании набивного	
	2.«День победы»		

		мяча друг другу, в забрасывании мяча в кольцо.	
	3.«Мир природы»	Учить бегать на скорость, прыгать через скакалку; отработать навыки метания мешочков в обруч; упражнять в подлезании под дугу.	
	4.«До свидания д\с. Вот какие мы стали большие»		

Оздоровительный час:

месяц		содержание	пособия	источник
<u>Сентябрь</u>	<u>1</u>	1.Ходьба и бег 2.ПИ «Ловишки в кругу» 3.ПИ «Сбей кегли»	Мячи, кегли	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2</u>	1.Ходьба и бег 2.Пролезание в обруч. 3.ИУ «Научись владеть мячом» 4.ПИ «Огородники»	Ориентиры, обручи, мячи, мелкие овощи, корзинки	
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.ИУ «На другую сторону» 3.ИУ «Поймай мяч» 4.ПИ «Удочка»	Ориентиры, лестница, мяч, шнур, мешочки с песком	
	<u>4</u>	1.Ходьба и бег. 2.ПИ «Наперегонки» 3.ПИ «Классики» 4.ИУ «Лесенка»	Кубики, мел, плоский камешек	
<u>Октябрь</u>	<u>1</u>	1.Ходьба и бег. 2.ПИ «Быстрые и меткие». 3.ИУ «Прыжки через скакалку»	Мешочки с песком , скакалки	
	<u>2</u>	1.Ходьба и бег. 2.ИУ «Школа мяча». 3.ПИ «Ноги от земли» 4. Катание обручей	Мячи, бревно, обручи, городки	

		5.ИМП «Маланья»		
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.Перебрасывание мяча. 3.ПИ «Встречные перебежки» 4.ПИ «Шарик с горки»	Ориентиры, мячи, ленточки 2 цветов, надувные шарики	
	<u>4</u>	1.Ходьба и бег 2.Ловля и ведение мяча 3.ПИ «Коршун и наседка» 4.Перепрыгивание через предметы 5.ИУ «Баскетбол»	Мячи, круг на земле, кубики, большие мячи	
Ноябрь	<u>1</u>	1.Ходьба и бег. 2.Эстафета парами 3.ИУ «Кругом» 4.ИУ «Серсо»	Кубики, серсо	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2</u>	1.Ходьба и бег 2.ПИ «Пас» 3.ПИ «На одной ноге» 4.Прыжки в высоту с разбега	Мячи	
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.ПИ «Бабки» 3.Прыжки через скакалку 4.ПИ «Подбрось -поймай»	Городки, скакалки, мячи	
	<u>4</u>	1.Ходьба и бег 2. Прыжки в высоту с разбега 3.ПИ «Кольцеброс» 4.ПИ «Краски»	Ориентиры, кольцебросы, скамейка	
Декабрь	<u>1</u>	1.Ходьба и бег 2.ИУ с санками 3.ПИ «Ледяные кружева» 4.ПИ «Мы весёлые ребята»	Санки, льдинки, снежки, корзина	
	<u>2</u>	1.Ходьба и бег 2.ИУ «По снежному мостику»	Снежный вал,	

		3.ПИ «Затейники» 4.ПИ «Ловишки – елочки»		
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.ИУ «Шире шаг» 3.ПИ «Мороз красный нос» 4.ИУ «Снайперы»	Лыжи, снежки, кегли	
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Ледяная карусель» 3.Скольжение по ледяным дорожкам 4.ПИ «Гонки на санках»	Бревно, ледяная дорожка, санки	
Январь	<u>1-2</u>	Рождественские каникулы		
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.Упражнения в ведении шайбы 3.ПИ «Ловишка со снежками» 4.ИУ «Гонка санок»	Клюшки, шайбы, снежный вал, снежки	
	<u>4</u>	1.Ходьба и бег 2.ИУ «Скольжение» 3.ПИ «Саный круг» 4.Катание на санках	Клюшки, шайбы, санки, ледяная дорожка	
Февраль	<u>1</u>	1.Ходьба и бег 2.ПИ «Догонялки» 3.ПИ «Тройки» 4.Игры в снежки	Снежки	
	<u>2</u>	1.Ходьба и бег 2.ПИ «Попляши и покружись» 3.ПИ «Метелица» 4.ПИ «Хоровод с санками»	Клюшки, шайбы, санки	
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.ПИ «Встречная эстафета» 3.ИУ «Сбей кеглю» 4. Игры в снежки	Клюшки, шайбы, разноцветные ленточки	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А.

	<u>4</u>	1.Ходьба и бег 2.ИУ «Попади с подачи» 3.ПИ «Тройки» 4. Катание на санках	Санки, кегли	Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
Март	<u>1</u>	1.Ходьба и бег 2.Перебрасывание мяча в парах 3.ПИ «Бездомный заяц» 4.ИУ «Не выпускай мяч из круга»	Ориентиры, мячи, обручи	
	<u>2</u>	1.Ходьба и бег 2.ПИ «Догони свою пару» 3.Прыжки в длину с небольшого разбега 4.ПИ «Медведь и пчёлы»	Ориентиры, мячи, скакалки	
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.ИУ «Перебежки» 3.Забрасывание мяча 4.ПИ «Хитрая лиса»	Мячи, флажки, дуги, маски медведей	
	<u>4</u>	1.Ходьба и бег 2.Бросание мяча из-за головы 3. Прыжки в длину с небольшого разбега 4.ИУ «Обведи и передай»	Мешочки с песком обручи	
Апрель	<u>1</u>	1.Ходьба и бег 2.Хождение по бревну 3.ПИ «Кто летает» 4.ПИ «Охотник и зайцы»	Кубики, скамейка или бревно	
	<u>2</u>	1.Ходьба и бег 2.Прыжки из обруча в обруч на 1 ноге 3.Попадание мячом в корзину 4.ПИ «Удочка»	Обручи, мячи, скакалка, мешочек с песком	
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.Прыжки через скакалку 3.Передача мяча ногами 4.ПИ «Кошка и мышка»	Скакалки, мячи, маска кошки	

	<u>4</u>	1.Ходьба и бег 2.Хождение по бревну 3.ИУ «Сбей кеглю» 4.ПИ «Пожарные на учении»	Мешочки с песком, кегли, мячи, гимн. стенка
май	<u>1</u>	1.Ходьба и бег 2. Прыжки из обруча в обруч на 1 ноге 3.ПИ «Мышеловка» 4.ИУ «Городки»	Городки
	<u>2</u>	1.Ходьба и бег 2.Прыжки в высоту 3.Перебрасывание мяча 4.ПИ «Карусель»	Шнур, мячи
	<u>3</u>	1.Ходьба и бег 2.Пролезание в обруч 3.Метание мяча вдаль 4.ПИ «Пятнашки»	Шнур, кубики, обручи, мячи, корзина, цветная лента, флажки
	<u>4</u>	1.Ходьба и бег 2.Прыжки в длину с места 3.Влезание на гимнастическую стенку 4.ПИ «Перелёт птиц»	Мел, гимн. стенка

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре старшей группы на сентябрь, октябрь, ноябрь.

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
сентябрь октябрь ноябрь	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках.
сентябрь октябрь ноябрь	Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Лазания по гимнастической стенке с перелезанием с одного пролета на другой. 2.Перелезания через верхнюю планку лесенки – стремянки.
сентябрь октябрь	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Бросания большого мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз)

ноябрь		2.Бросания мяча друг другу и ловля, не прижимая его к груди.
сентябрь октябрь ноябрь	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжков на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями. 2.Прыжков на одной ноге поочередно (левой, правой).
сентябрь, октябрь, ноябрь	Подвижные игры	<u>Закрепить</u> «Перенеси овощи в корзину», «Ловишки с листочками», «Ловишки домики», «Смелые ребята», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Ловишки с ленточками», «Не оставайся на полу», « Волк и ягнята»

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре старшей группы на декабрь, январь, февраль.

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
декабрь, январь, февраль	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьбы по снежному валу. 2.Вбегать и сбегать по горке.
декабрь, январь, февраль	Катание, скольжение	<u>Закрепить умение:</u> 1.Скольжения по ледяным дорожкам. 2.Ходьбы на лыжах. 3.Катания на санях (гонки санок), со снежной горы.
декабрь, январь, февраль	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Метания снежков вдаль правой и левой рукой. 2.Метания снежков в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 метра.
декабрь, январь, февраль	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжков, бега прыжками последовательно через 5-6 предметов h=15-20 см 2.Прыжков в длину с места, перепрыгивая «ров».
декабрь, январь, февраль	Подвижные игры	<u>Закрепить</u> «Мороз – красный нос», «Найди пару», «Охота на куропаток», «Ловишки – елочки», «Отбивка оленей», «Ловля обезьян», «Два мороза», «Ловишки на одной ноге», «Пятнашки», «Ловишки в кругу»

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре старшей группы на март, апрель, май.

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
март, апрель, май	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьбы по гимнастической скамейке с мешочком на голове. 2. Кружения парами, держась за руки.
март, апрель, май	Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Лазания по гимнастической стенке чередующимся способом с переходом на соседний пролет. 2. Лазания по веревочной лестнице.
март, апрель, май	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Бросания мяча друг другу и ловля его с отскоком от земли. 2. Отбивания мяча правой и левой рукой с продвижением вперед. 3. Забрасывания мяча в баскетбольную корзину (мяч из-за головы).
март, апрель, май	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжков через длинную скакалку (неподвижную или качающуюся) на двух ногах. 2. Прыжков через короткую скакалку на двух ногах.
март, апрель, май	Подвижные игры	<u>Закрепить</u> «Третий лишний», «Горелки», «Пустое место», «Успей поймать!», «Караси и щука», «Удочка», «Охотники и утки», «Космонавты», «Ловишки с мячом»

Подготовительная группа:

Содержание образовательной деятельности:

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками. Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с

должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами. Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения. Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты.. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. Через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м. Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки

через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку. Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели. Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема». Подвижные игры. Организовать знакомые игры с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты. Спортивные игры. Правила спортивных игр. *Городки*. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит. *Баскетбол*. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. *Футбол*. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр. *Настольный теннис, бадминтон*. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. *Хоккей*. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения. Спортивные упражнения. *Ходьба на лыжах*. Скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойке. *Катание на коньках*. Сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, скольжение и повороты. *Катание на самокате*. Отталкивание одной ногой. *Плавание*. Скольжение в воде на груди и на спине, погружение в воду. *Катание на велосипеде*. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. *Катание на санках*. Скольжение по ледяным дорожкам. После разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость

Бросание, ловля, метание																													
бросать мяч вверх, и ловить его двумя руками не менее 20	П	3																											
бросать мяч вверх, о землю и ловить одной рукой – не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями							О	П	3																				
мяч друг другу снизу								О	П	3																			
перебрасывать мяч друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м)									О		П	3																	
перебрасывать мяч друг другу из положения «порецки»												О	П	3															
перебрасывать мяч друг другу через сетку																									О	П	3		
перебрасывать набивные мячи																										О	П	3	

		игр.	
	3.«Урожай»	Упражнять в разных видах ходьбы и бега , в катании в парах набивного мяча, в бросании мяча от груди, снизу, назад через голову в парах; закреплять устойчивое равновесие, умение группироваться в прыжках, выполнять ОРУ со средним мячом; развивать ловкость движений с предметами, быстроту реакции, выносливость, ориентирование в пространстве, внимание, психомоторные функции, укреплять мелкие мышцы рук. Оздоровляем стопы ног, возбуждая активные точки на стопах.	
	4.«Краски осени»		
Октябрь	1.«Животный мир»	Упражнять в равновесии; закреплять умения группироваться в прыжках через канат, ритмично влезать на гимн. стенку и спускаться с неё, бросать в баскет. кольцо 1 и 2 руками после ведения мяча. Уверенно выполнять разнообразные упражнения с мячом; ОВД, добиваясь точного, выразительного, энергичного выполнения всех видов движений, развивать координацию движений	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Я - человек»		
	3.«Народная культура и традиции»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, ОВД осознанно, быстро и ловко, выполнять упражнения с гимн. палкой; учить преодолевать двигательные трудности, правильно применять разнообразные хваты в упражнениях с палкой; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук	
	4.«Наш быт»		
Ноябрь	1.«Дружба. День народного единства»	Упражнять в равновесии, в прыжках, в лазании по гимн. стенке, в метании; закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе; развивать ловкость, координацию движений, внимание, быстроту реакции; укреплять мышцы кистей рук, укреплять мышцы ног.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А.
	2.«Транспорт»		

	3.«Здоровей-ка»	Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, умение выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, упражнения на возвышенной опоре, на сохранение равновесия, упражнять в прыжках через мячи; учить прокатывать мячи руками и ногами. Закреплять умение ориентироваться в пространстве, знание цвета, формы, понятий «такой же», «одинаковые», развивать речь.	Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	4.«Кто как готовится к зиме»		
декабрь	1.«Здравствуй, зимушка- зима»	Развивать координацию движений, глазомер, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве, двигательные навыки в прыжках, ползании змейкой, упражнять в равновесии.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Город мастеров»		
	3.«Новогодний калейдоскоп»	Развивать глазомер, умение бросать мяч друг другу в парах через сетку, ловкость, силу, быстроту реакции, умение владеть телом и управлять движениями на ограниченной площади; упражнять в равновесии, в прыжках на 1 ноге через обруч; закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе.	
	4.«Новогодний калейдоскоп»		
Январь	1.«Рождественские каникулы»	-----	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Рождественские каникулы»		
	3.«В гостях у сказки»	Учить прыгать на батуте; познакомить с упражнением уголок на гимн. стенке; упражнять в равновесии, в метании, в лазании; закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе; развивать ловкость движений, силу, быстроту реакции.	
	4.«Этикет»		
Февраль	1.«Моя семья»	Упражнять в равновесии; закреплять умение выполнять ОВД в быстром темпе; прыгать в высоту, вести мяч, лазать по гимн. стенке; развивать зрительное восприятие, устойчивость созданных конструкций из кубиков, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство
	2.«Азбука безопасности»		

	3.«Маленькие исследователи»	Активизировать двигательную деятельность через игровые упражнения с гимнастической палкой; укреплять мышцы кистей рук и стоп; закреплять умение правильно выполнять разнообразные хваты в упражнениях с гимнастической палкой, учить прыгать через скакалку; развивать двигательные навыки в равновесии, в лазании по гимн. стенке; воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать её в соревнованиях	«Учитель» 2014 – 2015 г.
	4.«Наши защитники»		
Март	1.«Миром правит доброта»	Учить прыгать через большой обруч, бороться за достижение своей цели; упражнять в равновесии, лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Женский день»		
	3.«Быть здоровыми хотим»		
	4.«Весна шагает по планете»		
апрель	1.«День смех. Цирк. Театр»	Закреплять умение выразительно, осознанно, быстро и ловко выполнять ОВД; упражнять в лазании по гимн. стенке, в прыжках через скакалку на 2 ногах, в метании.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«Встречаем птиц»		
	3.«Космос. Приведём в порядок планету»	Закреплять умение бросать мяч через волейбольную сетку в парах, прыгать через скакалку на 2 ногах, лазать по гимн. стенке, развивать мышцы рук; упражнять в прыжках, в равновесии, в лазании.	
	4.«Волшебница вода»		
май	1.«Праздник весны и труда»	Упражнять в равновесии, лазании по гимн. стенке; учить прыгать с разбега; закреплять умение метать в даль.	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	2.«День победы»		
	3.«Мир природы»	Закреплять умения выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой, прыгать на батуте, вести мяч,	

	4.«До свидания д/с. Вот какие мы стали большие»	технику бросков; упражнять в равновесии, в лазании по гимн. стенке; развивать координацию, ловкость.	
--	--	--	--

Оздоровительный час:

месяц		содержание	источник
<u>сентябрь</u>	<u>1</u>	1.Ходьба и бег. 2.ПИ «Салка на 1 ноге» 3.ПИ «Круговая лапта»	«Физическое развитие. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 4-7 лет. Программа «Детство» И.М. Сучкова, Е.А. Мартынова. Волгоград. Издательство «Учитель» 2014 – 2015 г.
	<u>2</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Догони свою пару» 3.ПИ «Волк во рву»	
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Охотник и звери» 3.ПИ «Чехарда»	
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Чья пара дальше всех?» 3.ИУ «Кого позвали, тот ловит мяч» 4.ИУ «Через бревно»	
<u>Октябрь</u>	<u>1</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Заполни ямку» 3.ПИ «Лиса и куры»	
	<u>2</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Медведь и пчёлы» 3.ПИ «Кто бросит выше»	
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Попади» 3.ПИ «Палочка – выручалочка»	
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «Кто впереди?»	

		3.ИУ «В парах»	
Ноябрь	<u>1</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Ударь точно» 3.ПИ «Бабочки, лягушки, цапли»	
	<u>2</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Жеребята» 3.ИМП «Мяч в кругу» 4 ИУ «Каких листьев больше?»	
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «Лесное троеборье» 3.ПИ «Прыгаем по кругу»	
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Лесные пятнашки» 3.ИУ «Кто прыгает?»	
Декабрь	<u>1</u>	1. Ходьба и бег 2.ИС «Кто дальше прыгнет?» 3.ПИ «Вышибалы»	
	<u>2</u>	1. Ходьба и бег 2.Ходьба с мешочком на голове 3.ИМП «Снежная карусель»	
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Загони льдинку в ворота» 3.ИУ «Хоккеист»	
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.Метание снежков на дальность 3.ПИ «Чья пара скорей?»	
Январь	<u>1 – 2</u>		
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «Собери жёлуди» 3.ПИ «Два Мороза» 4. ИУ «Сбей кеглю»	

	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «Кто быстрее перебежит болото?» 3.ИУ «Перебежки со снежками» 4.ИМП «Зимняя карусель»
<u>Февраль</u>	<u>1</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «Кольцеброс» 3.ПИ «Сохрани пару» 4. ИУ «След в след»
	<u>2</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Мы весёлые ребята» 3.ИУ «Спортивные лошадки» 4. ИУ «След в след»
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «Метание снежков» 3. ПИ «Два Мороза» 4.ИУ «Перепрыгни – не задень»
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.ИС «Дорожка препятствий»
<u>Март</u>	<u>1</u>	1. Ходьба и бег 2. ПИ «Два Мороза» 3.ИУ «Нагрузи санки» 4.Скольжение.
	<u>2</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Перелёт птиц» 3. ИУ «Метание снежков» 4.ИУ «Передай льдинку партнёру»
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «Кто дольше удержит мячик, отбивая его» 3.ИЭ «Отмерялки» 4.ИУ «Задень колокольчик»
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «Набрось кольцо»

		3.ПИ «Перебежки» 4. ИУ «Сбей кеглю»
<u>Апрель</u>	<u>1</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Космонавты» 3. ПИ «Перебежки» 4.ИУ «Перепрыгни ручеёк»
	<u>2</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Караси и щука» 3. ИУ «Кто попадёт с самого дальнего расстояния?» 4. ИУ «Перепрыгни ручеёк»
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ « Попади в лунку» 3.ПИ «Круговая лапта» 4. ИУ «Чей мячик приземлится дальше?»
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.ПИ «Полоса препятствий» 3.ИУ «Кто дольше не потеряет мяч?» 4. ИЭ «За мячом»
<u>май</u>	<u>1</u>	1. Ходьба и бег 2.ИУ «По бревну» 3.ИУ «Школа мяча» 4.ПИ «Через бревно»
	<u>2</u>	1. Ходьба и бег 2.ОРУ 3. ПИ «Через бревно» 4.ПИ «Лесное троеборье»
	<u>3</u>	1. Ходьба и бег 2.ОРУ 3.ИУ «Школа мяча» 4.ПИ «Чехарда»
	<u>4</u>	1. Ходьба и бег 2.Упражнения для рук

	3.ПИ «Дружно, все вместе» 4. ПИ «Горелки»	
--	--	--

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре подготовительной группы на сентябрь, октябрь, ноябрь.

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
сентябрь, октябрь, ноябрь	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьбы по гимнастическому бревну с предметом в руках. 2.Ходьбы по гимнастическому бревну, выполняя не сложные упражнения (мах ногой, приседания и т.д.).
сентябрь, октябрь, ноябрь	Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Виса на гимнастической перекладине 2.Лазания по рукоходу.
сентябрь, октябрь, ноябрь	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1.Бросания мяча с разными заданиями (хлопки, повороты, бросание о стену и т.п.) 2.Отбивания мяча правой и левой рукой стоя на месте (не менее 20 раз). 3.Ведения мяча в движении одной рукой.
сентябрь, октябрь, ноябрь	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжков с разбега доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25-30 см.
сентябрь, октябрь, ноябрь	Подвижные игры	<u>Закрепить:</u> «Уборка картофеля», «Ловишки с листочками», «Ключи», «Пятнашки», «Охотник и звери» с мячом, «Второй лишний», «Ловишки с лентами», «Волк и ягнята», «Жмурки», «Ловишки на одной ноге».

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре подготовительной группы на декабрь, январь, февраль.

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
Декабрь, январь, февраль	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1.Ходьбы по снежному валу с поворотом вокруг себя.

Декабрь, январь, февраль	Катание, скольжение	<u>Закрепить умение:</u> 1. Скольжения по ледяным дорожкам. 2. Ходьбы на лыжах. 3. Катания на санях (гонки санок), со снежной горы. 4. Ведения шайбы клюшкой. 5. Игры в хоккей.
декабрь, январь, февраль	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Метания снежков вдаль правой и левой рукой. 2. Метания снежков в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.
декабрь, январь, февраль	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1. Прыжков на двух ногах, на какой либо предмет (кружки-«льдины»), приземляясь точно в центр. 2. Прыжков, бега прыжками последовательно через 5-6 предметов h=15-20 см 3. Прыжков в длину с места, перепрыгивая «ров».
декабрь, январь, февраль	Подвижные игры	<u>Закрепить:</u> «Мороз- красный нос», «Сторож, жучка и зайцы», «Охота на куропаток», «Ловишки-ёлочки», «Отбивка оленей», «Ловля обезьян», «Третий лишний», «Ловишки парами», «Мы, веселые ребята», «Успей поймать»

Перспективный план индивидуальной работы с детьми по физической культуре подготовительной группы на март, апрель, май.

Дата	Вид деятельности	Рекомендации
март, апрель, май	Ходьба, равновесие	<u>Закрепить умение:</u> 1. Ходьбы по гимнастическому бревну на носках, выполняя упражнения (ласточку, приседания и т.п.) 2. Сесть, встать без помощи рук, удерживая мешочек с песком на голове.
март, апрель, май	Ползание, лазание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Лазания по веревочной лестнице. 2. Лазания по канату. 3. Виса на перекладины поднимая ноги до прямого угла.
март, апрель, май	Метание, бросание	<u>Закрепить умение:</u> 1. Метания вдаль на расстояние 6-12 метров правой и левой рукой. 2. Метания в движущуюся цель.

		3.Бросания мяча в баскетбольную корзину. 4.Игры в бадминтон. 5.Ведения мяча ногой и удара по мячу с попаданием в ворота.
март, апрель, май	Прыжки	<u>Закрепить умение:</u> 1.Прыжков через короткую скакалку. 2.Прыжков через большой обруч как через скакалку. 3. Прыжков через длинную скакалку.
март, апрель, май	Подвижные игры	<u>Закрепить:</u> «Лягушки и цапля», «Горелки», «Пустое место», «Птичка на дереве», «Охотники и утки», «Космонавты», «Ловишки с мячом», «Караси и щука»

Программно-методический комплекс образовательного процесса:

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования.
- " ДЕТСТВО" ПРИМЕРНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ. Санкт-Петербург .2014
- "Физическое развитие". Планирование работы по освоению образовательной области с детьми 2-4 лет. Программа "Детство" ФГОС ДО. Издательство "Учитель", Волгоград, 2015.г.
- "Физическое развитие". Планирование работы по освоению образовательной области с детьми 4-7 лет. Программа "Детство" ФГОС ДО. Издательство "Учитель", Волгоград, 2015.г.
- Ефименко «Театр физического развития».
- «СА-ФИ-ДАНСЕ» Ж.Е.Фирлева, Е.Г.Сайкина.
- Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
- Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
- Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
- Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. – М.: Владос, 1999.

Мониторинг освоения программы:

БАЗОВЫЙ КОМПЛЕКТ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-7 лет:

Темп прироста физических качеств определяется улучшением количественных показателей на конец учебного года. Прежде всего, необходимо определять темп прироста у детей с низким уровнем сформированности психофизических качеств. В зависимости от природных задатков в области двигательной сферы, индивидуальных особенностей, темпа созревания различных органов и систем, особенностей нервной системы дети могут иметь низкий уровень сформированности определенных психофизических качеств.

Таким образом, диагностируя физическую подготовленность детей, важно определить, за счет чего был достигнут прирост: за счет естественного роста ;за счет увеличения естественной двигательной активности; за счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания ;за счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

СРЕДНИЕ КОЛИЧЕСТВЕННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ:

Пол, возраст	Бег на 30 м., сек.	Метание мешочка вдаль правой рукой, см	Метание мешочка вдаль левой рукой, см	Прыжки в длину с места, см.	Статическое равновесие, сек.
4 года					
Мальчики	10.5-8.8	2.5-4.1	2.0-3.4	60-90	3.3-5.1
Девочки	10.7-8.7	2.4-3.4	1.8-2.8	55-93	5.2-8.1
5 лет					
Мальчики	9.2-7.9	3.9-5.7	2.4-4.2	100-110	7.0-11.8
Девочки	9.8-8.3	3.0-4.4	2.5-3.5	95-104	9.4.14.2
6 лет					
Мальчики	7.8-7.0	6.7-7.5	5.8-6.0	116-123	40-60
Девочки	7.8-7.5	4.0.-4.6	4.0-4.4	111-123	50-60

ПАРАМЕТРЫ ДИАГНОСТИКИ СФОРМИРОВАННОСТИ ДОСТИЖЕНИЙ ПО ОО «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
РАЗДЕЛ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Группа раннего возраста, 1 младшая группа

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- Бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой.
- Воспроизводит простые движения по показу взрослого.
- Легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см).
- Может пробежать к указанной цели.

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

- Берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.
- Влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом).
- Может бежать непрерывно в течение 30–40 с.
- Прыгает на месте и с продвижением вперед.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым.

- Получает удовольствие от участия в двигательной деятельности.

2 младшая группа

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- Бросает мяч вверх 2–3 раза подряд и ловит.
- Бросает мяч из-за головы.
- Может бросать мяч двумя руками от груди.
- Может лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Может метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Может ползать на четвереньках.
- Сохраняет равновесие при перешагивании через предметы.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости.
- Ударяет мячом об пол.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

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

- Проявляет ловкость в челночном беге.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

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, трехколесный велосипед).

Средняя группа

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- В прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется.
- Ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его.
- Подпрыгивает на одной ноге.
- Уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие.
- Умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами.
- Ходит свободно, держась прямо, не опуская головы.
- Чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

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

- Бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.
- Может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м.
- Прыгает в длину с места не менее 70 см.

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.

Старшая группа

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Умеет кататься на самокате.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Умеет плавать (произвольно).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.

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

- Владеет школой мяча.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см).
- Прыгает в высоту с разбега (не менее 40 см).
- Прыгает с разбега (не менее 100 см).
- Прыгать в длину с места (не менее 80 см).
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см.
- Прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3–4 м.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5–9 м.
- Умеет отбивать мяч в ходьбе (расстояние 6 м).
- Умеет отбивать мяч на месте не менее 10 раз.
- Умеет сочетать замах с броском.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений.
- Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры.

- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная группа

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями)

- Выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, бега, прыжков, метания, лазанья.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу шеренги после расчета на первый-второй.
- Умеет соблюдать интервалы во время передвижения.

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

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

- Проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).
- Проявляет интерес к физической культуре и спорту.
- Умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН СОВМЕСТНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ С МУЗ.РУКОВОДИТЕЛЕМ НА 2018– 2019 уч. год

№	Месяц	развлечение	группы	ответственный
1	Сентябрь	1.«Очень любим мы играть» 2.«День знаний»	Ясли,1 мл.2 мл. Ср гр., Ст. и подгот. гр.	Инструктор по физ-ре Муз. рук
2	Октябрь	1. «Весёлая физкультура» 2. «Лесное путешествие» 3. «Здравствуй осень» 4. День музыки	Ясли ,1 мл,2 мл. Ср гр., Ст. и подгот. гр.	Инструктор по физ-ре Муз. рук
3	Ноябрь	1. «Теремок» 2. «День рождения Деда Мороза» 3. «Весёлые старты» (совместно с д/с «Солнышко») 4. День матери	Ясли ,1 мл,2 мл. Ср гр., Ст. и подгот. гр.	Муз. рук Инструктор по физ-ре
4	Декабрь	1. «Мы едем, едем, едем» 2. ««Для здоровья нам нужна чистота» 3. «Сказка быть здоровым помогает»» 4.Новый год	Ясли ,1 мл,2 мл. Ср гр., Ст. и подгот. гр	Инструктор по физ-ре Муз. рук
5	Январь	1. «Встреча с Петрушкой» 2. «Святочные гуляния»	Ясли ,1 мл,2 мл. Ср гр., Ст. и подгот. гр.	Инструктор по физ-ре Муз. рук
6	Февраль	1. «Заюшкина избушка» (с родителями)»	Ясли ,1 мл,2 мл.	Инструктор по физ-ре

		2. «Зимние забавы» 3.«Соревнования вместе с папами» 4.23 февраля	Ср гр., Ст. и подгот. гр.	Муз. рук
7	Март	1. «Ловкие козлята» 2.«Папа, мама, я – спортивная семья» (с родителями) 3. «Масленица» 4.8 марта	Ясли ,1 мл,2 мл. Ср гр., Ст. и подгот. гр.	Инструктор по физ-ре Муз. рук
8	Апрель	1. «В гостях у Весны» 2. «Карлсон в гостях у ребят» 3. «Папа, мама, я – спортивная семья» (с родителями) 4. День смеха	Ясли ,1 мл,2 мл. Ср гр., Ст. и подгот. гр.	Инструктор по физ-ре Муз. рук
9	Май	1. «Вот и подросли наши малыши» 2. «Районная спартакиада дошкольников» 3. День победы 4.Выпуск	Ясли ,.1 мл,2 мл. Ср гр., Ст. и подгот. гр.	Инструктор по физ-ре Муз. рук

План работы с родителями

Формы работы	задачи	тема	группа	месяц
1.Анкетирование родителей	Выяснение представлений родителей о физическом воспитании дошкольников		Все группы	сентябрь
2.Папки - передвижки для родителей	Оказывать помощь в организации физического воспитания в семье	-«Чтобы физкультура приносила радость» - «Спортивный уголок дома» - «Дыхательная гимнастика» - «Мой малыш часто болеет» - «Точечный массаж» - «Профилактика плоскостопия» - «Школа почемучки» - «Организация летнего отдыха»	Все группы	ежемесячно
3.		Результаты диагностики физич.	Все	Октябрь

Индивидуальные беседы с родителями		подготовленности и пути её совершенствования - Польза водных, солнечных и воздушных процедур летом - «спортивная форма на занятия физкультурой»	группы	Май Июль август
4.Консультации (Индивидуальные)		-«Особенности закаливания детей в д/с и в домашних условиях» -«Играем вместе» - «Оздоровливающие игры для ЧБД» - «Исправляем осанку детей»	Все группы	Ноябрь Январь Март август
5.Наглядная агитация		-«Осанка вашего ребёнка» -«Внимание – гипокинезия» -«9 правил закаливания» -« Этот полезный самомассаж» -«Программа здоровья семьи» - «Иммунитет» -«Значение семейного отдыха» - «Как сохранить сердце здоровым»	Все группы	В течение года
6. Фотовыставка		-«Растите детей здоровыми» - «Спорт нам поможет силы умножить» - Районная спартакиада дошкольников -«Дети и спорт»	Все группы	октябрь январь Май август
7.Совместные мероприятия		-«Заюшкина избушка» -«Папа, мама, я – спортивная семья» (с родителями)	1и2 мл. Ср., ст.,подгот.	Февраль март апрель
8.Родительские собрания по			Все группы	май

результатам работы за год				
9. Дни открытых дверей		НОД по физкультуре	Все группы	ежемесячно

Организационно - методическая работа

Месяц	Организационно-педагогическая работа	Методическая работа и взаимодействие с педагогами
1	2	3
Сентябрь	1.Провести диагностическое обследование. 2.Пересмотреть и внести изменения в план работы по результатам диагностики. 3.Разработать таблицы для обработки результатов диагностики. 4. Составить план индивидуальной работы.	1.Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на учебный год. 2.Определить содержание развития детей по разделу «Физическое развитие» для воспитателей групп.
Октябрь	1.Продолжать пополнять физкультурное оборудование в зале, фонотеку новыми аудиозаписями.	1. Внести изменения в содержание предметно-развивающей среды групп, пополнив необходимым физкультурным оборудованием. 2. Провести консультацию для воспитателей «Координация деятельности инструктора по физкультуре, воспитателей и родителей»
Ноябрь	1.Продолжать пополнять картотеку подвижных игр по всем группам. 2.Провести РМО по теме «Гендерный подход в физическом воспитании дошкольников»	1. Провести индивидуальные беседы с воспитателями «Участие воспитателя в физкультурном занятии»
Декабрь	1. Приобрести литературу по образовательной области «Физическое развитие» ФГОС (плакаты). 3. Участие в методической работе.	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Развитие движений детей на прогулке» 2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей младших групп.
Январь	1. Пополнять картотеку дидактическими играми по развитию двигательной активности дошкольников.	1. Составить план коррекционной работы с учётом диагностических данных по физическому развитию детей на

		<p>второе полугодие.</p> <p>2. Консультации с логопедом по составлению комплексов пальчиковой гимнастики.</p> <p>3. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей средней группы.</p>
Февраль	1. Пополнить фонотеку для спортивных развлечений.	<p>1. Совместно с музыкальным руководителем подобрать материал к развлечению с родителями младших групп «Заюшкина избушка»</p> <p>2. Подобрать литературу по физическому воспитанию для воспитателей старшей и подготовительной групп.</p>
Март	1. Изготовить нетрадиционное спортивное оборудование – массажный коврик для профилактики плоскостопия.	<p>1. Индивидуальные консультации для воспитателей по изготовлению нетрадиционного спортивного оборудования.</p> <p>2. Совместно с музыкальным руководителем подготовить музыкально-спортивное развлечение «Масленица!» и развлечение с родителями детей средней группы «Папа, мама и я – спортивная семья»</p>
Апрель	1. Провести РМО	<p>1. Совместно с воспитателями подготовить совместное развлечение детей с родителями «Папа, мама, я – спортивная семья» (старшая и подготовительная группа)</p> <p>2. Индивидуальные консультации для воспитателей «Техника безопасности детей на физкультурном занятии».</p> <p>3. Совместно с музыкальным руководителем подготовить и провести музыкально-спортивное развлечение «День смеха».</p>
Май	<p>1. Составить план физкультурно-оздоровительной работы на летний период.</p> <p>2. Составить план индивидуальной работы с детьми на летний период по результатам диагностики.</p>	<p>1. Познакомить воспитателей с результатами диагностического обследования детей, выработать рекомендации по индивидуальной работе на летний период.</p> <p>2. Выступление на педагогическом совете</p>
Июнь	<p>1. Пополнить фонотеку для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.</p> <p>2. Оформить зал (площадку) для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.</p>	1. Совместно с музыкальным руководителем подготовить материал для проведения музыкально-спортивного праздника, посвящённого Дню Защиты детей.

Июль	1. Оформить зал (площадку) к спортивному празднику «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». 2. Пополнить фонотеку к празднику «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1. Провести индивидуальные консультации для воспитателей «Закаляйся, если хочешь быть здоров». 2. Подобрать материал для воспитателей о закаливании, о летнем отдыхе для наглядной агитации родителям.
Август	1. Подготовить документацию на начало учебного года. 2. Составить индивидуальный годовой план работы по образовательной области «Физическое развитие».	1. Подготовить рекомендации по оформлению и содержанию физкультурных центров к началу учебного года в соответствии с возрастом.
Ежемесячно	1. Вносить изменения в календарные планы, учитывая результаты диагностических данных, анализа двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей. 2. Составлять перспективно-календарный план. 3. Планировать индивидуальную работу с детьми.	1. Провести индивидуальную работу с ведущими праздников и развлечений. 2. Проводить консультации по содержанию и проведению физкультурных занятий, организовать совместную деятельность ребёнка и взрослого. 3. Давать рекомендации по проведению индивидуальной работы с детьми.

3. Организационный раздел:

Организация и содержание развивающей предметно-пространственной среды:

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

При проектировании предметно - развивающей среды нашего ДОО мы выделяем следующие основные составляющие: пространство, время, предметное окружение.

Проектирование предметно-развивающей среды в ДОО

Использование пространства	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Многофункциональное использование всех помещений ДОО. Использование	Увеличивается двигательное пространство, что способствует

спален, раздевалок увеличивают пространство для детей	увеличению двигательной нагрузки
Создание игрового пространства, мини-кабинетов, экологической лаборатории, логопункта и т.д. создают возможность детям осваивать все пространство ДОУ.	Еще более увеличивается пространство для движений
«Изрезанность» пространства. «Лабиринтное» расположение мебели (при этом мебель не должна быть высокой, чтобы визуально не исчезло ощущение простора, света в помещении)	Двигаясь по «изрезанному» пространству, ребенок учится координировать свои движения, владеть своим телом
Гибкость, мобильность обстановки во всех помещениях ДОУ	Тело ребенка, реагируя на изменение обстановки, само становится гибким и мобильным
Все пространство «разбивается» на части и вместо целостного пространства проектируется множество небольших «центров», в которых относительно полно представлены различные виды деятельности и имеется все необходимое оборудование	Создание центров физических движений; спортивный зал, свободные коридоры дают возможность заниматься физическими упражнениями, не мешая другим

Использование времени	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Временная последовательность разных видов жизнедеятельности	Выработка динамических стереотипов способствует улучшению здоровья в целом
Оптимальное сочетание в режиме дня регламентированной целенаправленной познавательной деятельности под руководством взрослых, нерегламентированной деятельности при организации взрослым и свободной деятельности (соответственно 20:40:40)	Отсутствует утомляемость
Время для общения по схемам: «я - я» «я - педагог» «я - друг, друзья» «я - все»	Разнообразие контактов ведет к разнообразию двигательной активности
Использование предметного окружения	Влияние пространства на физическое развитие ребенка
Использование многофункциональных, вариативных модулей	Развивается физическая сила
Разнообразное стационарное оборудование сюжетно-ролевых игр (игры всегда развернуты)	Активизация движений
Дидактические игры и пособия по всем разделам программы в доступном месте	Развивается усидчивость.

Широкое использование в интерьере значков, моделей, символов, схем, планов, загадочных знаков и т.п.	Развивается концентрация внимания.

Примерный набор материалов и оборудования, необходимых для организации физического развития:

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. Количество оборудования определяется из расчета активного участия всех детей в процессе разных форм двигательной активности. Разнообразие оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, корригирующая гимнастика после дневного сна, занятие по физической культуре, игры и упражнения на воздухе и в помещении, физкультурные досуги и праздники).

<u>Физкультурный зал:</u>	<u>Спортивная площадка:</u>
<ul style="list-style-type: none">- стационарная «Дорожка здоровья» для профилактики плоскостопия и закаливания;- напольный мини-батут;- тренажер «Беговая дорожка»;- велотренажёр;- фортепиано;- магнитофон;- стенка шведская гимнастическая;- спортивные маты (2-3) ;- скамейка гимнастическая (3);- ребристые доски(2);- щиты-мишени навесные (3);- щит баскетбольный навесной с корзиной (1);- дуги для подлезания (4);- канаты (1);- обручи пластмассовые;- палки гимнастические;- мячи: резиновые, мячи-хопы;- скакалки;- ленточки разной длины;- гантели детские, мешочки с песком (200 гр., 450 гр.);- нетрадиционные виды спортивного оборудования.	<ul style="list-style-type: none">- баскетбольные стойки с кольцами;- беговая дорожка;- яма для прыжков;-стойки для волейбольной сетки;- лесенки для лазания;- гимнастическое бревно, дуги для подлезания.

группа	оборудование
1 младшая	<ul style="list-style-type: none"> -мячи резиновые разных размеров; -кегли; -обручи; -рули для ПИ; -атрибуты к ПИ; -флажки и султанчики;
2 младшая	<ul style="list-style-type: none"> -мячи резиновые разных размеров; -кегли; -обручи; -рули для ПИ; -атрибуты к ПИ; -флажки и султанчики; -кольцеброс; - "дартс"с мягкими шариками; - скакалка короткая; -вожжи.
средняя	<ul style="list-style-type: none"> мячи резиновые разных размеров; -кегли; -обручи; -рули для ПИ; -атрибуты к ПИ; -флажки и султанчики; -кольцеброс; -ленты для упражнений; - "дартс"с мягкими шариками; -"серсо". - скакалка короткая; -вожжи.
старшая	<ul style="list-style-type: none"> мячи резиновые разных размеров; -кегли;

	<ul style="list-style-type: none"> -обручи; -рули для ПИ; -атрибуты к ПИ; -флажки и султанчики; -кольцеброс; - "дартс"с мягкими шариками; -скакалка короткая; -вожжи; - "серсо".
подготовительная	<ul style="list-style-type: none"> мячи резиновые разных размеров; -кегли; -обручи; -рули для ПИ; -атрибуты к ПИ; -флажки и султанчики; -кольцеброс; - "дартс"с мягкими шариками; - "серсо"; -клюшки. - скакалка короткая; -вожжи.

Регламент непосредственной образовательной деятельности по физ. культуре 2018-2019 уч. год:

группа	Длительность	Количество в неделю	Количество в год
Группа раннего возраста	8-10 минут	2	72 (в зале)
Первая младшая	10 минут	2	72 (в зале)

Вторая младшая	15 минут	3	108 (в зале)
Средняя	20 минут	3	Сентябрь – декабрь:48 (в зале) Январь – май: 40 (в зале),20 (на воздухе)
Старшая	25 минут	3	72 (в зале), 36 (на воздухе)
Подготовительная	30 минут	3	72 (в зале), 36 (на воздухе)

Регламент НОД по всем группам

группы	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Раннего детства	15.20-15.50 - Физкультурное (по подгруппам, в группе)		15.20-15.50 - Физкультурное (по подгруппам, в группе)		
Первая младшая		15.30-16.00 (по подгруппам) - физкультура			15.20-15.50 (по подгруппам) - физкультура
Вторая младшая		9.25-9.40 - Физкультура		9.45-10.00 - Физкультура	9.25-9.40 - Физкультура
Средняя		9.00-9.20 - Физическая культура		9.00-9.20 Физическая культура	10.30- 10.50 Физическая культура (с января на воздухе)
Старшая		10.00 – 10.25 <u>Физкультура</u>		10.35- 11.00 - Физическая культура (на воздухе)	9.45-10.10 - Физкультура (По подгруппам)
Подготовительная	10.00 – 10.30 <u>Физическая культура</u>		10.25 – 10.55 <u>Физическая культура</u>		11.00 – 11.30 - <u>Физическая культура</u> (на воздухе)

