

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 113» г. Орск

---

---

**«ПРИНЯТО»**

на Педагогическом совете МДОАУ  
«ЦРР – д/с №113» г. Орск  
Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Заведующий МДОАУ  
«ЦРР – д/с №113» г. Орск  
Т.А. Горелова  
Приказ № 22/1 от «28» августа 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Гимнастика»  
для детей 3-7 лет**

Орск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Целевой раздел:</b>	
1.1. Пояснительная записка	Стр. 3.
Цели и задачи Рабочей программы	Стр. 3.
Принципы и подходы в организации образовательного процесса	Стр. 4.
Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет	Стр. 4. – 7.
1.2. Интеграция образовательных областей	Стр. 7.
1.3. Планируемые результаты освоения Рабочей программы	Стр. 7. – 9.
<b>II. Содержательный раздел программы:</b>	Стр. 10.
2.1. Содержание образовательной деятельности	Стр. 10.
Вторая младшая группа	Стр. 11.
Средняя группа	Стр. 12.
Старшая группа	Стр. 12.
Подготовительная к школе группа	Стр. 13.
2.2. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	Стр. 13. - 14
<b>III. Организационный раздел программы:</b>	Стр. 15.
3.1. Система физкультурно-оздоровительной работы	Стр. 15.
Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе	Стр.15.
Формы организации двигательной деятельности	Стр. 16.
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Стр. 17.
Спортивно-оздоровительная деятельность	Стр. 17. – 19.
Физкультурно-досуговые мероприятия	Стр. 17. – 19.
3.2. Календарно-тематическое планирование музыкальных и спортивных мероприятий	Стр. 20 – 25.
3.3. Организация двигательного режима детей 3-7 лет	Стр. 26.- 27.
3.4. Перспективный план физкультурных занятий	Стр. 28.- 57.
3.5. Список литературы	Стр. 58. – 60.

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОО:

- Конвенцией ООН о правах ребёнка, в которых декларируются право каждого ребёнка на качественное образование, на развитие личности, на раскрытие индивидуальных способностей и дарований; уважение к личности ребёнка, к родителям как первым воспитателям и к укладу семьи как первичного места социализации ребёнка;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Основная образовательная программа дошкольного образования МДОАУ «ЦРР – д/с № 113» г. Орска

Рабочая программа разработана на период 2022-2023 учебного года (с 01.09.2022 по 31.05.2023 года).

## Цели и задачи Рабочей программы.

**Цель программы:** формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

### Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- **охрана и укрепление** физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- **развитие** физических качеств - скоростных, силовых, гибкости, выносливости,

координации;

- **накопление и обогащение** двигательного опыта детей - овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- **формирование** потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа направлена на:

- реализацию принципа доступности, учитывая возрастные особенности воспитанников;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», реализуя принцип систематичности и последовательности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Принципы и подходы в организации образовательного процесса:**

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество Организации с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) учет этнокультурной ситуации развития детей.

### **Возрастные особенности детей от 3 до 7 лет.**

У ребенка с 3 до 7 лет жизни под воздействием обучения условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. За первый год жизни рост ребенка увеличивается

примерно на 25 см. К 5 годам он удваивается по сравнению с первоначальным. Масса тела ребенка на первом году жизни утраивается по сравнению с массой при рождении. После года отмечаются прибавки на каждом году жизни по 2 – 2,5 кг. К 6 -7 годам она удваивается по сравнению с показателями годовалого ребенка. Костная система ребенка богата хрящевой тканью. Кости его мягкие, гибкие, недостаточно прочные, поэтому они легко поддаются как благоприятным, так и неблагоприятным воздействиям. Эти особенности костной системы требуют внимания педагогов к подбору физических упражнений, мебели, одежды и обуви в соответствии с функциональными и возрастными возможностями ребенка. Окостенение опорно-двигательного аппарата начинается с 2 – 3 лет. Оно происходит постепенно в течение всего дошкольного детства. В этот период формируются изгибы в шейном, грудном, поясничном отделах позвоночника. Физиологическое развитие позвоночника играет жизненно важную роль и влияет на формирование правильной осанки, техники движений, состояние внутренних органов, дыхательную и нервную системы. S – образный изгиб позвоночника предохраняет скелет от травм при выполнении физических упражнений. В дошкольном детстве происходит формирование свода стопы. Оно начинается на первом году жизни и интенсивно продолжается с освоением ребенком ходьбы весь дошкольный период. В укреплении свода стопы важнейшую роль играют физические упражнения. Важно также подобрать ребенку соответствующую обувь. В младшем возрасте у ребенка мышцы-сгибатели развиты больше, чем разгибатели, поэтому часто его движения и осанка бывают неправильными: сутулая спина, опущенная голова, сведенные плечи и т.д. К 5 годам увеличивается мышечная масса, нарастает мускулатура нижних конечностей, увеличиваются сила и работоспособность мышц. Сила мышц увеличивается с 3,5 – 4 кг к 7 годам. С 4 лет появляются различия в показателях у мальчиков и девочек. Значительно увеличивается становая сила - сила мышц туловища. Она увеличивается к 7 годам до 32 – 34 кг по сравнению с 15 – 17 кг в 3 – 4 года. Статическое состояние мышц называется мышечным тонусом. Мышечный тонус в дошкольном возрасте имеет большое значение для формирования правильной осанки. Мышечный тонус туловища создает естественный «мышечный корсет». С годами у ребенка укрепляются мышцы спины и живота. Это является результатом, как регулярного функционирования центральной нервной системы, так и положительным воздействием физических упражнений. В старшем дошкольном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела. На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. После

пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:  
- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;  
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;  
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества (ловкость, гибкость, скоростные и силовые качества):

- сохраняет статическое равновесие (от 15 секунд), стоя на линии (пятка одной ноги примыкает к носку другой ноги);
- подбрасывает и ловит мяч двумя руками (от 10 раз);
- прыгает в длину с места, приземляясь на обе ноги и не теряя равновесие;
- бегаёт свободно, быстро и с удовольствием, пробегает со старта дистанцию 30 м, ловко обегает встречающиеся предметы, не задевая их;
- бросает теннисный мяч или любой маленький мяч, снежок, мешочек и прочее удобной рукой на 5-8 метров;
- хорошо владеет своим телом, сохраняет правильную осанку.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение. Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Причём, в каждом возрастном периоде непосредственно образовательная деятельность имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки
- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу) - В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы пытаемся использовать разнообразные варианты проведения непосредственно образовательной деятельности:

1. Непосредственно образовательная деятельность по традиционной схеме.
2. Непосредственно образовательная деятельность, состоящая из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
4. Сюжетно-игровая непосредственно образовательная деятельность.

### **Интеграция образовательных областей**

Физическая культура по-своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

### **Социально-коммуникативное развитие.**

Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми:

умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

### **Познавательное развитие.**

Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

### **Речевое развитие.**

Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

### **Художественно-эстетическое развитие.**

Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

## **Планируемые результаты освоения Рабочей программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных). Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни. Общие показатели физического развития. Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности:

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Вторая младшая группа:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;



- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Средняя группа:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Старшая группа:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

### ***Подготовительная группа:***

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### o Содержание образовательной деятельности

#### II младшая группа

- ходить в разном темпе и в разных направлениях; с поворотами; приставным шагом вперёд; на носках; высоко поднимая колени; перешагивая через предметы (высотой 5-10 см); змейкой между предметами за ведущим;
- догонять, убежать, бегать со сменой направления и темпа,
- останавливаться по сигналу;
- бегать по кругу, по дорожке, обегать предметы;
- прыгать одновременно на двух ногах на месте и с продвижением вперёд (не менее 4 м); на одной ноге (правой и левой) на месте; в длину с места; вверх с места,
- доставая предмет одной рукой; одновременно двумя ногами через канат (верёвку), лежащий на полу; одновременно двумя ногами через три-четыре линии (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перелезать через лежащее бревно, через гимнастическую скамейку; влезать на гимнастическую стенку, перемещаться по ней вверх-вниз,
- передвигаться приставным шагом вдоль рейки; подлезать на четвереньках под две-три дуги (высотой 50-60 см);
- бросать двумя руками мяч вдаль разными способами (снизу, из-за головы, от груди); катать и перебрасывать мяч друг другу; перебрасывать мяч через препятствие (бревно, скамейку);
- прокатывать мяч между предметами;
- подбрасывать и ловить мяч (диаметром 15-20 см) двумя руками;
- бросать вдаль мяч (диаметром 6-8 см), мешочки с песком (весом 150 г) правой и левой рукой; попадать мячом (диаметром 6-8-12 см) корзину (ящик), стоящую на полу, двумя и одной рукой (удобной) разными способами с расстояния не менее 1 м; метать мяч одной (удобной) рукой в вертикальную цель (наклонённую корзину), находящуюся на высоте 1 м с расстояния не менее 1 м; кружиться в обе стороны;
- ловить ладонями (не прижимая к груди) отскочивший от пола мяч (диаметром 15-20 см), брошенный ребёнку взрослым с расстояния 1 м не менее трёх раз подряд;
- ходить по наклонной доске (шириной 20 см и высотой 30 см) и по напольному мягкому буму (высотой 30 см);
- стоять не менее 10 с на одной ноге (правой и левой), при этом другая нога согнута в колене перед собой;
- кататься на санках с невысокой горки;
- скользить по ледяным дорожкам с помощью взрослого;
- кататься на трёхколёсном велосипеде;
- ходить на лыжах по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом без палок,

свободно размахивая руками.

### **Средняя группа**

- ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перешагивая через предметы (высотой 10-15 см), змейкой между предметами за ведущим и самостоятельно, прямо и боком приставным шагом по лежащему на полу канату (верёвке) диаметром 3 см;
- перешагивать одну за другой рейки лестницы, приподнятой от пола на 25 см, а также через набивные мячи;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, в рассыпную, змейкой между предметами самостоятельно, челночным бегом (10 м 3);
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на одной ноге (правой и левой), в длину с места, одновременно на двух ногах, постепенно поворачиваясь кругом, вокруг предметов (мяч, кубик), из обруча в обруч (диаметром 45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу, одновременно двумя ногами через пять-шесть линий (поочередно через каждую), расстояние между соседними линиями равно длине шага ребёнка;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 25 см) боком с продвижением вперёд, с разбега через верёвку или резинку (высотой 15 см);
- спрыгивать на мат со скамейки (высотой 20 см) и с гимнастического бревна (высотой 15 см);
- лазать по гимнастической стенке вверх-вниз, передвигаться приставным шагом по горизонтальной рейке и перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону, по горизонтальной гимнастической лестнице разными способами, ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками;
- подлезать под дуги (высотой 50—60 см), не касаясь пола руками;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- прокатывать мяч или шар в цель (расстояние 1-1,5 м);
- подбрасывать мяч (диаметром 12-15 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч двумя и одной рукой через препятствие (высотой не менее 1,2 м) с расстояния не менее 1,2 м;
- метать двумя и одной рукой (правой и левой) разными способами мячи (диаметром 6-8 см) в корзину (ящик), стоящую на полу, с расстояния не менее 1,5 м, в вертикальную цель (обруч диаметром 45 см; щит 40 40 см) с расстояния не менее 1,5 м одной (удобной) рукой (высота центра мишени 1,2 м);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) не менее пяти раз подряд;
- прыгать на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м, сохраняя прямолинейность движения;
- удерживать равновесие, стоя на носках с закрытыми глазами, не менее 10 с;
- ходить по гимнастической скамейке прямо с перешагиванием через кубики с поворотами;
- вбегать на наклонную доску (шириной 20 см и высотой 35 см);

- ходить прямо по гимнастическому бревну (шириной 10 см, высотой 15 см);
- переступить через скакалку, вращая её вперёд и назад;
- кататься на санках с невысокой горки, уметь делать повороты и тормозить, на трёхколёсном и двухколёсном велосипеде, самокате;
- скользить по ледяным дорожкам без помощи взрослого;
- кататься, ходить на лыжах скользящим шагом без палок, свободно размахивая руками; поворачиваться на месте переступающими шагами.

### **Старшая группа**

- ходить в разном темпе и в разных направлениях, с поворотами, приставным шагом вперёд, назад, боком, на носках; на пятках, перекатом с пятки на носок, на наружной поверхности стоп, высоко поднимая колени;
- в полу приседе перестраиваться в колонну по два человека;
- бегать со сменой направления и темпа, со сменой ведущего, врассыпную, змейкой между предметами; высоко поднимая колени, с захлестом голени назад, челночным бегом (10 м 3);
- прыгать на месте: ноги вместе — ноги врозь, на батуте, с поворотами в любую сторону, в длину и в высоту с места и с разбега, на одной (удобной) ноге из обруча в обруч (диаметром 32-45 см), лежащие на полу вплотную друг к другу;
- перепрыгивать одновременно двумя ногами через две линии (расстояние между линиями 30 см) боком с продвижением вперёд;
- спрыгивать на мат со скамейки высотой 25 см и с гимнастического бревна высотой 15 см;
- лазать по гимнастической стенке в разных направлениях, по наклонной гимнастической лестнице разными способами, перелезть с одного пролёта на другой в любую сторону на разных уровнях;
- ползать по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, на четвереньках с опорой на ладони и голени;
- подлезать поочерёдно под несколькими предметами (высотой 40-50-60 см) разными способами;
- пролезать разными способами в обруч, стоящий вертикально на полу;
- подбрасывать мяч (диаметром 6-8 см) вверх и ловить его ладонями, не прижимая к груди, не менее пяти раз подряд;
- перебрасывать мяч из одной руки в другую движением кисти, перебрасывать двумя и одной (удобной) рукой мяч через сетку (верёвку), закреплённую на высоте не менее 1,5 м от пола;
- метать одной рукой (правой и левой) разными способами мяч (диаметром 6-8 см) в горизонтальную цель (обруч диаметром 45 см) с расстояния не менее 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд), одной (удобной) рукой мяч в вертикальную цель (щит 25 25 см) с расстояния 1,5 м, высота центра мишени - 1,5 м (попадать не менее двух раз подряд);
- прокатывать двумя руками утяжелённый мяч (весом 0,5 кг) между предметами и вокруг них (конусов, кубиков);
- отбивать мяч от пола одной рукой (правой и левой) и поочерёдно на месте и с продвижением (не менее 5 м);
- прыгать на одной ноге (удобной), продвигаясь вперёд не менее чем на 5 м змейкой между предметами (конусами); удерживать равновесие не менее 10 с,

- стоя на одной ноге, другая согнута и приставлена стопой к колену под углом 90°;
- ходить по гимнастической скамейке прямо, приставным шагом боком, с перешагиванием через кубики, с поворотами, поднимаясь на носки;
- ходить по гимнастическому бревну и узкой стороне гимнастической скамейки (шириной 10 см и высотой 25 см);
- прыгать через короткую скакалку одновременно на двух ногах и с ноги на ногу, вращая её вперёд; прыгать на двух ногах и на одной (удобной) ноге через качающуюся длинную скакалку;
- перепрыгивать через обруч, вращая его как скакалку;
- кататься на санках с горки, уметь хорошо управлять санками;
- катать сверстников на санках, на двухколёсном велосипеде, уверенно выполняя повороты, на самокате;
- скользить по ледяным дорожкам с разбега без помощи взрослого;
- скользить с небольших горок, удерживая равновесие, приседая;
- ходить на лыжах переменным шагом без палок и с палками по пересечённой местности, делать повороты переступанием на месте и в движении;
- забираться на горку полу ёлочкой и спускаться с неё, слегка согнув ноги в коленях;
- владеть элементами спортивных игр (бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

### **Подготовительная к школе группа**

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; 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.

Ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

## **2.2 Описание форм, способов, методов и средств реализации программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников.**

### **3-4 года - непосредственно образовательная деятельность:**

- развивающая игровая деятельность;
- подвижные игры;
- спортивные игры и упражнения;
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;
- игровые беседы с элементами движений;
- разные виды гимнастик;
- закаливающие процедуры;
- физминутки, динамические паузы;

- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; -  
двигательная активность в течении дня.

**4-5 лет непосредственно образовательная деятельность:**

- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; -  
двигательная активность в течении дня.

**5-6 лет непосредственно образовательная деятельность:**

- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; -  
двигательная активность в течение дня.

**6-7 лет непосредственно образовательная деятельность:**

- развивающая игровая деятельность;  
- подвижные игры;  
- спортивные игры и упражнения;  
- спортивные праздники и развлечения, досуги, дни здоровья;  
- игровые беседы с элементами движений;  
- разные виды гимнастик;  
- закаливающие процедуры;  
- физминутки, динамические паузы;  
- чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций; -  
двигательная активность в течение дня.

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1 Система физкультурно-оздоровительной работы**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (обще развивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра):

11 мин. - 2-я младшая группа,

15 мин. - средняя группа,

17 мин. - старшая группа,

19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1 мин. - 2-я младшая группа и средняя группа,

2 мин. - старшая группа,

3 мин. - подготовительная к школе группа.

#### **Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе**

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно-игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно-игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне-летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1,5 мин - младшая группа,

2 мин. - средняя группа,

3 мин. - старшая группа,

4 мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 13,5 мин. - 2я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

### **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 5 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

- традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
- тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
- игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
- сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
- по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводится спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения



на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток - комплексы дыхательных упражнений - гимнастика для глаз и т.п.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно. Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

**Физкультурно-досуговые мероприятия** направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни. Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

Взаимодействие со специалистами

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

«Здоровье» - использование здоровьесберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов, и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание.

«Социализация» - взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а также в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности.

«Безопасность»:

- формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности.

«Труд» - помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

«Познание» - активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника Основными проблемами, требующими совместной деятельности прежде всего, являются:

1. Физическое состояние детей, посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);
2. Профилактика заболеваний ОДА, сердечнососудистой, дыхательной и других систем;
3. Способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности

Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.

Музыка воздействует:

1. На эмоции детей;
2. Создает у них хорошее настроение;
3. Помогает активировать умственную деятельность;
4. Способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;
5. Освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;
6. Привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике.

Взаимодействие с родителями.

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является дошкольный и младший школьный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются основы многообразных отношений к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

Цель работы инструктора по физической культуре с родителями воспитанников - консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье, а также коррекционная работа в домашних условиях с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
<b>I. МОНИТОРИНГ</b>			
Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	1 раза в год (в мае)	Старшая медсестра Инструктор по физ. культуре, воспитатели групп
<b>II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
Утренняя гимнастика	Все группы	ежедневно	Воспитатели групп
Физическая культура	Все группы	3 раза в неделю: в зале 2 раза и на воздухе 1 раз	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп

Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
Спортивные упражнения	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Спортивные игры	Старшая, подготовительная	2 раза в неделю	Воспитатели групп
Физкультурные досуги	Все группы	1 раз в месяц	Инструктор по физкультуре
Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по

			физкультуре, музыкальный руководител, воспитатели групп
День здоровья	Все группы	2 раз в год	Инструкт ор по физкультуре, музыкальный руководитель , воспитатели групп
Каникулы	Все группы	2 раза в год	Все педагоги
Динамически е паузы	Все группы	ежедневно	Инструкт ор по физкультуре, музыкальный руководитель , воспитатели

### III. ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННАЯ

Участие в районных спортивных соревнованиях «Папа, мама, я – спортивная семья!»	Подготовите льная группа	Ноябрь	Инструктор по физкультуре, воспитатели групп
Участие в спортивных соревнованиях «Большие гонки»	Сотрудники МКДОУ	Декабрь	Инструктор по физкультуре
Участие в районных спортивных соревнованиях «Спортивное путешествие»	Подготовите льная группа	Апрель	Инструктор по физкультуре

#### IV. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Витаминотерапия	Все группы	2 раза в год	Ст. медсестра
Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
Кварцевание групп и кабинетов	ежедневно	В течение года	Воспитатели
Самомассаж	Всем детям	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Гимнастика для глаз	Всем детям	В течение года	Воспитатели
Массаж стоп (в период проведения занятий в режиме динамических пауз)	Средний и старший возраст	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Танцы и упражнения специального воздействия	Старший возраст	Еженедельно	Музыканты, инструктор по физкультуре, воспитатели

#### V. НЕТРАДИЦИОННЫЕ ФОРМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения на занятиях изобразительной деятельности, физкультуре и перед сном	Музыкальный руководитель, ст. медсестра, воспитатель группы
Фитонцидоотерапия (лук, чеснок)	Все группы	Неблагоприятные периоды, эпидемии, инфекционные заболевания	Ст. медсестра, младшие воспитатели

## VI. ЗАКАЛИВАНИЕ

Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели

### 3.2. Календарно-тематическое планирование музыкальных и спортивных мероприятий

Возрастные группы	Месяца								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<i>Младшая</i>	Диагностика знаний, умений и навыков	Праздник «Путешествие березового листа»	Досуток «Праздник стихов» А.Б. арто	НОВОГОДНИЙ УТРЕННИК «Бал игрушки»	Досуток «Праздник стихов» С. Маршака	«День защитника Отечества» «Масленица»	К 8 Марта «Заюшклина избушка»	Фольклорный праздник	Весенний праздник «Здравствуй, солнышко!»
<i>Средняя</i>									
<i>Старшая</i>		Праздник «Восадули, в огороде»	Досуток «Праздник сказок» А.С. Пушкина	НОВОГОДНИЙ УТРЕННИК «В Лукоморье»	Спортивно-музыкальное развлечение «Ярмарка»	«День защитника Отечества» «Масленица»	К 8 Марта «Мухоцокутуха»	Выпускной	День рождения города
<i>Подготовительная</i>									
<b>спортивные</b>									



<b>Младшая</b>	Диагностика знаний	До суг: «Развеселая матр»	До суг: «Мои любимые игры»	До суг: «Веселые малыши»	Досуг: «В гости к колоб»	До суг: «Спортивная поля»	До суг: «Непослушные мячи»	До суг: «Козы на лужа»	До суг: «Мой веселый»
----------------	--------------------	---------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------	-----------------------

	ий, умень ий и	шка»		»	ку»	нка»		йку»	звон кий мяч»
<b>Сред няя</b>	нав ыко в	До суг: «Вес елое путе шеств ие	До суг: «Едем в Прост оковш ино»	Д осуг: Мои люб имы е игры »	До суг: «Неп ослу шные мячи»	Д осуг: «Буд ем спорт ом зани матьс я»	До суг: «Мой весел ый звонк ий мяч»	Д осуг: «Мы спор тсме ны»	Д осуг: «Вес елые ребя та»
<b>Ста ршая</b>		До суг: «Осе нные забав ы»	Сп ортивн ый праздн ик «Наро дные игры вокруг света»	Д осуг: «Мы силь ные, ловк ие, смел ые»	До суг: «Зим ушка- зима – спор тивна я пора	С порт ивн ый празд ник «Пут ешес твие в Джу н гли»	До суг: «Спо ртлан дия»	С порт ивн ый праз дник «Мо рско й круз »	Д осуг: «Мы люб им спор т»
<b>Подг отовит ельная</b>		До суг: «Сп ортлан дия»	Спорт ивный праздн ик «Путе шеств ие в Джунг ли»	Д осуг: «Здр авст вуй, зиму шка - зима !»	До суг: «Зи мняя забав а»		До суг: «Мы сильн ые, ловки е, смел ые»		Д осуг: «Мы спор тсме ны»

## Двигательный режим детей 3-7 лет

п/п	Виды двигательной активности	младшая	средняя	старшая	подготовка
<b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия (мин.)</b>					
1	Утренняя гимнастика <i>(ежедневно на свежем воздухе или в зале)</i>	8	10	15	15
2	Динамические паузы, физкультминутки <i>(ежедневно в период регламентированной деятельности)</i>	2-3	2-3	5	5
3	Физкультурные упражнения на прогулке <i>(ежедневно во время утренней прогулки)</i>	10	10	15	15
4	Спортивные игры <i>(1-2 раза в неделю)</i>			10	по 15
5	Дозированная ходьба <i>(раз в неделю)</i>			20	20
6	Индивидуальная работа по развитию движений <i>(ежедневно во время вечерней прогулки)</i>	10	10	15	15
7	Бодрящая гимнастика <i>(ежедневно после сна)</i>	10	10	10	10
<b>2. Совместная деятельность (мин.)</b>					

2.1	Регламентированная деятельность (2 раза в неделю) (ОО «Физическая культура»)		по 15	по 20	по 25	по 30
	Регламентированная деятельность (1 раз в неделю) (ОО «Физическая культура»)		15	20	25	30
2.2.	на улице					
2.3	Регламентированная деятельность (2 раза в неделю) (ОО «Музыка»)		по 15	по 20	по 25	по 30
2.4	Прогулка (ежедневно совместная деятельность)		1ч 45	1ч 40	1ч 30	1ч 30
2.5	Подвижные игры на прогулке (ежедневно)		15	20	30	30
2.6	Подвижные игры (ежедневно в режимных моментах)		30	30	40	40
<b>3. Досуговая деятельность (мин.)</b>						
3.1	Музыкальные досуги (2 раз в месяц)		по 20	по 30	по 30	по 40
3.2	Физкультурные досуги (2 раз в месяц)		по 20	по 30	по 30	по 40
3.3	Спортивные праздники (2-3 раза в год)			по 40	по 40-60	по 60-90
<b>4. Самостоятельная деятельность детей (мин.)</b>						
4.1.	Ежедневно	Самостоятельная двигательная активность детей	1ч 15	1ч 25	1ч 30	1ч 35
4.2		Прогулка (самостоятельная деятельность)	2ч	2ч	2ч	2ч

4.3		Подготовка к регламентированной деятельности с воспитателем	20	20	20	20
4.4		Личная гигиена	25	25	25	25

**Примечание:** объем двигательной активности воспитанников 5-7 лет в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6-8 часов в неделю самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов.

## Перспективный план физкультурных занятий

### Младшая группа

Мес яц	Задачи	Общеразви вающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
<b>Сен тябрь</b>	Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении ; развивать умение сохранять равновесие, ознакомить с прыжками на 2-х ногах на месте; ходьба и бег в колонне по одному; прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1-3 недели- без предметов 4-ая неделя -с кубиками	1. Прыжки на двух ногах на месте и вокруг предмета. 2. Ползание на четвереньках 3. Прокатывание мяча друг другу	«Бегите ко мне», «Догони мяч», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик»
<b>Окт ябрь</b>	Формировать умение ходить и бегать по кругу, развивать	1-я неделя - с кубиками 2,4 - недели - без предметов, 3-я неделя - с	1. Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Ползание на четвереньках	«Поезд», «У медведя во бору», «Бегите к флажку», «Мыши в

	<p>устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги; во время ходьбы и бега действовать по плану, развивать навык энергичного отталкивания мячей друг другу при прокатывании.</p>	<p>большим мячом</p>	<p>(прямо, «змейкой» между предметами, под шнур) 3. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p>	<p>кладовой»</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Закрепится навык ходьбы и бега в колонне по одному; с выполнением заданий по сигналу в чередовании бега и ходьбы; упражнять: в прыжках из обруча в обруч; прокатывании, бросании и ловле</p>	<p>1-я неделя – с кубиками, 2-я неделя с обручами, 3-я неделя - с флажками, 4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Ловить мяч и бросать его обратно 3. Ползание под дугой (высота 50 см.)</p>	<p>«Мыши в кладовой», «Трамвай», «По ровненькой дорожке», «Найди свой домик»</p>

	мяча; в равновесии на уменьшенной площади опоры.			
<b>Дек абрь</b>	<p>Формировать умение ходить и бегать в рассыпанную с использованием всей площадки; по кругу; между предметами, не задевая их.</p> <p>Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске; развивать навык приземления на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании и мяча; подлезать под шнур и дугу, не задевая их</p>	<p>1-3 недели - с кубиками, 4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Прыжки со скамейки 2. Подлезание под шнур 3. Ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце 4. Прокатывание мяча друг другу из положения, сидя ноги врозь.</p>	<p>«Наседка и цыплята», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Воробышки и автомобиль»</p>
<b>Янв арь</b>	<p>Ознакомить детей с построением и ходьбой парами;</p>	<p>1-я неделя - б/п 2-я неделя - с флажками 3-я неделя - с</p>	<p>1. Прыжки со скамейки (высота 15 см) на полусогнутые</p>	<p>«Кролики», «Трамвай», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой цвет»,</p>



	<p>упражнять в ходьбе и беге в рассыпную, формировать умение мягко приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета; в подлезании под дугу; развивать глазомер и ловкость; упражнения на внимание по сигналу; формировать умение сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Формировать умение выполнять правила в подвижных играх.</p>	<p>мячом. 4-я неделя - с погремушками</p>	<p>ноги 2. Прокатывание мяча вокруг предмета 3. Подлезание под дугу высотой 40-50 см. 4. Ходьба по ребристой доске 5. Прыжки из обруча в обруч</p>	<p>«Мыши в кладовой»</p>
<p><b>Февраль</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Формировать</p>	<p>1-я неделя - с обручами, 2-я неделя - с мячом, 3-я неделя - б/п 4-я неделя - с</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками 2.</p>	<p>«Птички в гнездышке», «Воробышки и кот», «Найди свой цвет», «Кролики»</p>

	<p>ь умение приземляться мягко после прыжков; энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении . Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы; формировать умение перебрасывать мячи через шнур; упражнять в подлезании на четвереньках ; в равновесии по уменьшенной площади опоры. Закреплять навыки ходьбы переменным шагом (через рейки лестницы)</p>	кубиками	<p>Прокатывание мяча друг другу в положении сидя, ноги скрестно 3. Подлезание под шнур, держа мяч впереди двумя руками 4. Ползание на четвереньках «как жуки» (3-4 м) 5. Ходьба с перешагиванием через предметы</p>	
<b>Март</b>	<p>Формировать умение прыгать в длину с места; правильному</p>	<p>1-я неделя - с кубиками, 2-я неделя - с мячом, 3-я неделя - б/п 4-я неделя - на</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнуры</p>	<p>«Поезд», «Воробышки и кот», «Светит солнышко в окошко»,</p>

	<p>хвату за рейки лестницы при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную, развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу; разучить бросание мяча о землю и ловлю его двумя руками; упражнять в ползании по доске; в ходьбе через препятствия; в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке.</p>	<p>скамейке с кубиками</p>	<p>2. Прыжки в длину с мячом 3. Бросание мяча о землю и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке до погремушки 5. Лазание по наклонной лестнице 6. Прыжки через «ручеек» с места (30 см)</p>	<p>«Наседка и цыплята»</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p>Формировать умение приземляться на обе ноги; бросать мяч вверх и ловить его двумя руками;</p>	<p>1-я неделя - с мячом, 2-я неделя - с обручем, 3-я неделя - б/п 4-я неделя - с погремушками</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на колени и ладони .2. Влезание на</p>	<p>«Курочка-хохлатка», «Найди свой цвет», «Мыши в кладовой», «Воробышки и автомобиль»</p>

	<p>влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прыжках в длину с места; бросании мыча о пол; ходьбе и беге врассыпную; в колонне по одному; ходьбе по доске; ползании по доске. Формировать правильную осанку. Закреплять перепрыгивание через шнур; ползание по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение ходить приставным шагом</p>		<p>наклонную лесенку 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками .4.Ходьба по доске, на середине перешагнуть через набивной мяч 5. Перепрыгивание через шнуры</p>	
<b>Май</b>	<p>Формировать умение мягко приземляться при</p>	<p>1-я неделя - с обручами, 2-я неделя - с погремушками, 3-я неделя - б/п</p>	<p>1. Перепрыгивание через шнуры . 2. Влезание на наклонную</p>	<p>«Мыши в кладовой», «Огуречик, огуречик» «Воробьишки и</p>

	<p>выполнении прыжка в длину с места; подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в перепрыгивании через шнур; в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне; в ползании по скамейке на ладонях и коленях; переменным шагом. Закреплять умение влезать на наклонную лесенку.</p>	<p>4-я неделя - с мячом</p>	<p>лесенку. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками 4. Прыжки в длину с места. (расст. 15 см) 5. Ходьба по доске, руки на пояс</p>	<p>кот», «Найди свой цвет»</p>
--	--	-----------------------------	---	------------------------------------

### Средняя группа

Мес яц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в ходьбе и беге в колонной, в энергичном отталкивании	1-я неделя - б/п, 2-я неделя - с флажками, 3-я неделя - с мячом, 4-я неделя - с	1. Ходьба и бег между параллельными линиями 2. Прыжки на двух ногах с поворотом	«Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик», «Подарки»

	<p>и от пола двумя ногами. Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке</p>	<p>обручем</p>	<p>вправо и влево (вокруг обруча) 3. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «Достань до предмета» 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу. 5. Прокатывание мяча друг другу 2-мя руками 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием 7. Ходьба по ребристой доске</p>	
<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритmicность</p>	<p>1,2 - я неделя б/п, 3-я неделя - с мячом, 4-я неделя - с кубиками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 2. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 3. Подлезание под дугу 4. Ползание под шнур (40 см) с мячом в руках 5. Прокатывание мяча по</p>	<p>«Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы веселые ребята», «Карусель»</p>

	<p>ь шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления ; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления , в прыжках на 2-х ногах</p>		<p>дорожке 6. Ходьба по скамейке с перешагиванием</p>	
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления , в прыжках на двух ногах, в</p>	<p>1,2 - я недели б/п, 3-я неделя - с мячом, 4-я неделя - с флажками</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах через шнур 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расст. 1,5 м) 3. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики 4. Ползание на животе по скамейке, подтягиваясь руками, хват с боков</p>	<p>«Самолеты», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок», «Быстрее к своему флажку»</p>

	<p>перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их</p>		<p>5.Прыжки через бруски 6.Прокатывание мячей между предметами, поставленным и в одну линию 7.Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине</p>	
<b>Декабрь</b>	<p>Формировать умение перестраиваться в пары на месте. Упражнять в мягком приземлении и при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, закреплять умение ловить мяч.</p>	<p>1-я неделя - б/п, 2-я неделя - с флажками, 3-я неделя - с кубиками, 4-я неделя - б/п</p>	<p>1.Прыжки со скамейки (20 см) 2.Прокатывание мячей между предметами 3.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, хват с боков 4. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 5.Ходьба с перешагиванием через рейки</p>	<p>«Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка и птенчики», «Котята и щенята»</p>



	Упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне. Закреплять прыжки на 2-х ногах.		лестницы, выс. 25 см от пола 6.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2раза снизу)	
<b>Январь</b>	Упражнять в беге и ходьбе между предметами, закреплять умение отбивать мяч от пола; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур, действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с	1-я неделя - с мячом 2-я неделя - с косичкой, 3-я неделя - б/п 4-я неделя - с обручем	1.Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него, слева и справа. 3.Подлезание под шнур боком. 4.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть. 5.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах	«Найди себе пару», «самолеты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята»

	поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствия .		(2раза снизу). 6.Прыжки в высоту с места.	
<b>Февраль</b>	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Формировать умение ловить мяч двумя руками, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления . Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закрепить упражнения в равновесии. Навык подлезания на четвереньках. Упражнять в ходьбе с выполнением	1,3,4 -я недели - б/п, 2-я неделя - с мячом	1.Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.) 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание мешочков в вертикаль. цель правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 5.Ходьба с перешагиванием через предметы 6. Ходьба и бег по наклонной доске	«У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль», «Перелет птиц», «Кролики в огороде»

	м заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
<b>Март</b>	<p>Формировать умение правильно занимать И.П. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выполнением задания, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске. В перешагивании через предметы.</p>	<p>1-я неделя - с обручем 2-я неделя - с мячом, 3-я неделя - б/п 4-я неделя - с флажками</p>	<p>1.Перебрасывание мяча через шнур (расст. до шнура 2м) 2.Прокатывание мяча между предметами. 3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Лазание по наклонной лестнице 5.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы. 6. Ходьба и бег по наклонной доске</p>	<p>«Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята»</p>
<b>Апр</b>	Формировать	1-я неделя -	1. Прыжки	«Совушка»,

<p><b>ель</b></p>	<p>вать умение энергично отталкиваться при прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдение дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходить и бегать со сменой ведущего.</p>	<p>б/п 2-я неделя - с мячом, 3-я неделя - с косичкой 4-я неделя - б/п</p>	<p>в длину с места 2.Метание мешочков на дальность 3. Метание мешочков в вертикал. цель правой и левой рукой 4.Лазание по гимнастической стенке 5.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе с перешагиванием через предметы 6. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях</p>	<p>«Воробушки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята»</p>
-------------------	---	---	---	--

<b>Май</b>	<p>Формировать умение бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. Цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка»</p>	<p>1-я неделя - с кубиками 2-я неделя - с обручем, 3-я неделя - с гимн. палкой 4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Прыжки через скакалку. 2. Метание правой и левой рукой на дальность. 3. Метание мешочков в вертик. цель правой и левой рукой. 4. Ползание на животе по гим. скамейке, хват с боков. 5. Ходьба по гимн. скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 6. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p>	<p>«Котята и щенята», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Подарки»</p>
------------	---	---	---	--

### Старшая группа

<b>Месяц</b>	<b>Задачи</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Основные виды движений</b>	<b>Подвижные игры</b>
<b>Сентябрь</b>	<p>Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на</p>	<p>1-я неделя - б/п 2-я неделя - с м. мячом, 3-я неделя - с палкой 4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»</p>

	<p>носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в рассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.</p>		<p>продвижение вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча другу двумя руками из-за головы</p>	
<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Учить перестроению в колонну по два, ходьбе</p>	<p>1-я неделя - б/п 2-я неделя - с б. мячом</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком.</p>	<p>«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси»,</p>

	<p>приставным шагом по гим. скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании и через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствия.</p>	<p>3-я неделя -с обручем 4-я неделя - б/п</p>	<p>2.Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 3.Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола. 5.Пролезание через три обруча (прямо, боком). 6. Ходьба по гимнастической скамейке на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.</p>	<p>«Ловишки», «Мы веселые ребята»</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Учить переключать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке,</p>	<p>1-я неделя - с м. мячом 2-я неделя -с обручем 3-я неделя - с б. мячом 4-я неделя -на гимн. скамейке</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке с переключением мяча (мал.) из одной руки в другую 2.Прыжки на</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»</p>

	<p>прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную. Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой.</p>		<p>правой и левой ноге между кеглями 3. Введение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	
<b>Дек абрь</b>	<p>Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке.</p>	<p>1-я неделя - с палкой 2-я неделя - б/п 3-я неделя - с обручем 4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-</p>	<p>«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»</p>



	<p>Совершенство вать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловля мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Закреплять: равновесие в прыжке, бег в рассыпную и по кругу с поворотом в др. сторону.</p>		<p>за головы, стоя на коленях</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места</p> <p>4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками</p> <p>5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове</p> <p>6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей</p>	
<p><b>Январь</b></p>	<p>Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать</p>	<p>1-я неделя - с кубиками</p> <p>2-я неделя - с косичками</p> <p>3-я неделя - с мячом</p> <p>4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см)</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»</p>

	<p>мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении.</p>		<p>4. Пролезание в обруч 5. Лазание по гимн. стенке Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	
<p><b>Февраль</b></p>	<p>Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.</p>	<p>1-я неделя - с обручем 2-я неделя - с палкой 3-я неделя - на скамейке 4-я неделя - б/п (аэробика)</p>	<p>1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»</p>

<p><b>Ма рт</b></p>	<p>Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. В ходьбе и беге между предметами, с перестроением в пары и обратно. Повторить ползание на четвереньках между предметами, подлезании под рейку, построение в три колонны.</p>	<p>1-я неделя - с м. мячом 2-я неделя -б/п 3-я неделя -с обручем 4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2.Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега (выс. 30 см) 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5.Подлезание под дугу 6. Ползание по скамейке «по медвежьи»</p>	<p>«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу», «Мяч ведущему», «Проползи не задень»</p>
<p><b>Ап рель</b></p>	<p>Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скамейке, прыжках на 2-х ногах,</p>	<p>1-я неделя - б/п 2-я неделя -с косичкой 3-я неделя -с м. мячом 4-я неделя - б/п</p>	<p>1.Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2.Метание в верт. цель правой и левой рукой. 3.Прыжки через</p>	<p>«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в цель», «Пожарные на учениях»</p>

	метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. В прокатывании обручей. В равновесии и прыжках.		скакалку на месте и с продвижением вперед. 4. Пролезание в обруч. 5. Футбол с водящим . 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом.	
<b>Май</b>	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. В перешагивании и через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя.	1-я неделя - б/п 2-я неделя - с флажками 3-я неделя - б/п 4-я неделя - с ленточками	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу. 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока. 3. Ползание «по медвежьей». 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол). 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»

### Подготовительная группа

Месяц	Задачи	Общеразвивающие упражнения	Основные виды движений	Подвижные игры
Сентябрь	Упражнять в	1-я неделя -	1. Ходьба	«Кто

<p><b>ябрь</b></p>	<p>ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с достав. до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок.</p>	<p>б/п 2-я неделя - с палкой 3-я неделя -с м. мячом 4-я неделя -с обручем</p>	<p>по гим. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3.Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет</p>	<p>скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»,</p>
<p><b>Октябрь</b></p>	<p>Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по</p>	<p>1-я неделя -со скакалкой 2-я неделя -с кеглями 3-я неделя - со скакалкой</p>	<p>1.Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге . 2. Прыжки с</p>	<p>«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка»,</p>

	<p>сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с допол. заданием.</p>	<p>4-я неделя -с мячом</p>	<p>высоты (40 см) 3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4.Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5.Пролезание: через 3 обруча, прямо и боком. 6.Ползание по гимнастическо й скамейке на животе</p>	<p>«Ловкая пара»</p>
<p><b>Ноябрь</b></p>	<p>Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гим.</p>	<p>1-я неделя -с обручем 2-я неделя -на гим. скамейке 3-я неделя -со скакалкой 4-я неделя -с мячом</p>	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур. 3. Прыжки через короткую скакалку. 4. Подлезание под шнур боком. 5. Метание в горизонтальную цель. 6.Лазание по</p>	<p>«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и цапля»</p>

	стенки. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.		гимн. стенке и переход на соседний пролет	
<b>Декабрь</b>	Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гимн. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во	1-я неделя - с м. мячом 2-я неделя - с гимн. палкой 3-я неделя - с м. мячом 4-я неделя - в парах	1. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)	«Ловля обезьян», «Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»

	время выполнения упр. на равновесие.			
<b>Январь</b>	<p>Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей.</p> <p>Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p>	<p>1-я неделя -на скамейках</p> <p>2-я неделя - с кеглями</p> <p>3-я неделя - б/п</p> <p>4-я неделя -с б. мячом</p>	<p>1.Метание мешочков в вертикальную цель (3 м)</p> <p>2.Метание набивного мяча двумя руками из-за головы</p> <p>3.Отбивание мяча в движении</p> <p>4.Прыжки через короткую скакалку</p> <p>5.Переползание по скамейке с мешочком на спине</p> <p>6.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p>«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз - красный нос»</p>
<b>Февраль</b>	<p>Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча;</p>	<p>1-я неделя -с м. мячом</p> <p>2-я неделя -с обручем</p> <p>3-я неделя -с м. мячом</p>	<p>1.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>2.Прыжки через</p>	<p>«Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка</p>



	<p>в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу.</p> <p>Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа движения.</p> <p>Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель.</p>	<p>4-я неделя - б/п</p>	<p>короткую скакалку с продвижением вперед</p> <p>3. Прыжки через набивные мячи</p> <p>4. Метание в горизонтальную цель</p> <p>5. Бросание мяча с хлопком</p> <p>6. Лазание по гин. стенке</p>	<p>выручалочка»</p>
<p><b>Март</b></p>	<p>Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестороении в колонну 1 и 2 в движении.</p> <p>Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые</p>	<p>1-я неделя - б/п</p> <p>2-я неделя - с гим. палкой</p> <p>3-я неделя - б/п</p> <p>4-я неделя - с б. мячом</p>	<p>1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p>2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом</p>	<p>«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»</p>

	<p>ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногами.</p> <p>Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании.</p> <p>Разучить: вращение обруча на руке и на полу.</p>		<p>кругом</p> <p>3. Прыжки в длину с места</p> <p>4. Лазание по гин. скамейке на ладонях и коленях</p> <p>5. Вращение обруча на кисти руки</p> <p>6. Вращение обруча на полу</p>	
<b>Апрель</b>	<p>Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении.</p> <p>Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гим. стенке одноименным способом.</p>	<p>1-я неделя - с обручем</p> <p>2-я неделя - б/п</p> <p>3-я неделя - со скакалкой</p> <p>4-я неделя - б/п</p>	<p>1. Ходьба боком приставным шагом, по канату.</p> <p>2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах.</p> <p>3. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>4. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>5. Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>6. Лазание по</p>	<p>«Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни - присядь», «Мышеловка»</p>

			гим. скамейке с мешочком на спине.	
<b>Май</b>	<p>Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м.</p> <p>упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками.</p> <p>Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча</p>	<p>1-я неделя -с м. мячом</p> <p>2-я неделя -сгим. палкой</p> <p>3-я неделя - с б. мячом</p> <p>4-я неделя - с обручем</p>	<p>1.Прыжки в длину с разбега</p> <p>2.Метание набивного мяча</p> <p>3.Бег на скорость (30м)</p> <p>4.Прыжки через скакалку</p> <p>5.Бег со средней скоростью 100 м</p> <p>6.Ведение мяча и забрасывание в корзину</p>	<p>«Мышеловка», «Прыгни - присядь», «Лодочки и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»</p>

## Список литературы:

Методики оздоровительных мероприятий по программе «к здоровой семье через детский сад» автор Коваленко В.С. и др.

Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании СПб. – СПб: «Детство-Пресс». - 2011

Тихеева Е.И. «Подвижные игры, сказки, стихи, потешки». – М.: Просвещение, 1965.

Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». – М.: «ВЛАДОС», 2002. ФИЗ (3)

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет». – М.: «ВЛАДОС», 2004.

Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: «Аркти», 2000.

Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в детском учреждении. – М.: «Владос», 2001.

Алямовская В.Г. Методические рекомендации по оздоровительным технологиям к программе «Как воспитать здорового ребенка»

Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми». – М.: Медицина, 1989.

Антонов Ю.Е., Кузнецова М.М., Марченко Т.И., Пронина Е.И. «Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф. Змановского: Здоровый дошкольник». – М.: АРКТИ, 2001.

Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. СПб: Программы диагностики и коррекции нарушений, 2001.

Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. «Физическое развитие детей 5-7 лет: Планирование, досуги, п/игры». – Волгоград: Учитель, 2009. ФИЗ

В.Т.Фролов, Г.П.Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста». – М.: Просвещение, 1983.

Г.В.Глушкова, Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина «Физическое воспитание в семье и ДОУ». – М.: «Школьная пресса», 2005.

О.Н. Моргунова, «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». – Воронеж:

ТЦ «Учитель», 2005.

Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников». – СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2004.

Аверина И.Е. «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: Практическое пособие». – М.: Айрис-пресс, 2005. ФИЗ

Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». – М.: Просвещение, 1992.(2)

Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». – М.: 5 за знания, 2007. (2)

Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду: Пособие для воспитателей подготовительной к школе группы». – М.: Просвещение, 1984. ФИЗ

Береснева З.И. «Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ». – М.: ТЦ Сфера, 2005.

Шебенко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях». – Минск, 1998.

Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «Остров здоровья»». – Волгоград: Учитель, 2007.

Бондаренко Т.М. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) 6-7 лет в ДОУ». – Воронеж: ИП Лакоценина Н.А., 2012.ФИЗ

Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет». – М.: АРКТИ, 2004. ФИЗ

Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду: 5-7 лет». – М.: МозаикаСинтез, 2000.

Кенеман А.В., Осокина Т.И. «Детские народные подвижные игры». – М.: Просвещение; Владос, 1995. (1989)

Осокина Т.И. и др. «Игры и развлечения детей на воздухе». – М.: Просвещение, 1983.

ВоробьеваН.Л. «Побегаем, попрыгаем...: Сборник подвижных игр и забав для

детей 6-10 лет». – М.: АРКТИ, 2007.

Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет». – СПб: Детство-Пресс, 2008.

Агапова И.А., Давыдова М.А. «Подвижные игры для дошкольников». – М.: АРКТИ, 2008.

Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет». – М.: Айрис-пресс, 2007.

Оверчук Т.И. «Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации». – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2001.

Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». – М.: ТЦ Сфера, 2009.

Волосникова Т.В. и др. «Физическая культура в семье, ДОУ и начальной школе». – М.: Школьная Пресса, 2005.

Верховкина М.Е. «К здоровой семье через детский сад». – СПб. 2012.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575844

Владелец Горелова Татьяна Александровна

Действителен с 04.07.2022 по 04.07.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 326459593998036164904908630724619881330344882935

Владелец Горелова Татьяна Александровна

Действителен с 27.07.2023 по 26.07.2024