

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей № 22 «Тополёк»



Принято на заседании
педагогического совета
от 30.08 2024 г., протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ №22
Демина И.М.



Парциальная образовательная программа «От малого к большому»

Образовательная область «Физическое развитие»
(для детей дошкольного возраста 3-7 лет)

Разработали:

Мазаев А.А., инструктор по физическому воспитанию
Гуреева - Князева М.Г., музыкальный руководитель, первая кв. кат.
Смирнова Е.Ю., воспитатель, выс. кв. кат.
Галюк Ю.В., воспитатель, выс. кв. кат.

г. Бердск 2024 г.

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Актуальность	4
1.3	Цели и задачи программы	4
1.4	Интеграция задач ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями	5
1.5	Возрастные особенности	5
1.6	Объём программы	7
1.7	Планируемые результаты реализации программы	7
1.8	Педагогическая диагностика и достижения планируемых результатов	9
2.	Содержательный раздел	
2.1	Содержание психолого-педагогической работы	15
2.2	Примерный перечень основных движение, подвижных игр и упражнений	16
2.3	Взаимодействие с семьями воспитанников	28
2.4	Перспективный план работы с родителями	29
2.5	Календарно-тематическое планирование	32
3.	Организационный раздел	
3.1	Организация предметно-развивающей среды	45
3.2	Список литературы	46

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка.

Данная программа описывает содержание и организацию образовательной деятельности детей младшего, среднего и дошкольного возраста по образовательной области «Физическое развитие», в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 22 «Тополёк» (далее ДООУ).

Программа разработана в соответствии с Федеральной программой дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022г. №1028 «Об утверждении образовательной программы дошкольного образования») и Федеральный государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. №1155, в редакции от 08.11.2022г.), (далее ФГОС ДО).

При разработке Программы учитывались нормативные документы:

- Декларация прав ребёнка от 20.11.1989г. Генеральная Ассамблея ООН;
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 25.11.2022г. №1028 «Об утверждении федеральной программы дошкольного образования»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020г. №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030года»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25.11.2022г.;
- Устав МАДОУ № 22 «Тополёк»;
- Образовательная программа МАДОУ № 22 «Тополёк».

1.2 Актуальность.

Сохранение и укрепление здоровья детей младшего возраста является актуальной проблемой физического воспитания дошкольников. В настоящее время профилактика оздоровления стоит на первом месте в дошкольном образовании. Экологическая обстановка во многих городах неблагоприятно сказывается на развитие детского организма. Накладывается малоподвижный образ жизни, неправильное питание и переутомление. Дома, большую часть времени дети находятся у компьютера и телевизора, что ведёт за собой нервное перевозбуждение и формирование малоподвижного образа жизни. Это влечёт за собой нарушение осанки, замедление процесса роста, плоскостопие, нарушение координации движение и т.д. Медицинская статистика говорит о том, что в последнее время увеличилось количество детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Поэтому возрастает значение организации работы профилактической и оздоровительной направленности в условиях дошкольного учреждения.

1.3 Цель и задачи программы.

Цель: Реализация данной программы по оздоровлению и физическому развитию детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста с учётом возрастных и индивидуальных особенностей в МАДОУ № 22 «Тополёк»

Задачи:

- создать условия для охраны и укрепления здоровья детей;
- формировать ценности здорового образа жизни, его норм и правил поведения, формирование полезных привычек;
- формировать умение качественно выполнять основные виды движений и упражнений;
- способствовать становлению саморегуляции в двигательной сфере;
- формировать начальные представления о видах спорта;

- воспитание патриотизма, нравственно-волевых качеств;
- развивать физические качества детей;
- формирование психического здоровья и эмоционального благополучия детей.

1.4 Интеграция задач ОО «Физическое развитие» с другими образовательными областями.

- *Речевое развитие*

Во время подвижных игр овладевают речью как средством общения, происходит развитие речи и фонематического слуха.

- *Социально-коммуникативное развитие*

Во время занятий дети учатся взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, усваивают нормы поведения в обществе, учатся быть самостоятельными, учатся отзывчивости и сопереживанию, формируется уважительное отношение к себе и близким, формируются основы безопасного поведения.

- *Познавательное развитие*

На занятиях формируются интересы познавательные и любознательные, воображение и творческая активность. Формируются первоначальные представления о себе, об окружающем мире.

- *Художественно-эстетическое развитие*

На занятиях занимаясь под музыку у детей формируется эстетическое отношение к окружающему миру, восприятие музыки и фольклора. Формируется самостоятельная творческая деятельность.

1.5 Возрастные особенности детей.

- *Младший возраст 3 – 4 года*

Ребёнок в этом возрасте проявляет положительный интерес к разным физическим упражнениям как бросание или ловля мяча, ходьба, бег, прыжки так и подвижные игры. Проявляет самостоятельность и инициативу. Выполняет простейшие правила построения и перестроения. У ребёнка хорошая координация движений при выполнении

упражнений, сохраняется равновесие при ходьбе, беге и прыжках. Ребёнок охотно включается в совместную деятельность со взрослым и подражает его действиям. Движения приобретают всё более предметный характер. Ребёнок повторяет упражнения по своему усмотрению или по предложению взрослого, различает некоторые его способы и соблюдает нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разные виды деятельности.

- *Средний возраст 4 – 5 лет*

У ребёнка в этом возрасте улучшается координация движений, активно развивается моторика, ребёнок становится ловким и быстрым. Мышцы растут быстро и неравномерно поэтому ребёнок быстро устаёт. Позвоночник очень гибкий, необходимо следить за осанкой, так что силовые упражнения противопоказаны. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Ребёнок уверенно бегает по прямой и обратно, прыжки вперёд и назад. Он может перепрыгивать разные невысокие предметы, прыгать по ступенькам и на скакалке.

- *Старший возраст 5 – 6 лет*

Ребёнок в этом возрасте совершенствует двигательные умения и навыки, развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость и гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. Закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Дети учатся бегать наперегонки с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке меняя темп, прыгать в длину, в высоту и с разбега. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой. В период всесторонне развивается личность ребёнка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические и духовные качества.

- *Подготовительный к школе возраст 6 – 7 лет*

У ребёнка в этом возрасте отмечается активное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной и опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребёнок быстро прибавляет в росте и весе, меняются пропорции тела. Двигательная активность

повышена, существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребёнка. Двигательные навыки и умения составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе и позволяют достигать высоких результатов в спорте.

1.6 ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Содержание рабочей программы	Объем учебной нагрузки по рабочей программе (количество игр-занятий)			
	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Количество занятий в месяц	2	2	2	2
Всего занятий в год	18	18	18	18
Время занятий	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин

Формы работы на занятиях: разминка, растяжка, восстановление, спортивные игры, подвижные игры и т.д.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы — организация дня здоровья, спортивного фестиваля, участие в городских соревнованиях.

1.7 Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения Программы (3-4 года)	
Физическое развитие	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление воспитателем. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через

	предметы. Может ползать на четвереньках, лазать по гимнастической стенке произвольным способом. Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. 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.
Планируемые результаты освоения Программы (4-5 года)	
Физическое развитие	Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
Планируемые результаты освоения Программы (5-6 лет)	
Физическое развитие	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. 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 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. Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо.

Планируемые результаты освоения Программы (6-7 лет)	
Физическое развитие	Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может 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. Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две 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, по словесной инструкции. Следит за правильной осанкой. Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

1.8 Педагогическая диагностика и достижения планируемых результатов

Мониторинг физического развития дошкольников

Измерение силы рук: Бросок набивного мяча 1 кг;

Измерение силы ног: Прыжок в длину с места;

Быстрота: Бег 30 м;

Выносливость: бег на дистанции 90, 120, 150м (в зависимости от возрастной группы детей);

Скоростно-силовые качества: прыжки через скакалку 1 мин;

Гибкость: наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.

Обследование уровня физического развития проводится в помещении физкультурного зала и на физкультурной площадке. На физкультурной площадке проводится тест на выносливость: бег 90, 120, 150м.

Мониторинг физических качеств проводится в течении нескольких дней 2 раза в год, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и регламентированной для занятий физической культурой. На открытом воздухе дети должны заниматься в костюме, который определяется по погоде, обувь должна быть удобной, по размеру, с резиновой подошвой. Для занятий в зале, должна быть иная – спортивные шорты, футболка, спортивная обувь.

Измерение физической подготовленности проводятся инструктором по физической культуре вместе с воспитателем. Все данные вносятся в диагностическую карту по каждой возрастной группе отдельно.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

(утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916)

Наименование показателя	Пол	3 года	4 года	5 лет	6 лет	7 лет
1.бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	Мальчики	-	137,0-188,9	189,0-218,3	219,0-286,9	219,0-286,9
	Девочки	-	134,0-163,0	163,0-190,8	191,0-228,9	191,0-228,9
2. Прыжок в длину с места (см)	Мальчики	60-85	75-95	85-130	100-140	130-155
	Девочки	55-80	70-90	85-125	90-140	125-150
3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мальчики	1-3	2-5	3-6	4-7	5-8
	Девочки	2-6	5-8	6-9	7-10	8-12

4. бег 30 м	Мальчики	-	9,5-11,0	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
	Девочки	-	9,8-11,5	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
8. Прыжки через скакалку	Мальчики	-	-	1-3	3-15	7-21
	Девочки	-	-	2-5	3-20	15-45
9. Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мальчики	-	31,6-34,6	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
	Девочки	-	31,6-34,6	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

Во время тестирования важно учитывать:

- индивидуальные возможности ребенка;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий необходимо проводить разминку на необходимые группы мышц, подготовить детей к предстоящей нагрузке.

Дети, выполнившие все тесты, с результатами в рамках возрастных норм могут относиться к среднему уровню физического развития. Если более трех показателей выше ориентировочных показателей, то относить к высокому уровню физического развития. Если из семи тестов, ребенок имеет более трех показателей ниже нормы ориентировочных результатов, то у него низкий уровень физической подготовленности.

Тесты по определению силовых качеств

Прыжок в длину с места.

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на участке детского сада, в теплое время года, а также в помещении физкультурного зала в холодное время. Прыжок выполняется в заполненную песком яму или в взрыхленный грунт, на улице. В зальном помещении прыжки выполняются на гимнастический мат или на физкультурной дорожке.

Техника выполнения: прыжок в длину выполняется с начальной линии, исходное положение ноги на ширине плеч. Прыжок выполняется двумя ногами с интенсивным толчком и взмахом руками, при приземлении нельзя отшагивать и касаться руками земли позади себя. Дается 3 попытки. Защищается лучшая попытка.

Тест предназначен для детей возрастом 3-7 лет.

Метание набивного мяча весом 1 кг.

Метание набивного мяча проводится из исходного положения основная стойка руки перед грудью. Бросок выполняется 2 руками от груди вдоль маркированной ленты. Запрещено заступать за стартовую линию. Дается 3 попытки.

Тест предназначен для детей возраста 4-7 лет.

Тест по определению быстроты.

Бег 30 метров.

Ребенок встает у стартовой линии, по сигналу «Марш» преодолевает 30-метровую дистанцию по прямому направлению, пробегая финишную линию на полной скорости.

Фиксируется общее время бега.

Тест предназначен для детей возраста 4-7 лет.

Тест по определению скоростно-силовых качеств.

Прыжки через скакалку.

Исходное положение: ноги вместе, руки низ, в руках скакалка. По звуковому сигналу, ребенок прыгает через скакалку 1 минуту, воспитатель считает количество прыжков.

Примечание! Важно правильно подобрать скакалку для каждого ребенка. Если скакалка выбрана правильно, то когда ребенок встает обеими ногами на середину скакалки и натягивает ее, концы скакалки достают до подмышек.

Тест предназначен для детей от 5 до 7 лет.

Тест по определению гибкости.

Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.

Тест проводится двумя воспитателями (инструктор по ФК и воспитатель). Ребенок становится на гимнастическую скамью, исходное положение: ноги вместе руки вниз. Гимнастическая скамья считается нулевой точкой измерения. По команде инструктора, ребенок наклоняется вниз, не сгибая колени (при необходимости воспитатель придерживает колени). Инструктор регистрирует результат по линейке, установленной перпендикулярно от скамьи. Если ребенок не дотягивается до нулевой точки, результат вписывается со знаком минус.

Тест предназначен для детей возраста 3-7 лет.

Тесты по определению выносливости.

Бег на дистанцию 90,120, 150 метров. (в зависимости от возраста детей)

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 — 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два воспитателя и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Воспитателю заранее необходимо измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее — отметить линию старта и половину дистанции. Дорожка может проходить вокруг дошкольного учреждения. Дети подходят к линии старта. Воспитатель группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Воспитатель по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1—2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию без остановок.

Тест предназначен для детей: 5 лет - дистанция 90 м; 6 лет - дистанция 120 м; 7 лет - дистанция 150 м.

(Данные тесты предложены Н. Н. Кожуховой, Л. А. Рыжовой, М.М. Самодуровой)

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2) \quad W = \frac{1}{2} (V1 + V2)$$

где W - прирост показателей темпов в % $V1$ - исходный уровень $V2$ - конечный уровень.

Например: Саша Д. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = 100 (46 - 42) = 9\% \quad \frac{1}{2}(42 + 46)$$

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

- оценить различные стороны психомоторного развития детей;
 - видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
- широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.

2. Содержательный раздел

2.1 Психолого-педагогическая работа по освоению образовательных областей.

Образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности:

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

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомляемости.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

2.2 Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений по возрастам.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м). **Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях.

Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

Подвижные игры

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

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, 308 приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со

сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

Прыжки. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), 309 в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью;

размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. **Статические упражнения.** Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м. **Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Подвижные игры

С бегом. «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

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

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение 312 в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться,

разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки». **Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двух-колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно

размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними.

Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

2.3 Взаимодействие с семьями воспитанников.

Дошкольная организация выступает в роли активного помощника семье для развития индивидуальных особенностей каждого ребенка, постоянно изучает и влияет на формирование образовательных запросов родителей. ДО применяет разнообразные формы работы с родителями (законными представителями).

Основные формы взаимодействия с семьей.

Работа с семьей: информирование родителей (законных представителей) о ходе образовательного процесса: «Дни открытых дверей», индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение семей воспитанников на детские концерты и

праздники, создание памяток, привлечение родителей (законных представителей) к семейным спортивным праздникам, развлечениям, прогулкам.

Задачи:

Формирование психолого-педагогических знаний родителей (законных представителей)

Приобщение родителей (законных представителей) к участию в жизни ДОО

Оказание помощи семьям воспитанников в развитии, воспитании, обучении детей.

Изучение и пропаганда здорового образа жизни.

2.4 Перспективное планирование работы с родителями

Перспективное планирование работы с родителями в дошкольном образовательном учреждении (ДОО) по физическому развитию детей является важным аспектом взаимодействия педагогов и семьи. Оно направлено на формирование у родителей понимания значимости физического воспитания, а также на вовлечение их в процесс укрепления здоровья детей. Ниже представлен пример плана на учебный год.

Цель работы с родителями:

- Повышение компетентности родителей в вопросах физического развития детей.
- Формирование партнерских отношений между ДОО и семьей для создания условий гармоничного физического развития дошкольников.
- Привлечение родителей к активному участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Задачи:

1. Информировать родителей о возрастных особенностях физического развития детей.
2. Обучить родителей методам и приемам организации физической активности в домашних условиях.
3. Способствовать созданию здоровьесберегающей среды в семье.
4. Организовать совместные мероприятия, направленные на укрепление здоровья детей.

Примерный план работы с родителями по физическому развитию:

Месяц	Мероприятие	Форма проведения
Сентябрь	Анкетирование родителей: "Физическое развитие ребенка в семье"	Анкетирование
	Родительское собрание: "Роль семьи в физическом развитии дошкольников"	Лекция, дискуссия
Октябрь	Мастер-класс: "Подвижные игры для детей дома"	Практическое занятие
	Памятка для родителей: "Как организовать физическую активность дома"	Раздача информационных материалов
Ноябрь	Совместный спортивный праздник: "Папа, мама, я – спортивная семья"	Спортивное мероприятие
Декабрь	Консультация: "Профилактика простудных заболеваний через физическую активность"	Индивидуальные беседы, памятки
Январь	Фотовыставка: "Мы занимаемся спортом всей семьей"	Выставка фотографий
Февраль	Семинар: "Значение закаливания для здоровья ребенка"	Лекция с элементами практики
Март	Спортивный досуг: "Веселые старты"	Совместное мероприятие с родителями
Апрель	Консультация: "Развитие мелкой моторики через физические упражнения"	Индивидуальные беседы

Май	Итоговое родительское собрание: "Наши успехи в физическом развитии"	Презентация достижений, награждение
-----	---	-------------------------------------

Методы работы:

1. Информационные:

- Родительские собрания, консультации, памятки, буклеты, стендовые материалы.

2. Практические:

- Мастер-классы, открытые занятия, совместные спортивные мероприятия.

3. Диагностические:

- Анкетирование, опросы, наблюдение за участием родителей в мероприятиях.

4. Наглядные:

- Фотовыставки, видеоролики, презентации.

Ожидаемые результаты:

1. Повышение уровня знаний родителей о важности физического развития детей.

2. Активное участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ.

3. Укрепление здоровья детей через совместные усилия педагогов и родителей.

4. Создание благоприятной среды для физического развития дошкольников в семье и детском саду.

2.5 Календарно-тематическое планирование

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь 1-я неделя Физическая Культура	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонной по одному, в беге враспынную; в	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
Игровое	Упражнять детей действовать по сигналу. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот»,	Упражнять детей действовать по сигналу. «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лиса в курятнике», «Найди себе пару».	Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения. «Летает — не летает», «Найди себе пару», «Большой мяч», «Мышеловка», «У кого мяч».	Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения. «Летает-не летает», «Найди себе пару», «Большой мяч», «Ловишки».

Сентябрь 2-я неделя Физическая Культура	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча в верх.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием по предмету; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
Игровое	Развитие внимания, ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу. «Птички и автомобиль», «Воробушки и автомобиль», «Воробушки и кот».	Развитие внимания, ориентировки в пространстве, умение действовать по сигналу. «Зайцы и волк», «Самолеты», «Цветные автомобили»,	Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча. «Совушка», «Гуси-лебеди», «Не дай мяч водящему», «Фигуры», «Найди и промолчи».	Развивать быстроту и точность движений при передаче мяча. «Совушка», «Гуси-лебеди», «Не дай мяч водящему», «Не оставайся на полу», «Летает-не летает»
Октябрь 1-я неделя Физическая Культура	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по

		сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.		гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
Игровое	Развивать у детей ловкость, быстроту. «Побежали на травку — убежали с травки», «Мы осенние листочки», «Быстро в домик», «Найдем жучка».	Развивать умение выполнять движения по сигналу. «Бездомный заяц», «Ловишки», «У медведя во бору», «Где постучали?».	Развивать умение выполнять движения по сигналу. «Не намочи ноги», «Лягушки и цапля», «С кочки на кочку», «Мы веселые ребята».	Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. «Кот на крыше», «Стадо», «Что мы видели, не скажем...», «Непопадись».
Октябрь 2-я неделя Физическая Культура	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с препятствиями; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.

Игровое	Развивать умение выполнять движения по сигналу. «Что мы видели — не скажем, а что делали — покажем», «Угадай и догони», «Повар», «Зайцы и волк», «Догони мяч».	Развивать умение выполнять движения по сигналу. «Зайка серый умывается», «Подбрось — поймай», «Автомобили».	Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. «Ловушка», «Мяч водящему», «Замри», «Не оставайся на полу», «У кого мяч?».	Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. «Ловушка», «Мяч водящему», «Замри», «Не оставайся на полу», «Эхо».
Ноябрь 1-я неделя Физическая Культура	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
Игровое	Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. «Воробышки и автомобили»,	Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. «Зайцы и волк», «Пчелки»,	Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. «Хитрая лиса», «Не намочи ноги»,	Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. «Хитрая лиса», «Не намочи ноги»,

	«Трамвай», «Поезд», «Зайка серый умывается», «Найдем зайку».	«Догони мяч», «У медведя во бору», «Угадай, где спрятано?».	«Медведь и пчелы», «Удочка».	«Медведь и пчелы», «Удочка», «Летает-не летает».
Ноябрь 2-я неделя Физическая Культура	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазание под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Учить в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
Игровое	Развивать умение выполнять движения по сигналу. «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Кот и воробышки».	Развивать умение выполнять движения по сигналу. «Замри», «Пробеги тихо», «Жадный кот», «Кот и мыши», «Угадай, кто позвал?».	Упражнять в беге. Развивать ловкость, умение быстро ориентироваться. «Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Крокодил», «Летает-не летает».	Упражнять в ходьбе и беге; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. «Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Крокодил», «Удочка».
Декабрь 1-я неделя	Упражнять детей в	Развивать внимание	Упражнять детей в умении	Упражнять детей в

Физическая Культура	ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
Игровое	Упражнять в беге враспынную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. «Кот и мыши», «Птицы и автомобиль», «Снежная баба», «Коршун и птенчики», «Найдем птенчика».	Упражнять в беге враспынную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. «Попади в обруч», «Зайцы и медведи», «Цветные автомобили», «Лиса и куры», «Найди цыпленка».	Упражнять в беге враспынную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. «Волк», «Зайцы и медведи», «Кто быстрее», «Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру».	Упражнять в беге враспынную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. «Волк», «Зайцы и медведи», «Кто быстрее», «Хитрая лиса».
Декабрь 2-я неделя Физическая Культура	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги;	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и

	полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	левой ногой, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.	замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
Игровое	Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. «Зимующие и перелетные птицы», «Лисички и курочки», «Попади снежком в обруч», «Найди свой домик».	Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. «Птички и кошки», «Охотники и зайцы», «Снежки и ветер», «У медведя во бору».	Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. «Кто дальше», «Мороз», «Совушка», «Не оставайся на полу», «У кого мяч?».	Упражнять в беге врассыпную, развивать быстроту реакции, умение действовать согласно правилам. «Кто дальше», «Мороз», «Совушка», «Салки с ленточкой», «Эхо».
Январь 1-я неделя Физическая Культура	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задания в равновесии.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.

Игровое	Развивать быстроту, ловкость, выносливость. «Снежная баба», «Два Мороза», «Бездомный заяц», «Найди свой цвет».	Развивать быстроту, ловкость, выносливость. «Пузырь», «Зайка», «Жадный кот», «Лошадки».	Развивать быстроту, ловкость, выносливость. «Кот на крыше», «Два мороза», «Пробеги и не задень», «Не оставайся на полу».	Развивать быстроту, ловкость, выносливость. «Кот на крыше», «Два Мороза», «Пробеги и не задень», «Удочка».
Январь 2-я неделя Физическая Культура	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнения в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
Игровое	Развивать быстроту, ловкость, выносливость. «Найди Снегурочку», «Снежки», «Угадай и догони», «Лохматый пес».	Развивать быстроту, ловкость, выносливость. «Охота на зайцев», «Повар», «Лягушки», «Автомобили».	Развивать быстроту, ловкость, выносливость. «Замри», «Успей поймать», «Медведь и пчелы», «Хитрая лиса».	Развивать быстроту, ловкость, выносливость. «Замри», «Успей поймать», «Медведь и пчелы», «Паук и мухи».
Февраль 1-я неделя Физическая	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с

Культура	координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	задание в прыжках.	минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
Игровое	Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу. «Зайцы и волк», «Воробышки и кот», «Совушка», «Найди свой цвет».	Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Птички и кошка», «Котята и щенята».	Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу. «Самолеты», «Снежная карусель», «Пробеги и не задень», «Охотники и зайцы».	Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу. «Самолеты», «Снежная карусель», «Пробеги и не задень», «Ключи».
Февраль 2-я неделя Физическая Культура	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча;

			отбивании мяча о землю.	повторить лазанье в обруч (или под дугу).
Игровое	Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу. «Жадный кот», «Жмурки с колокольчиком», «Снежная баба», «Воробышки в гнездышках», «Найдем воробышка».	Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу. «Снежки и ветер», «Ловишки», «Дети и волк», «У медведя во бору».	Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу. «Кто дальше», «Кто быстрее», «Мороз Красный нос», «Не оставайся на полу».	Упражнять детей в беге. Закрепить умение действовать по сигналу. «Кто дальше», «Кто быстрее», «Мороз Красный нос», «Не оставайся на земле».
Март 1-я неделя Физическая Культура	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
Игровое	Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.	Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в	Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве.	Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в

	«Лягушки», «Через ручеек», «Маленькие ножки бежали по дорожке», «Кролики»,	пространстве. «Пробеги тихо», «Дети и волк», «Кот и мыши», «Перелет птиц».	«Волк во рву», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Пожарные на учении», «Мяч водящему».	пространстве. «Волк во рву», «Птички и кошка», «Найди себе пару», «Ключи».
Март 2-я неделя Физическая Культура	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
Игровое	Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. «У медведя во бору», «Бубенцы», «Найди свой цвет».	Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Организация народных игр. «Бездомный заяц».	Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Организация народных игр. «Медведи и пчелы».	Развивать скорость во время бега, ловкость, координацию движений, умение ориентироваться в пространстве. Организация народных игр. «Затейники».
Апрель 1-я неделя Физическая	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры.	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на

Культура	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	равновесие, в прыжках, с мячом.
Игровое	Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Тишина», «Найдем лягушонка».	Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. «Солнышко и дождик», «Лягушки», «Пузырь», «Пробеги тихо», «Угадай, кто позвал».	Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. «Сова», «Зайцы и волк», «Воробушки и кот», «Медведь и пчелы».	Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и быстроту бега. «Совушка», «Горелки», «К названному дереву (предмету) беги», «Хитрая лиса».
Апрель 2-я неделя Физическая Культура	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.
Игровое	Учить соблюдать правила игры,	Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и	Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и	Учить соблюдать правила игры, развивать ловкость и

	развивать ловкость и быстроту бега. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «По ровненькой дорожке»,	быстроту бега. «Что мы видели, не скажем», «Кот на крыше», «Жадный кот», «Совушка».	быстроту бега. «Совушка», «Горелки», «К названному дереву (предмету) беги», «Стой».	быстроту бега. «Охотник и зайцы», «Волк и ягнята», «Гуси-лебеди», «Мышеловка».
Май 1-я неделя Физическая Культура	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и враспынную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
Игровое	Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры. «Воробушки», «Кот Васька», «Через ручеек», «Огуречик, огуречик».	Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры. «Воробушки», «Кот Васька», «Через ручеек», «Зайцы и волк», «Найдем зайца».	Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры. «Птички и кошка», «Мышеловка», «Жмурки», «Пожарные на учении».	Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры. «Птички и кошка», «Мышеловка», «Жмурки», «Воробьи и кошка».
Май 2-я неделя	Упражнять в ходьбе и	Повторить ходьбу и бег с	Повторить ходьбу с	Упражнять в ходьбе и

Физическая Культура	беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
Игровое	Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры. «Птички и кошка», «Крокодил», «Жмурки с колокольчиком», «Коршун и наседка».	Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры. «Птички и кошка», «Крокодил», «Жмурки с колокольчиком», «У медведя во бору».	Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры. «Не намочи ноги», «Зайцы и волк», «Жмурки с колокольчиком», «Караси и щука».	Упражнять в умении быстро бегать, быть ловким, соблюдать правила игры. «Не намочи ноги», «Зайцы и волк», «Жмурки с колокольчиком», «Охотники и утки», «Летает- не летает».

3. Организационный раздел

3.1. Организация предметно-развивающей среды

Физкультурный зал, совмещенный с музыкальным (различное физкультурное оборудование, валеологические карточки, муляжи овощей и фруктов, атрибуты к подвижным играм, музыкальный центр, телевизор).

В распоряжении педагогов методические и дидактические материалы, пособия, технические средства обучения.

1	Гимнастическая скамейка	5
2	Баскетбольное кольцо	2
3	Гимнастический мат	4
4	Мяч-фитбол	10
5	Мяч пластиковый (малый)	100
6	Мяч гимнастический	30
7	Мяч-массажный	7+30
8	Обруч	50
9	Скакалка	20
10	Мягкие модули	2 набора
11	Конус	10
12	Тоннель	4
13	Вертикальная мишень	2
14	Флажок	50
16	Балансирующая дорожка	2
17	Кочки пластиковые	10
18	Координационная лестница	2
19	Дорожки массажные (пластмасса)	4
20	Набор овощей и фруктов	3
21	Гимнастическая палка	40
22	Клюшка детская пластмасса	12
23	Набор кеглей с мячиком	2
24	Мешочки для метания	40
25	Корзины для метания пластмасс.	2
26	Канат	2
27	Турник	2
28	Наклонная гимнастическая доска	2

3.2 Список используемой литературы

1. Примерная основная общеобразовательная программа воспитания и обучения в детском саду «От рождения до школы» (под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой).
2. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников.
3. Татьяна Токаева: Будь здоров, дошкольник. Программа физического развития детей 3-7 лет. ФГОС. Сфера. 2016
4. Татьяна Токаева: Технология физического развития детей 3-4 лет. ФГОС. Сфера. 2017
5. Татьяна Токаева: Технология физического развития детей 4-5 лет. ФГОС ДО. Сфера. 2017
6. Татьяна Харченко: Спортивные праздники в детском саду. ФГОС ДО. Сфера. 2016
7. Елена Сулим: Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стречинг для дошкольников. ФГОС ДО. Сфера 2017