

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО РАЙОНА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА Д. ЯРКИ»
(МАОУ ХМР «СОШ д. Ярки»)

ПРИНЯТО:

на заседании
педагогического совета,
протокол №1 от 10.02.2025 года

СОГЛАСОВАНО:

Советом родителей
протокол №1 от 10.02.2025 года

УТВЕРЖДЕНО:

Директором
МАОУ ХМР «СОШ д. Ярки»
_____ Т.В. Конкина
Приказ № 33-О от 10.02.2025 года

**Рабочая программа
инструктора по физическому воспитанию
на 2024 – 2025 учебный год**

д. Ярки

2025

Содержание

Пояснительная записка	4
I. Целевой раздел.....	4
1.1. Цели и задачи реализации программы.....	4
1.2. Принципы и подходы к формированию программы.....	5
1.3. Характеристика особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста, воспитывающих в дошкольном образовательном учреждении.....	6
2 Планируемые результаты ООП.....	14
2.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.....	14
2.2. Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте.....	14
II. Содержательный раздел.....	15
1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка.....	15
1.1. Образовательная область «Социально- коммуникативное развитие».....	15
1.2 .Образовательная область « Познавательное развитие».....	15
1.3. Образовательная область « Речевое развитие».....	15
1.4. Образовательная область « Художественно-эстетическое развитие».....	15
1.5.Образовательная область «Физическое развитие.....	15
2. Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений.....	17
2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик.....	17
2.2. Способы направления поддержки детской инициативы.....	21

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения с семьями воспитанников.....	23
III. Организационный раздел.....	28
1. Перспективное планирование на 2024-2025 учебный год	27
2. Режим дня	137
3. Расписание занятий	139
4. Краткая презентация программы.....	142

Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физкультуре определяет содержание образовательной деятельности ДО в рамках ОО «Физическое развитие» и обеспечивает физическое развитие детей раннего и дошкольного возраста с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Основу рабочей программы составляют следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования, утверждённая приказом министерства просвещения РФ от 25 ноября 2022 г.
- Основная образовательная программа дошкольного образования МАОУ ХМР «СОШ д. Ярки»

В рабочей программе сформулированы цели, задачи, содержание образовательной деятельности по физическому развитию, предусмотренные для освоения в каждой возрастной группе детей раннего и дошкольного возраста, а также результаты, которые могут быть достигнуты детьми при целенаправленной систематической работе с ними.

Рабочая программа описывает формы, средства, методы работы с детьми по развитию физических качеств, формированию двигательных навыков, формированию основ здорового образа жизни, освоению здоровьесберегающих умений.

Рабочая программа включает перечень основных движений, ОРУ, музыкально-ритмических упражнений, подвижных игр, спортивных упражнений с учетом индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их потребностей и интересов, возрастных возможностей.

Реализация рабочей программы инструктора физической культуры предполагает интеграцию обучения и воспитания за счёт проведения физкультурных развлечений, праздников, прогулок-походов, дней здоровья, физкультурно-массовых мероприятий, включения регионального компонента (подвижных игр народов РФ, знакомство с достижениями российских спортсменов, использование музыкального сопровождения народной тематики, и т.д.).

Вариативная часть рабочей программы направлена на обогащение двигательного опыта дошкольников, связанного с использованием нестандартного оборудования, современных технологий физического развития и оздоровления дошкольников.

Глава I. Целевой раздел

1.1. Цели и задачи реализации рабочей программы

Цель рабочей программы: создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач**, обозначенных в **ФОП**:

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;
- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ФОП и ФГОС ДО построена на следующих принципах:

Принцип учёта ведущей деятельности:

- реализуется в соответствии с ФОП и в контексте всех перечисленных в ФГОС ДО видов детской деятельности, с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

Принцип амплификации детского развития

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

Принцип единства обучения и воспитания

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

Принцип преемственности образовательной работы

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ФОП реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

Принцип сотрудничества с семьей:

- реализация рабочей программы в соответствии с ФОП предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

Принцип здоровьесбережения:

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

1.3. Характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста

Возрастная характеристика детей 1-2 лет

Постепенно совершенствуется ходьба, исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети делают боковые шаги, медленно кружатся на месте. В простых подвижных играх и плясках дети начинают координировать свои движения.

На втором году из отдельных действий складываются элементы, основа деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетно-ролевая игра (последнюю на втором году можно считать лишь отобразительной).

Интенсивно формируется речь, понимание речи окружающих опережает умение говорить. Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20-30 словам. После 1 года 8-10 месяцев происходит скачок, развивается активно используемый словарь. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т.д.), а также предлоги.

Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании.

Малыш овладевает умением самостоятельно есть любую пищу, умываться и мыть руки, приобретает навыки опрятности.

Расширяется ориентировка в ближайшем окружении. Знание того, как называются части помещения группы (мебель, одежда, посуда), помогает ребенку выполнять несложные (из одного, а к концу года из 2-3 действий) поручения взрослых, постепенно он привыкает соблюдать элементарные правила поведения, обозначаемые словами «можно», «нельзя», «нужно». Общение со взрослым носит деловой, объектно-направленный характер.

На втором году закрепляется и углубляется потребность общения со взрослым по самым разным поводам. При этом к двум годам дети постепенно переходят от языка жестов, мимики, выразительных звуко сочетаний к выражению просьб, желаний, предложений с помощью слов и коротких фраз. Так речь становится основным средством общения со взрослым, хотя в этом возрасте ребенок охотно говорит только с близкими, хорошо знакомыми ему людьми.

На втором году жизни у детей сохраняется и развивается тип эмоционального взаимодействия. Однако опыт взаимодействия у детей невелик и основа его еще не сформирована.

Возрастная характеристика детей 2-3 лет

Физическое развитие:

Дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, прыгают с нижней ступеньки.

Социально-личностное развитие:

У 2-х летних детей наблюдается устойчивое эмоциональное состояние. Для них характерны яркие эмоциональные реакции, связанные с непосредственными желаниями ребенка. Проявления агрессии бывают редко, проявляется эмоциональный механизм сопереживания, сочувствия, радости. Все дети называют себя по имени, употребляют местоимение «я» и дают себе первичную самооценку – «я хороший», «я сам». Для детей 3-х летнего возраста характерна неосознанность мотивов, импульсивность и зависимость чувств и желаний от ситуации. Дети легко заражаются эмоциональным состоянием сверстников. Однако в этом возрасте начинает складываться и произвольность поведения. У детей к 3 годам появляются чувство гордости и стыда, начинают формироваться элементы сознания, связанные с идентификацией с именем и полом. Ранний возраст завершается кризисом 3-х лет. Кризис часто сопровождается рядом отрицательных проявлений: упрямство, негативизм, нарушение общения со взрослыми и др.

Игра носит процессуальный характер, главное в ней - действия. Дети уже спокойно играют рядом с другими детьми, но моменты общей игры кратковременны. Они совершаются с игровыми предметами, приближенными к реальности. Появляются действия с предметами - заместителями. Для детей 3-х летнего возраста игра рядом. В игре дети выполняют отдельные игровые действия, носящие условный характер. Роль осуществляется фактически, но не называется. Сюжет игры - цепочка из 2-х действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый.

Познавательно-речевое развитие:

В ходе совместной со взрослыми предметной деятельности продолжает развиваться понимание речи. Слово отделяется от ситуации и приобретает самостоятельное значение. Возрастает количество понимаемых слов. Интенсивно развивается активная речь детей. К 3-м годам они осваивают основные грамматические структуры, пытаются строить простые предложения, в разговоре со взрослым используют практически все части речи. Активный словарь достигает 1000-1500 слов. К концу 3-го года жизни речь

становится средством общения ребенка со сверстниками, дети воспринимают все звуки родного языка, но произносят их с большими искажениями.

В сфере познавательного развития восприятие окружающего мира - чувственное - имеет для детей решающее значение. Они воспринимают мир всеми органами чувств, но воспринимают целостные вещи, а не отдельные сенсорные свойства. Возникает взаимодействие в работе разных органов чувств. Зрение и осязание начинают взаимодействовать при восприятии формы, величины и пространственных отношений. Слух и речедвигательные системы начинают взаимодействовать при восприятии и различении речи. Постепенно учитывается острота зрения и возрастает способность к различению цветов. Внимание детей непроизвольно. Ребенок просто не понимает, что значит заставить себя быть внимательным, т.е. произвольно направлять и удерживать свое внимание на каком-либо объекте. Устойчивость внимания ребенка зависит от его интереса к объекту. Направить на что-либо внимание ребенка путем словесного указания - очень трудно. Детям сложно немедленно выполнять просьбы. Объем внимания ребенка очень невелик - один предмет. Память проявляется главным образом в узнавании воспринимающихся ранее вещей и событий. Преднамеренного запоминания нет, но при этом запоминаю то, что им понравилось, что они с интересом слушали или за чем наблюдали. Ребенок запоминает то, что запомнилось само. Основной формой мышления становится наглядно-действенная.

Художественно-эстетическое развитие:

В этом возрасте наиболее доступными видами *изобразительной деятельности* является рисование и лепка. Ребенок уже способен сформулировать намерение изобразить какой-либо предмет. Но, естественно, сначала у него ничего не получается: рука не слушается. Основные изображения: линии, штрихи, округлые предметы. Типичным является изображение человека в виде «головонога» - и отходящих от нее линий.

В музыкальной деятельности у ребенка возникает интерес и желание слушать музыку, выполнять простейшие музыкально-ритмические и танцевальные движения. Ребенок вместе со взрослым способен подпевать элементарные музыкальные фразы.

Возрастная характеристика, контингента детей 3-4 лет.

Физическое развитие:

3-хлетний ребенок владеет основными жизненно важными *движениями* (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К 4-м годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 шт.) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой).

Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

3-4-х летний ребенок владеет элементарными *гигиеническими навыками* самообслуживания (самостоятельно и правильно моет руки с мылом после прогулки, игр, туалета; аккуратно пользуется туалетом: туалетной бумагой, не забывает спускать воду из

бачка для слива; при приеме пищи пользуется ложкой, салфеткой; умеет пользоваться носовым платком; может самостоятельно устранить беспорядок в одежде, причёске, пользуясь зеркалом, расческой).

Социально-личностное развитие:

К трем годам ребенок достигает определенного уровня социальной компетентности: он проявляет интерес к другому человеку, испытывает доверие к нему, стремится к общению и взаимодействию со взрослыми и сверстниками. У ребенка возникают личные симпатии, которые проявляются в желании поделиться игрушкой, оказать помощь, утешить. Ребенок испытывает повышенную потребность в эмоциональном контакте со взрослыми, ярко выражает свои чувства - радость, огорчение, страх, удивление, удовольствие и др. Для налаживания контактов с другими людьми использует речевые и неречевые (взгляды, мимика, жесты, выразительные позы и движения) способы общения. Осознает свою половую принадлежность («Я мальчик», «Я девочка»). Фундаментальная характеристика ребенка трех лет - самостоятельность («Я сам», «Я могу»). Он активно заявляет о своем желании быть, как взрослые (самому есть, одеваться), включаться в настоящие дела (мыть посуду, стирать, делать покупки и т.п.). Взаимодействие и общение детей четвертого года жизни имеют поверхностный характер, отличаются ситуативностью, неустойчивостью, кратковременностью, чаще всего иницируются взрослым.

Для детей 3х летнего возраста характерна *игра* рядом. В игре дети выполняют отдельные игровые действия, носящие условный характер. Роль осуществляется фактически, но не называется. Сюжет игры - цепочка из 2х действий; воображаемую ситуацию удерживает взрослый. К 4м годам дети могут объединяться по 2-3 человека, для разыгрывания простейших сюжетно-ролевых игр. Игровые действия взаимосвязаны, имеют четкий ролевой характер. Роль называется, по ходу игры дети могут менять роль. Игровая цепочка состоит из 3-4 взаимосвязанных действий. Дети самостоятельно удерживают воображаемую ситуацию.

Познавательное-речевое развитие:

Общение ребенка в этом возрасте ситуативно, иницируется взрослым, неустойчиво, кратковременно. Осознает свою половую принадлежность. Возникает новая форма общения со взрослым – общение на познавательные темы, которое сначала включено в совместную со взрослым познавательную деятельность.

Уникальность речевого развития детей в этом возрасте состоит в том, что в этот период ребенок обладает повышенной чувствительностью к языку, его звуковой и смысловой стороне. В младшем дошкольном возрасте осуществляется переход от исключительного господства ситуативной (понятной только в конкретной обстановке) речи к использованию и ситуативной, и контекстной (свободной от наглядной ситуации) речи. Овладение родным языком характеризуется использованием основных грамматических категорий (согласование, употребление их по числу, времени и т.д., хотя отдельные ошибки допускаются) и словаря разговорной речи. Возможны дефекты звукопроизношения.

В развитии познавательной сферы расширяются и качественно изменяются способы и средства ориентировки ребенка в окружающей обстановке. Ребенок активно использует по назначению некоторые бытовые предметы, игрушки, предметы-заместители и словесные обозначения объектов в быту, игре, общении. Формируются качественно новые свойства сенсорных процессов: ощущение и восприятие. В практической деятельности ребенок учитывает свойства предметов и их назначение: знает название 3-4 цветов и 2-3 форм; может выбрать из 3-х предметов разных по величине «самый большой». Рассматривая новые предметы (растения, камни и т.п.) ребенок не ограничивается простым зрительным ознакомлением, а переходит к осязательному, слуховому и обонятельному

восприятию. Важную роль начинают играть образы памяти. Память и внимание ребенка носит произвольный, пассивный характер. По просьбе взрослого ребенок может запомнить не менее 2-3 слов и 5-6 названий предметов. К 4-м годам способен запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Рассматривая объекты, ребенок выделяет один, наиболее яркий признак предмета, и ориентируясь на него, оценивает предмет в целом. Его интересуют результаты действия, а сам процесс достижения еще не умеет проследивать.

Конструктивная деятельность в 3-4 года ограничивается возведением несложных построек по образцу (из 2-3 частей) и по замыслу. Ребенок может заниматься, не отрываясь, увлекательным для него деятельностью в течение 5 минут.

Художественно-эстетическое развитие:

Ребенок с удовольствием знакомится с элементарными средствами выразительности (цвет, звук, форма, движения, жесты), проявляется интерес к произведениям народного и классического искусства, к литературе (стихи, песенки, потешки), к исполнению и слушанию музыкальных произведений.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В 3-4 года они только начинают формироваться. Графические образы бедны, предметны, схематичны. У одних дошкольников в изображении отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Замысел меняется по ходу изображения. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития моторики в этом возрасте имеет лепка. Ребенок может вылепить под руководством взрослого простые предметы. В 3-4 года из-за недостаточного развития мелких мышц руки, дети не работают с ножницами, апплицируют из готовых геометрических фигур. Ребенок способен выкладывать и наклеивать элементы декоративного узора и предметного схематичного изображения из 2-4 основных частей.

В музыкально-ритмической деятельности ребенок 3-4 лет испытывает желание слушать музыку и производить естественные движения под звучащую музыку. К 4 годам овладевает элементарными певческими навыками несложных музыкальных произведений. Ребенок хорошо перевоплощается в образ зайчика, медведя, лисы, петушка и т.п. в движениях, особенно под плясовую мелодию. Приобретает элементарные навыки подыгрывания на детских ударных музыкальных инструментах (барабан, металлофон). Закладываются основы для развития музыкально-ритмических и художественных способностей.

Возрастная характеристика, контингента детей 4-5 лет

К пяти годам складывается «психологический портрет» личности, в котором важная роль принадлежит компетентности, в особенности интеллектуальной (это возраст «почемучек»), а также креативности.

Физическое развитие:

В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе;

соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики. Дошкольники лучше удерживают равновесие перешагивая через небольшие преграды, нанизывает бусины (20 шт.) средней величины (или пуговицы) на толстую леску.

В 4-5 лет у детей совершенствуются культурно-гигиенические навыки (хорошо освоен алгоритм умывания, одевания, приема пищи): они аккуратны во время еды, умеют правильно надевать обувь, убирают на место свою одежду, игрушки, книги. В элементарном самообслуживании (одевание, раздевание, умывание и др.) проявляется самостоятельность ребенка.

Социально-личностное развитие:

К 5 годам у детей возрастает интерес и потребность в общении, особенно со сверстниками, осознание своего положения среди них. Ребенок приобретает способы взаимодействия с другими людьми. Использует речь и другие средства общения для удовлетворения разнообразных потребностей. Лучше ориентируется в человеческих отношениях: способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание и сочувствие. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Совершенствуется умение пользоваться установленными формами вежливого обращения.

В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. В этом возрасте начинают появляться постоянные партнеры по игре. В общую игру может вовлекаться от двух до пяти детей, а продолжительность совместных игр составляет в среднем 15-20 мин.

Ребенок начинает регулировать свое поведение в соответствии с принятыми в обществе нормами; умеет довести начатое дело до конца (соорудить конструкцию, убрать игрушки, правила игры и т. п.) - проявление произвольности.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений). Эмоциональность пятилетнего ребенка отличается многообразием способов выражения своих чувств: радости, грусти, огорчения, удовольствия. Ребенок способен проявить сочувствие, сопереживание, которое лежит в основе нравственных поступков.

К 5-ти годам в элементарном выполнении отдельных поручений (дежурство по столовой, уход за растениями и животными) проявляется самостоятельность.

Познавательное-речевое развитие:

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает интерес.

В речевом развитии детей 4-5 лет улучшается произношение звуков (кроме сонорных) и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на

основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

В познавательном развитии 4-5 летних детей характерна высокая мыслительная активность. 5-ти летние «почемучки» интересуются причинно-следственными связями в разных сферах жизни (изменения в живой и неживой природе, происхождение человека), профессиональной деятельностью взрослых и др., то есть начинает формироваться представление о различных сторонах окружающего мира. К 5-ти годам более развитым становится восприятие. Дети оказываются способными назвать форму на которую похож тот или иной предмет. Они могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку – величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т.д. Начинает развиваться образное мышление. Дети оказываются способными использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5-6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Художественно-эстетическое развитие:

На пятом году жизни ребенок осознаннее воспринимает произведения художественно-изобразительно-музыкального творчества, легко устанавливает простые причинные связи в сюжете, композиции и т.п., эмоционально откликается на отраженные в произведении искусства действия, поступки, события, соотносит увиденное со своими представлениями о красивом, радостном, печальном, злом и т.д. У ребенка появляется желание делиться своими впечатлениями от встреч с искусством, со взрослыми и сверстниками. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунки становятся предметным и детализированным. В этом возрасте дети рисуют предметы прямоугольной, овальной формы, простые изображения животных. Дети могут своевременно насыщать ворс кисти краской, промывать по окончании работы. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Дети могут вырезать ножницами по прямой, диагонали, к 5 годам овладевают приемами вырезывания предметов круглой и овальной формы. Лепят предметы круглой, овальной, цилиндрической формы, простейших животных, рыб, птиц.

К 5-ти годам ребенок выполняет элементарные танцевальные движения (пружинка, подскоки, кружение и т.д.). Может петь протяжно, при этом вместе начинать и заканчивать пение. Развитию исполнительской деятельности способствует доминирование в данном возрасте продуктивной мотивации (спеть песню, станцевать танец, сыграть на инструменте). Дети делают первые попытки творчества.

Возрастная характеристика, контингента детей 5-6 лет

Физическое развитие:

Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Познавательно-речевое развитие:

Общение детей выражается в свободном диалоге со сверстниками и взрослыми, выражении своих чувств и намерений с помощью речевых и неречевых (жестовых, мимических, пантомимических) средств.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развивается фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь: дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

В познавательной деятельности продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. К 6-ти годам дети легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до десяти предметов разных по величине. Однако дошкольники испытывают трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта. Продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. 5-6 лет - это возраст творческого воображения. Дети самостоятельно могут сочинить оригинальные правдоподобные истории. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменять детали постройки в зависимости от имеющегося материала.

Овладевают обобщенным способом обследования образца. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (2,4,6 сгибов); из природного материала.

Социально-личностное развитие:

Дети проявляют высокую познавательную активность. Ребенок нуждается в содержательных контактах со сверстниками. Их речевые контакты становятся все более длительными и активными. Дети самостоятельно объединяются в небольшие группы на основе взаимных симпатий. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств).

Ярко проявляет интерес к игре.

В игровой деятельности дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре дети часто пытаются контролировать друг друга - указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж.

Ребенок пытается сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников.

В трудовой деятельности освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Активно развиваются планирование и самооценивание трудовой деятельности.

Художественно-эстетическое развитие:

В изобразительной деятельности 5-6 летний ребенок свободно может изображать предметы круглой, овальной, прямоугольной формы, состоящих из частей разной формы и соединений разных линий. Расширяются представления о цвете (знают основные цвета и оттенки, самостоятельно может приготовить розовый и голубой цвет). Старший возраст – это возраст активного рисования. Рисунки могут быть самыми разнообразными по содержанию: это жизненные впечатления детей, иллюстрации к фильмам и книгам, воображаемые ситуации. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека. Рисунки отдельных детей отличаются оригинальностью, креативностью. В лепке детям не представляется трудности создать более сложное по форме изображение. Дети успешно справляются с вырезыванием предметов прямоугольной и круглой формы разных пропорций.

Старших дошкольников отличает яркая эмоциональная реакция на *музыку*. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия. Дошкольники могут петь без напряжения, плавно, отчетливо произнося слова; свободно выполняют танцевальные движения: полуприседания с выставлением ноги на пятку, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке и т.д.

Могут импровизировать, сочинять мелодию на заданную тему. Формируются первоначальные представления о жанрах и видах музыки.

2. Планируемые результаты освоения образовательной программы

2.1. Целевые ориентиры образования в раннем возрасте (от 1,5 - 3 лет):

ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.

- проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

- соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе)); имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

- владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек.

- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им.

Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами

- проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.

- проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинок, стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.

- с пониманием следит за действиями героев кукольного театра; проявляет желание участвовать в театрализованных и сюжетно-ролевых играх.

- проявляет интерес к продуктивной деятельности (рисование, лепка, конструирование, аппликация).

- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

2.2. Целевые ориентиры образования в дошкольном возрасте (от 3 - 6 лет):

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в

ФГОС ДО, следует рассматривать как социально- нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

Целевые ориентиры, обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства Российской Федерации, однако каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, свои приоритеты, целевые ориентиры, которые не противоречат ФГОС ДО, но могут углублять и дополнять его требования.

Таким образом, целевые ориентиры программы «От рождения до школы» базируются на ФГОС ДО и целях и задачах, обозначенных в пояснительной записке к программе «От рождения до школы», и в той части, которая совпадает со Стандартами, даются по тексту ФГОС.

В программе «От рождения до школы», так же как и в Стандарте, целевые ориентиры даются для детей раннего возраста (на этапе перехода к дошкольному возрасту) и для старшего дошкольного возраста (на этапе завершения дошкольного образования).

- Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими

предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.

- Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; проявляет навыки опрятности.

- Проявляет отрицательное отношение к грубости, жадности.

- Соблюдает правила элементарной вежливости (самостоятельно или по напоминанию говорит «спасибо», «здравствуйте», «до свидания», «спокойной ночи» (в семье, в группе));

- имеет первичные представления об элементарных правилах поведения в детском саду, дома, на улице и старается соблюдать их.

- Владеет активной речью, включенной в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек. Речь становится полноценным средством общения с другими детьми.

- Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого. Эмоционально откликается на игру, предложенную взрослым, принимает игровую задачу.

- Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им. Умеет играть рядом со сверстниками, не мешая им. Проявляет интерес к совместным играм небольшими группами.

- Проявляет интерес к окружающему миру природы, с интересом участвует в сезонных наблюдениях.

Глава II. Содержательный раздел

1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка

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

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

1.5. 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

1.6. Физическое развитие. Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

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

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

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

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

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

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

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

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

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

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

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

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

Приучать к выполнению действий по сигналу.

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

2. Часть рабочей программы, формируемая участниками образовательных отношений

2.1. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик

Особенности образовательной деятельности

Развитие ребенка в образовательном процессе детского сада осуществляется целостно в процессе всей его жизнедеятельности. В то же время, освоение любого вида деятельности требует обучения общим и специальным умениям, необходимым для её осуществления.

Особенностью организации образовательной деятельности является ситуационный подход. Основной единицей образовательного процесса выступает образовательная ситуация, т. е. такая форма совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и целенаправленно организуется педагогом с целью решения определенных задач развития, воспитания и обучения. Образовательная ситуация протекает в конкретный временной период образовательной деятельности. Особенностью образовательной ситуации является появление образовательного результата (продукта) в ходе специально организованного взаимодействия воспитателя и ребенка. Такие продукты могут быть как материальными (рассказ, рисунок, поделка, коллаж, экспонат для выставки), так и нематериальными (новое знание, образ, идея, отношение, переживание). Ориентация на конечный продукт определяет технологию создания образовательных ситуаций.

Преимущественно образовательные ситуации носят комплексный характер и включают задачи, реализуемые в разных видах деятельности на одном тематическом содержании.

Образовательные ситуации используются в процессе непосредственно организованной образовательной деятельности. Главными задачами таких образовательных ситуаций является формирование у детей новых умений в разных видах деятельности и представлений, обобщение знаний по теме, развитие способности рассуждать и делать выводы.

Воспитатель создает разнообразные образовательные ситуации, побуждающие детей применять свои знания и умения, активно искать новые пути решения возникшей в ситуации задачи, проявлять эмоциональную отзывчивость и творчество. Организованные воспитателем образовательные ситуации ставят детей перед необходимостью понять, принять и разрешить поставленную задачу. Активно используются игровые приемы, разнообразные виды наглядности, в том числе схемы, предметные и условно-графические модели. Назначение образовательных ситуаций состоит в систематизации, углублении, обобщении личного опыта детей: в освоении новых, более эффективных способов познания и деятельности; в осознании связей и зависимостей, которые скрыты от детей в повседневной жизни и требуют для их освоения специальных условий. Успешное и активное участие в образовательных ситуациях подготавливает детей к будущему школьному обучению.

Воспитатель широко использует также ситуации выбора (практического и морального). Предоставление дошкольникам реальных прав практического выбора средств, цели, задач и условий своей деятельности создает почву для личного самовыражения и самостоятельности.

Образовательные ситуации могут включаться в образовательную деятельность в режимных моментах. Они направлены на закрепление имеющихся у детей знаний и умений, их применение в новых условиях, проявление ребенком активности, самостоятельности и творчества.

Образовательные ситуации могут «запускать» инициативную деятельность детей через постановку проблемы, требующей самостоятельного решения, через привлечение внимания детей к материалам для экспериментирования и исследовательской деятельности, для продуктивного творчества.

Ситуационный подход дополняет принцип продуктивности образовательной деятельности, который связан с получением какого-либо продукта, который в материальной форме отражает социальный опыт приобретаемый детьми (панно, газета, журнал, атрибуты для сюжетно-ролевой игры, экологический дневник и др.). Принцип продуктивности ориентирован на развитие субъектности ребенка в образовательной деятельности разнообразного содержания. Этому способствуют современные способы организации образовательного процесса с использованием детских проектов, игр-оболочек и игр-путешествий, коллекционирования, экспериментирования, ведение детских дневников и журналов, создания спектаклей-коллажей и многое другое

Непосредственно образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. В младшей и средней группах детского сада игровая деятельность является основой решения всех образовательных задач. В сетке непосредственно

образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности.

Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр.

При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности. Организация сюжетно-ролевых, режиссерских, театрализованных игр и игр-драматизаций осуществляется преимущественно в режимных моментах (в утренний отрезок времени и во второй половине дня).

Коммуникативная деятельность направлена на решение задач, связанных с развитием свободного общения детей и освоением всех компонентов устной речи, освоение культуры общения и этикета, воспитание толерантности, подготовки к обучению грамоте (в старшем дошкольном возрасте). В сетке непосредственно организованной образовательной деятельности она занимает отдельное место, но при этом коммуникативная деятельность включается во все виды детской деятельности, в ней находит отражение опыт, приобретаемый детьми в других видах деятельности.

Познавательно-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов живой и неживой природы, предметного и социального мира (мира взрослых и детей, деятельности людей, знакомство с семьей и взаимоотношениями людей, городом, страной и другими странами), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования), сенсорное и математическое развитие детей.

Восприятие художественной литературы и фольклора организуется как процесс слушания детьми произведений художественной и познавательной литературы, направленный на развитие читательских интересов детей, развитие способности восприятия литературного текста и общения по поводу прочитанного. Чтение может быть организовано как непосредственно чтение (или рассказывание сказки) воспитателем вслух, и как прослушивание аудиозаписи.

Конструирование и изобразительная деятельность детей представлена разными видами художественно-творческой (рисование, лепка, аппликация) деятельности.

Художественно-творческая деятельность неразрывно связана со знакомством детей с изобразительным искусством, развитием способности художественного восприятия. Художественное восприятие произведений искусства существенно обогащает личный опыт дошкольников, обеспечивает интеграцию между познавательно-исследовательской, коммуникативной и продуктивной видами деятельности.

Музыкальная деятельность организуется в процессе музыкальных занятий, которые проводятся музыкальным руководителем дошкольного учреждения в специально оборудованном помещении.

Двигательная деятельность организуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются дошкольным учреждением с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка. В режимных процессах, в свободной детской деятельности воспитатель создает по мере необходимости, дополнительно развивающие проблемно-игровые или практические ситуации, побуждающие дошкольников применить имеющийся опыт, проявить инициативу, активность для самостоятельного решения возникшей задачи.

Образовательная деятельность, осуществляемая в утренний отрезок времени включает:

- наблюдения - в уголке природы; за деятельностью взрослых (сервировка стола к завтраку);
- индивидуальные игры и игры с небольшими подгруппами детей (дидактические, развивающие, сюжетные, музыкальные, подвижные и пр.);
- создание практических, игровых, проблемных ситуаций и ситуаций общения, сотрудничества, гуманных проявлений, заботы о малышах в детском саду, проявлений эмоциональной отзывчивости к взрослым и сверстникам;
- трудовые поручения (сервировка столов к завтраку, уход за комнатными растениями и пр.);
- беседы и разговоры с детьми по их интересам;
- рассматривание дидактических картинок, иллюстраций, просмотр видеоматериалов разнообразного содержания;
- индивидуальную работу с детьми в соответствии с задачами разных образовательных областей;
- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки включает:

- подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;
- наблюдения за объектами и явлениями природы, направленное на установление разнообразных связей и зависимостей в природе, воспитание отношения к ней;
- экспериментирование с объектами неживой природы;
- сюжетно-ролевые и конструктивные игры (с песком, со снегом, с природным материалом);
- элементарную трудовую деятельность детей на участке детского сада;
- свободное общение воспитателя с детьми.

Культурные практики.

Во второй половине дня организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в разных видах деятельности. В культурных практиках воспитателем создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер.

Совместная игра воспитателя и детей (сюжетно-ролевая, режиссерская, игра-драматизация, строительно-конструктивные игры) направлена на обогащение содержания творческих игр, освоение детьми игровых умений, необходимых для организации самостоятельной игры.

Ситуации общения и накопления положительного социально-эмоционального опыта носят проблемный характер и заключают в себе жизненную проблему близкую детям дошкольного возраста, в разрешении которой они принимают непосредственное участие. Такие ситуации могут быть реально-практического характера (оказание помощи малышам, старшим), условно-вербального характера (на основе

жизненных сюжетов или сюжетов литературных произведений) и имитационно-игровыми. В ситуациях условно-вербального характера воспитатель обогащает представления детей об опыте разрешения тех или иных проблем, вызывает детей на душевный разговор, связывает содержание разговора с личным опытом детей. В реально-практических ситуациях дети приобретают опыт проявления заботливого, участливого отношения к людям, принимают участие в важных делах («Мы сажаем рассаду для цветов», «Мы украшаем детский сад к празднику» и пр.). Ситуации могут планироваться воспитателем заранее, а могут возникать в ответ на события, которые происходят в группе, способствовать разрешению возникающих проблем.

Творческая мастерская предоставляет детям условия для использования и применения знаний и умений. Мастерские разнообразны по своей тематике, содержанию, например, занятия рукоделием, приобщение к народным промыслам («В гостях у народных мастеров»), просмотр познавательных презентаций, оформление художественной галереи, книжного уголка или библиотеки («Мастерская книгопечатания», «В гостях у сказки»), игры и коллекционирование. Начало мастерской – это обычно задание вокруг слова, мелодии, рисунка, предмета, воспоминания. Далее следует работа с самым разнообразным материалом: словом, звуком, цветом, природными материалами, схемами и моделями. И обязательно включение детей в рефлексивную деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов (чему удивились? что узнали? что порадовало? и пр.). Результатом работы в творческой мастерской является создание книг-самоделок, детских журналов, составление маршрутов путешествия на природу, оформление коллекции, создание продуктов детского рукоделия и пр.

Музыкально-театральная и литературная гостиная (детская студия) – форма организации художественно-творческой деятельности детей, предполагающая организацию восприятия музыкальных и литературных произведений, творческую деятельность детей и свободное общение воспитателя и детей на литературном или музыкальном материале.

Сенсорный и интеллектуальный тренинг – система заданий, преимущественно игрового характера, обеспечивающая становление системы сенсорных эталонов (цвета, формы, пространственных отношений и др.), способов интеллектуальной деятельности (умение сравнивать, классифицировать, составлять сериационные ряды, систематизировать по какому-либо признаку и пр.). Сюда относятся развивающие игры, логические упражнения, занимательные задачи.

Детский досуг – вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха. Как правило, в детском саду организуются досуги «Здоровья и подвижных игр», музыкальные и литературные досуги. Возможна организация досугов в соответствии с интересами и предпочтениями детей (в старшем дошкольном возрасте). В этом случае досуг организуется как «кружок». Например, для занятий рукоделием, художественным трудом и пр.

Коллективная и индивидуальная трудовая деятельность носит общественно полезный характер и организуется как хозяйственно-бытовой труд и труд в природе.

2.2. Способы направления поддержки детской инициативы.

Инициатива:

1. Внутреннее побуждение к новой деятельности, начинание, почин.
Руководящая роль в каких-либо действиях.

2. Способность к самостоятельным, активным действиям; предприимчивость.
3. Активность в начинании, активность продвигать начинания, запускать новые дела, вовлекая туда окружающих людей.

Можно сказать инициатива – внутреннее побуждение к новым действиям, вовлечение окружающих людей в эту деятельность, беря на себя руководящую роль.

Для развития инициативности нужно:

1. Давать простые задания (снимать страх "не справлюсь"), развивать у детей инициативу.
2. Давать задания интересные или где у человека есть личный интерес что-то делать.
3. Поддерживать инициативы (быть готовым платить за ошибки и неудачи).
4. Научить, грамотно реагировать на собственные ошибки.

Если мы хотим, чтобы наши дети верили в себя, развивались и экспериментировали, мы должны подкреплять инициативу, даже когда она сопровождается ошибками.

В образовательном процессе ребёнок и взрослые (педагоги, родители, медицинский персонал) выступают как субъекты педагогической деятельности, в которой взрослые определяют содержание, задачи, способы их реализации, а ребёнок творит себя и свою природу, свой мир.

Детям предоставляется широкий спектр специфических для дошкольников видов деятельности, выбор которых осуществляется при участии взрослых с ориентацией на интересы, способности ребёнка.

Взрослым необходимо научиться, тактично сотрудничать с детьми: не стараться всё сразу показывать и объяснять, не преподносить сразу какие-либо неожиданные сюрпризные, шумовые эффекты и т.п. Необходимо создавать условия, чтобы дети о многом догадывались самостоятельно, получали от этого удовольствие.

2-3 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в этом возрасте является исследовательская деятельность с предметами, материалами, веществами; обогащение собственного сенсорного опыта восприятия окружающего мира. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. предоставлять детям самостоятельность во всем, что не представляет опасности для их жизни и здоровья, помогая им реализовывать собственные замыслы;
2. отмечать и приветствовать даже самые минимальные успехи детей;
3. не критиковать результаты деятельности ребенка и его самого как личность;
4. формировать у детей привычку самостоятельно находить для себя интересные занятия; приучать, свободно пользоваться игрушками и пособиями; знакомить детей с группой, другими помещениями и сотрудниками детского сада, территорией участка с целью повышения самостоятельности;
5. побуждать детей к разнообразным действиям с предметами, направленным на ознакомление с их качествами и свойствами (вкладыши, разборные игрушки, открывание и закрывание, подбор по форме и размеру);
6. поддерживать интерес ребенка к тому, что он рассматривает и наблюдает в разные режимные моменты;

7. устанавливать простые и понятные детям нормы жизни группы, четко исполнять правила поведения всеми детьми;
8. проводить все режимные моменты в эмоционально положительном настроении, избегать ситуации спешки и потарапливания детей;
9. для поддержания инициативы в продуктивной деятельности по указанию ребенка создавать для него изображения или поделку;
10. содержать в доступном месте все игрушки и материалы;
11. поощрять занятия двигательной, игровой, изобразительной, конструктивной деятельностью, выражать одобрение любому результату труда ребенка.

3-4 года

Приоритетной сферой проявления детской инициативы является игровая и продуктивная деятельность. Для поддержания инициативы ребенка 3-4 лет взрослым необходимо:

1. Создавать условия для реализации собственных планов и замыслов каждого ребенка;
2. Рассказывать детям о из реальных, а также возможных в будущем достижениях;
3. Отмечать и публично поддерживать любые успехи детей;
4. Всемерно поощрять самостоятельность детей и расширять её сферу;
5. Помогать ребенку найти способ реализации собственных поставленных целей;
6. Способствовать стремлению научиться делать что-то и поддерживать радостное ощущение возрастающей умелости;
7. В ходе занятий и в повседневной жизни терпимо относиться к затруднениям ребенка, позволять действовать ему в своем темпе;
8. Не критиковать результаты деятельности детей, а также их самих. Ограничить критику исключительно результатами продуктивной деятельности, используя в качестве субъекта критики игровые персонажи;
9. Учитывать индивидуальные особенности детей, стремиться найти подход к застенчивым, нерешительным, конфликтным, непопулярным детям;
10. Уважать и ценить каждого ребенка независимо от его достижений, достоинств и недостатков;
11. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявлять любовь ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплые слова для выражения своего отношения к каждому ребенку, проявлять деликатность и терпимость;
12. Всегда предоставлять детям возможность для реализации замыслов в творческой игровой и продуктивной деятельности.

4-5- лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в данном возрасте является познавательная деятельность, расширение информационного кругозора, игровая деятельность со сверстниками. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. Способствовать стремлению детей делать собственные умозаключения, относиться к их попыткам внимательно, с уважением;

2. Обеспечивать для детей возможности осуществления их желания переодеваться и наряжаться, примеривать на себя разные роли. Иметь в группе набор атрибутов и элементов костюмов для переодевания, а также технические средства, обеспечивающие стремление детей петь, двигаться, танцевать под музыку;
3. Создавать условия, обеспечивающие детям возможность конструировать из различных материалов себе "дом", укрытие для сюжетных игр;
4. При необходимости осуждать негативный поступок ребенка с глаза на глаз, но не допускать критики его личности, его качеств;
5. Не допускать диктата, навязывания в выборе сюжетов игр;
6. Обязательно участвовать в играх детей по их приглашению (или при их добровольном согласии) в качестве партнера, равноправного участника, но не руководителя игры. Руководство игрой проводить опосредованно (прием телефона, введения второстепенного героя, объединения двух игр);
7. Привлекать детей к украшению группы к различным мероприятиям, обсуждая разные возможности и предложения;
8. Побуждать детей формировать и выражать собственную эстетическую оценку воспринимаемого, не навязывая им мнение взрослого;
9. Привлекать детей к планированию жизни группы на день, опираться на их желание во время занятий;
10. Читать и рассказывать детям по их просьбе, включать музыку.

5-6 лет

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в старшем дошкольном возрасте является внеситуативно – личностное общение со взрослыми и сверстниками, а также информационно познавательная инициатива.

Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

1. Создавать в группе положительный психологический микроклимат, в равной мере проявляя любовь и заботу ко всем детям: выражать радость при встрече, использовать ласку и теплое слово для выражения своего отношения к ребенку;
2. Уважать индивидуальные вкусы и привычки детей;
3. Поощрять желание создавать что-либо по собственному замыслу; обращать внимание детей на полезность будущего продукта для других или ту радость, которую он доставит кому-то (маме, бабушке, папе, другу)
4. Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей;
5. При необходимости помогать детям в решении проблем организации игры;
6. Привлекать детей к планированию жизни группы на день и на более отдаленную перспективу. Обсуждать совместные проекты;
7. Создавать условия и выделять время для самостоятельной творческой, познавательной деятельности детей по интересам.

2.3. Особенности взаимодействия педагогического коллектива дошкольного образовательного учреждения с семьями воспитанников

Ведущие цели взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

Основные формы взаимодействия с семьей

- Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.
- Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, организация выставок детского творчества, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.
- Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров музыки и поэзии, гостиных, конкурсов, семейных праздников, прогулок, экскурсий, к участию в детской исследовательской и проектной деятельности.

Образовательная область «Физическая культура»

1. Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.
2. Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми, длительными прогулками в парк или лес; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.
3. Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.
4. Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.
5. Создавать в детском саду условия для совместных с родителями занятий физической культурой и спортом, открывая разнообразные секции и клубы (любителей туризма, плавания и пр.). Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду.

Глава III. Организационный раздел.

1. Перспективное планирование на 2024-2025 учебный год

Перспективное планирование 1 группа раннего возраста Развитие движений

Цели и задачи работы с детьми:

Создавать условия, побуждающие детей к двигательной активности; содействовать развитию основных движений. Учить ходить в прямом направлении, сохраняя равновесие и постепенно включая движения рук; влезать на стремянку и слезать с нее; подлезать, перелезть; отталкивать предметы при бросании и катании; выполнять движения совместно с другими детьми.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20см, длина 1,5-2 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 х 50 х 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку приподнятую от пола на 12-18 см.

Ползание, лазанье. Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).

Катание, бросание. Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Общеразвивающие упражнения. В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину.

В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета.

В положении стоя наклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого наклоны вперед, перегибаясь через палку (40-45 см от пола). Приседания с поддержкой взрослого.

Планирование работы с детьми

№ п/п	Тема игр-занятий	Программные задачи	Образовательные области
Сентябрь			
1 неделя	«В гостях у деток! »	Упражнять в ходьбе в прямом направлении; упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции	Физическое развитие
2 неделя	«В гостях у деток! »	Упражнять в ходьбе в прямом направлении; упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции	Физическое развитие
3	«В гостях у деток! »	Упражнять в ходьбе в прямом направлении; упражнять в ползании,	Физическое развитие

неделя		развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции	
4 неделя	«В гостях у деток! »	Упражнять в ходьбе в прямом направлении; упражнять в ползании, развивать чувство равновесия; воспитывать положительные эмоции	Физическое развитие
Октябрь			
5 неделя	«Наши ножки ходят по дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости; познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово	Физическое развитие
6 неделя	«Наши ножки ходят по дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости; познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово	Физическое развитие
7 неделя	«Наши ножки ходят по дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости; познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово	Физическое развитие
8 неделя	«Наши ножки ходят по дорожке»	Упражнять в ходьбе по ограниченной плоскости; познакомить с бросанием мяча, упражнять в ползании и подлезании, развивать внимание и умение реагировать на слово	Физическое развитие
Ноябрь			
9 неделя	«Серенькая кошечка!»	Упражнять в ходьбе в прямом направлении; в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость	Физическое развитие
10 неделя	«Серенькая кошечка! »	Упражнять в ходьбе в прямом направлении; в ползании и перелезании бревна, повторить бросание, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать ловкость	Физическое развитие
11 неделя	«Вышла курочка гулять! »	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык	Физическое развитие
12 неделя	«Вышла курочка гулять! »	Упражнять в ходьбе по ограниченной поверхности; повторить ползание и подлезание под палку, упражнять в бросании мяча, развивать ориентировку в пространстве, воспитывать коммуникативный навык	Физическое развитие
Декабрь			
13 неделя	«Зайка серенький сидит! »	Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой левой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную	Физическое развитие

		активность.	
14 неделя	«Зайка серенький сидит! »	Познакомить с броском мешочка вдаль правой рукой левой, упражнять в ходьбе по гимнастической доске, развивать чувство равновесия, развивать умение ориентироваться в пространстве, воспитывать двигательную активность.	Физическое развитие
15 неделя	«Пушистые котята! »	Упражнять в ходьбе по ребристой доске, повторить в умении взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость	Физическое развитие
16 неделя	«Пушистые котята! »	Упражнять в ходьбе по ребристой доске, повторить в умении взойти на ящик и сойти с него, познакомить с броском из-за головы двумя руками, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать ловкость	Физическое развитие
Январь			
17 неделя	«Мы – Петрушки! »	Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность	Физическое развитие
18 неделя	«Мы – Петрушки! »	Повторить ходьбу по доске, упражнять в ползании под палку, побуждать бросать одной рукой, воспитывать самостоятельность	Физическое развитие
19 неделя	«Мишка по лесу гулял! »	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность	Физическое развитие
20 неделя	«Мишка по лесу гулял! »	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием ног, познакомить с катанием мяча, повторить ползание и перелезание через скамейку, развивать внимание и ориентировку в пространстве, воспитывать двигательную активность	Физическое развитие
Февраль			
21 неделя	«Мы милашки, куклы-неваляшки! »	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия	Физическое развитие
22 неделя	«Мы милашки, куклы-неваляшки! »	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, повторить ползание и пролезание в обруч, упражнять в бросании одной рукой, развивать внимание и чувство равновесия	Физическое развитие

23 неделя	«Белочка на веточках!»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность	Физическое развитие
24 неделя	«Белочка на веточках!»	Упражнять в ходьбе по наклонной доске, повторить ползание и перелезание бревна, бросать мяч двумя руками, воспитывать смелость и самостоятельность	Физическое развитие
Март			
25 неделя	«По ровненькой дорожке шагают наши ножки!»	Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве	Физическое развитие
26 неделя	«По ровненькой дорожке шагают наши ножки!»	Повторить ползание и подлезание под скамейку, закреплять умение бросать мяч двумя руками, воспитывать самостоятельность, развивать умение ориентироваться в пространстве	Физическое развитие
27 неделя	«Мой веселый звонкий мяч!»	Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу.	Физическое развитие
28 неделя	«Мой веселый звонкий мяч!»	Повторить ползание и пролезание в обруч, познакомить с броском мяча через ленту, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать умение действовать по сигналу	Физическое развитие
Апрель			
29 неделя	«В гости к бабушке!»	Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность	Физическое развитие
30 неделя	«В гости к бабушке!»	Упражнять в катании мяча, ходьбе по ребристой доске, повторить ползание и перелезание через бревно, воспитывать смелость и самостоятельность	Физическое развитие
31 неделя	«Сорока, сорока, где была? Далеко!»	Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве	Физическое развитие
32 неделя	«Сорока, сорока, где была? Далеко!»	Упражнять в бросании в горизонтальную цель, учить ходить, меняя направление, упражнять в ползании, развивать глазомер и ориентировку в пространстве	Физическое развитие
Май			

33 неделя	«Мишка косолапый! »	Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер	Физическое развитие
34 неделя	«Мишка косолапый! »	Ходить, высоко поднимая ноги, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, повторить бросание мешочка с песком одной рукой, развивать равновесие и глазомер	Физическое развитие
35 неделя	«К нам пришла собачка! »	Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер	Физическое развитие
36 неделя	«К нам пришла собачка! »	Повторить ходьбу по ребристой доске, упражнять в бросании мячей через ленту, повторить ползание, развивать равновесие и глазомер	Физическое развитие

Вторая группа раннего возраста

Физическое воспитание

Цели и задачи работы с детьми:

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке.

Подлезание под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель — двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

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

Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны.

Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмет».

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «мой веселый звонкий мяч», «зайка беленький сидит!», «птички в гнездышках», «через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку и пение. «Поезд», «Заинька», «Флажок».

Планирование работы с детьми

№	Тема	Содержание	Образовательные области
Сентябрь			
1	«Дружная семейка»	Учить детей строиться стайкой, ходьбе стайкой за воспитателем, бегу,	Физическое развитие

		ходьбе между предметами, прыжкам (пружинка), прокатыванию мяча.	
2	<i>«Дружная семейка»</i>	Учить детей строиться стайкой, ходьбе стайкой за воспитателем, бегу, ходьбе между предметами, прыжкам (пружинка), прокатыванию мяча.	Физическое развитие
3	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Бегите к маме» Игровое упражнение «За мамой» П./и. с речевым сопровождением «Солнышко и дождик»	Физическое развитие
4	<i>«Дружная семейка»</i>	Учить детей строиться стайкой, ходьбе стайкой за воспитателем, бегу, ходьбе между предметами, прыжкам (пружинка), прокатыванию мяча.	Физическое развитие
5	<i>«Дружная семейка»</i>	Учить детей строиться стайкой, ходьбе стайкой за воспитателем, бегу, ходьбе между предметами, прыжкам (пружинка), прокатыванию мяча.	Физическое развитие
6	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Бегите к маме» Игровое упражнение «За мамой» П./и. с речевым сопровождением «Солнышко и дождик»	Физическое развитие
7	<i>«Веселые погремушки»</i>	Учить детей: - построение врассыпную; - чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; - чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; - ходьба между предметами; - прыжки на месте на двух ногах; - ползание на четвереньках	Физическое развитие
8	<i>«Веселые погремушки»</i>	Учить детей: - построение врассыпную; - чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; - чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; - ходьба между предметами; - прыжки на месте на двух ногах; - ползание на четвереньках	Физическое развитие
9	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Матрешки и карусели» И.м.п. «Найди погремушку» П./и. с речевым сопровождением «Кукла – неваляшка»	Физическое развитие
10	<i>«Веселые погремушки»</i>	Учить детей: - построение врассыпную; - чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой;	Физическое развитие

		- чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; - ходьба между предметами; - прыжки на месте на двух ногах; - ползание на четвереньках	
11	<i>«Веселые погремушки»</i>	Учить детей: - построение врассыпную; - чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; - чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; - ходьба между предметами; - прыжки на месте на двух ногах; - ползание на четвереньках	Физическое развитие
12	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Матрешки и карусели» И.м.п. «Найди погремушку» П./и. с речевым сопровождением «Кукла – неваляшка»	Физическое развитие

№	Тема	Содержание	Образовательные области
Октябрь			
1	<i>«Разноцветные мячи»</i>	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба в колонне друг за другом; - бег в колонне друг за другом; - ходьба по дорожке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
2	<i>«Разноцветные мячи»</i>	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба в колонне друг за другом; - бег в колонне друг за другом; - ходьба по дорожке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
3	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Догони мяч» И.м.п. «Петрушка» П./и. с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»	Физическое развитие

4	<i>«Мы стараемся»</i>	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба врассыпную; - бег в колонне; - ходьба по доске, скамейке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
5	<i>«Мы стараемся»</i>	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба врассыпную; - бег в колонне; - ходьба по доске, скамейке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
6	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «По ровненькой дорожке», «Лошадки» П./и. с речевым сопровождением «Мы топаем ногами»	Физическое развитие
7	<i>«Надо чисто умываться по утрам и вечерам»</i>	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба врассыпную; - бег в колонне; - ходьба по доске, скамейке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
8	<i>«Надо чисто умываться по утрам и вечерам»</i>	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба врассыпную; - бег в колонне; - ходьба по доске, скамейке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
9	<i>Динамическая прогулка</i>	Учить детей: - построение в колонну; - ходьба в колонне; - бег в колонне; - прыжки на двух ногах; - прокатывание под дугу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие

10	<i>«Надо чисто умываться по утрам и вечерам»</i>	Учить детей: - построение в колонну; - ходьба в колонне; - бег в колонне; - прыжки на двух ногах; - прокатывание под дугу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие
11	<i>«Надо чисто умываться по утрам и вечерам»</i>	Учить детей: - построение в колонну; - ходьба в колонне; - бег в колонне; - прыжки на двух ногах; - прокатывание под дугу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие
12	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Солнышко и дождик». И.м.п. «Где спряталась кукла» П./и. с речевым сопровождением «Мы собираемся гулять» Разгадывание загадок П./и. «По ровненькой» П./и. «Догони мяч» И.м.п. «Петрушка» П./и. с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч» Чтение потешек: «Ай, дуду» Пошел котик на торжок» Чтение стихотворений: «Зайка», «Мой мишка».	Физическое развитие

№	Тема	Содержание	Образовательные области
Ноябрь			
1	<i>«Платочки»</i>	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба в колонне парами; - бег в колонне;	Физическое развитие

		- прыжки на месте с целью достать предмет; - прокатывание под дугу; - прокатывание мяча друг другу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	
2	<i>«Платочки»</i>	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба в колонне парами; - бег в колонне; - прыжки на месте с целью достать предмет; - прокатывание под дугу; - прокатывание мяча друг другу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие
3	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Кто первый?». И.м.п. «Найди платочек» П./и. с речевым сопровождением «Разноцветные платочки»	Физическое развитие
4	<i>«Красивые сапожки»</i>	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба в колонне парами; - бег в колонне; - прыжки на месте с целью достать предмет; - прокатывание под дугу; - прокатывание мяча друг другу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие
5	<i>«Красивые сапожки»</i>	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба в колонне парами; - бег в колонне; - прыжки на месте с целью достать предмет; - прокатывание под дугу; - прокатывание мяча друг другу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие
6	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Чок-чок, каблучок». И.м.п. «Ровным кругом»	Физическое развитие

		П./и. с речевым сопровождением «Маленькие ножки».	
7	«Валенки, валенки»	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба в колонне парами; - бег в колонне; - прыжки на месте с целью достать предмет; - прокатывание под дугу; - прокатывание мяча друг другу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие
8	«Валенки, валенки»	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба в колонне парами; - бег в колонне; - прыжки на месте с целью достать предмет; - прокатывание под дугу; - прокатывание мяча друг другу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)	Физическое развитие
9	Динамическая прогулка	П./и. «Ваня в валенках гулял». И.м.п. «На опушке» П./и. с речевым сопровождением «Пришла снежная зима»	Физическое развитие
10	«Нам не скучно»	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба в колонне друг за другом; - бег в колонне друг за другом; - ходьба по дорожке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
11	«Нам не скучно»	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба в колонне друг за другом; - бег в колонне друг за другом; - ходьба по дорожке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
12	Динамическая прогулка	П./и. «Ищите внимательно».	Физическое развитие

		И.м.п. «Волшебные стульчики» П./и. с речевым сопровождением «Ай люли, люли, люли»	
--	--	--	--

№	Тема	Содержание	Образовательные области
Декабрь			
1	«Волшебные снежинки»	Учить детей: - строится в колонну парами; - ходьбе с высоким подниманием колена в колонне парами; - бегу в колонне парами; - Прыжки вверх с места с целью достать предмет; - прокатыванию мяча друг другу	Физическое развитие
2	«Волшебные снежинки»	Учить детей: - строится в колонну парами; - ходьбе с высоким подниманием колена в колонне парами; - бегу в колонне парами; - Прыжки вверх с места с целью достать предмет; - прокатыванию мяча друг другу	Физическое развитие
3	Динамическая прогулка	П./и. «Береги свой снежок». И.м.п. «Хоровод вокруг снежной бабы» П./и. с речевым сопровождением «Лохматый пес»	Физическое развитие
4	«Елка-елочка»	- построению в колонну с перестроением в пары, стоя на месте; - ходьбе парами с высоким подниманием колена и взмахом руки; - бегу в колонне парами, чередующимся с бегом в рассыпную; - ходьба по шнуру прямо; - прыжкам вверх с места с целью достать предмет; - прокатыванию мяча друг другу; - ползанию под препятствием	Физическое развитие
5	«Елка-елочка»	- построению в колонну с перестроением в пары, стоя на месте; - ходьбе парами с высоким подниманием колена и взмахом руки; - бегу в колонне парами, чередующимся с бегом в рассыпную; - ходьба по шнуру прямо;	Физическое развитие

		- прыжкам вверх с места с целью достать предмет; - прокатыванию мяча друг другу; - ползанию под препятствием	
6	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Лисица и птички». И.м.п. «Найдем Снегурочку» П./и. с речевым сопровождением «Под елкой зайныка сидит»	Физическое развитие
7	<i>«Веселая физкультура»</i>	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба в колонне парами; - бег в колонне; - прыжки на месте с целью достать предмет; - прокатывание под дугу; - прокатывание мяча друг другу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)	Физическое развитие
8	<i>«Веселая физкультура»</i>	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба в колонне парами; - бег в колонне; - прыжки на месте с целью достать предмет; - прокатывание под дугу; - прокатывание мяча друг другу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту)	Физическое развитие
9	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Не опоздай». И.м.п. «Воздушный шар» П./и. с речевым сопровождением «Медведь»	Физическое развитие
10	<i>«Мы сильнее»</i>	Учить детей: - построение в колонну парами; - ходьба с высоким подниманием колена; - бег в колонне с чередованием бега врассыпную; - ходьба по шнуру; - прыжки вверх с целью достать предмет.	Физическое развитие
11	<i>«Мы сильнее»</i>	Учить детей: - построение в колонну парами;	Физическое развитие

		- ходьба с высоким подниманием колена; - бег в колонне с чередованием бега врассыпную; - ходьба по шнуру; - прыжки вверх с целью достать предмет.	
12	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Мыши в кладовой». И.м.п. «Котик к печке подошел» П./и. с речевым сопровождением «Оладушки»	Физическое развитие

№	Тема	Содержание	Образовательные области
Январь			
1	<i>«Маленькие повара»</i>	Учить детей: - построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом; - ходьба в колонне по кругу со сменой направления по сигналу; - бег по кругу со сменой направления по сигналу; - ходьба по шнуру зигзагом; - бросание мяча вперед снизу.	Физическое развитие
2	<i>«Маленькие повара»</i>	Учить детей: - построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом; - ходьба в колонне по кругу со сменой направления по сигналу; - бег по кругу со сменой направления по сигналу; - ходьба по шнуру зигзагом; - бросание мяча вперед снизу.	Физическое развитие
3	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Солнечные зайчики». И.м.п. «Самовар» П./и. с речевым сопровождением «Мы на кухне убрали».	Физическое развитие
4	<i>«Приглашение на чай»</i>	Учить детей: - построению в шеренгу и равнению по линии с поворотом в колонну друг за другом; - ходьбе в колонне по кругу со сменой направления по сигналу;	Физическое развитие

		- бегу по кругу со сменой направления по сигналу; - ходьба по шнуру; - бросанию мяча вперед снизу; - ползание под препятствием.	
5	<i>«Приглашение на чай»</i>	Учить детей: - построению в шеренгу и равнению по линии с поворотом в колонну друг за другом; - ходьбе в колонне по кругу со сменой направления по сигналу; - бегу по кругу со сменой направления по сигналу; - ходьба по шнуру; - бросанию мяча вперед снизу; - ползание под препятствием.	Физическое развитие
6	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Где сидите?». И.м.п. «Большие и маленькие» П./и. с речевым сопровождением «Веселая посуда»	Физическое развитие
7	<i>«Мы - пушистые комочки»</i>	Учить детей: - построению парами; - ходьбе парами с высоки подниманием колена и взмахом рук; - ходьбе по узенькой дорожке; - прыгиванию с высоты; - бросанию мяча вперед снизу; - ползание под препятствием.	Физическое развитие
8	<i>«Мы - пушистые комочки»</i>	Учить детей: - построению парами; - ходьбе парами с высоки подниманием колена и взмахом рук; - ходьбе по узенькой дорожке; - прыгиванию с высоты; - бросанию мяча вперед снизу; - ползание под препятствием.	Физическое развитие
9	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Солнечные зайчики». И.м.п. «Самовар» П./и. с речевым сопровождением «Мы на кухне убрали»	Физическое развитие

№	Тема	Содержание	Образовательные области
Февраль			
1	«Коровки и лошадки, свинки и козлятки»	Учить детей: - построению в шеренгу по одному с перестроение в круг по ориентиру; - ходьбе в колонну с ускорением и замедлением темпа; - перешагивание через препятствие; - прыгиванию с высоты; - проползанию между ножками стула произвольным способом.	Физическое развитие
2	«Коровки и лошадки, свинки и козлятки»	Учить детей: - построению в шеренгу по одному с перестроение в круг по ориентиру; - ходьбе в колонну с ускорением и замедлением темпа; - перешагивание через препятствие; - прыгиванию с высоты; - проползанию между ножками стула произвольным способом	Физическое развитие
3	Динамическая прогулка	П./и. «Кролики». И.м.п. «Найди лошадку» П./и. с речевым сопровождением «Ловишки»	Физическое развитие
4	«Котята»	Учить детей: - построению в шеренгу по одному с перестроение в круг по ориентиру; - ходьбе в колонне с остановкой по сигналу; - бег в колонне с остановкой по сигналу; - перешагивание через препятствие; - бросание мяча от груди; - проползанию между ножками стула произвольным способом.	Физическое развитие
5	«Котята»	Учить детей: - построению в шеренгу по одному с перестроение в круг по ориентиру; - ходьбе в колонне с остановкой по сигналу; - бег в колонне с остановкой по сигналу; - перешагивание через препятствие; - бросание мяча от груди; - проползанию между ножками стула произвольным способом.	Физическое развитие

6	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Кот Васька». И.м.п. «Котенок» П./и. с речевым сопровождением «Котенок шалун»	Физическое развитие
7	<i>«Гули-гуленки»</i>	Учить детей: - построению в шеренгу с перестроение в круг; - ходьбе на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствие; - бегу стайкой по кругу с ускорением и замедлением; - ходьбе из обруча в обруч; - бросанию мяча из-за головы; - перелезание через бревно.	Физическое развитие
8	<i>«Гули-гуленки»</i>	Учить детей: - построению в шеренгу с перестроение в круг; - ходьбе на носках, поднимая колени «по высокой траве», перешагивая через препятствие; - бегу стайкой по кругу с ускорением и замедлением; - ходьбе из обруча в обруч; - бросанию мяча из-за головы; - перелезание через бревно.	Физическое развитие
9	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Птички в гнездышках». И.м.п. «Гуленьки» П./и. с речевым сопровождением «Птички»	Физическое развитие
10	<i>«Очень маму я люблю»</i>	Учить детей: - Свободное построение; - ходьбе на носках, на внешней стороне стопы; - прыжкам на двух ногах; - бросание мяча из-за головы; - перелезание через бревно.	Физическое развитие
11	<i>«Очень маму я люблю»</i>	Учить детей: - Свободное построение; - ходьбе на носках, на внешней стороне стопы; - прыжкам на двух ногах; - бросание мяча из-за головы;	Физическое развитие

		- перелезание через бревно.	
12	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Найди платок». И.м.п. «Весенние цветочки» П./и. с речевым сопровождением «Эй лошадка»	Физическое развитие

№	Тема	Содержание	Образовательные области
<i>Март</i>			
1	<i>«Воробышки»</i>	Учить детей: - перестроению из шеренги; - ходьбе по кругу со сменой направления по сигналу; - ходьбе из круга в круг с мячом в руках; - прыжки на двух ногах с мячом в руках; - бросание мяча из-за головы.	Физическое развитие
2	<i>«Воробышки»</i>	Учить детей: - перестроению из шеренги; - ходьбе по кругу со сменой направления по сигналу; - ходьбе из круга в круг с мячом в руках; - прыжки на двух ногах с мячом в руках; - бросание мяча из-за головы.	Физическое развитие
3	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Воробышки и кот». И.м.п. «Где спрятался воробей» П./и. с речевым сопровождением «Веселый воробей»	Физическое развитие
4	<i>«Зайчики и белочки»</i>	. Учить детей: - перестроению из шеренги в круг; - ходьбе по кругу со сменой направления по сигналу; - бег по кругу со сменой направления по сигналу; - ходьбе из круга в круг с мячом в руках; - прыжки на двух ногах с мячом в руках;- прыжки на двух ногах с мячом в руках; - подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.	Физическое развитие

5	<i>«Зайчики и белочки»</i>	Учить детей: - перестроению из шеренги в круг; - ходьбе по кругу со сменой направления по сигналу; - бег по кругу со сменой направления по сигналу; - ходьбе из круга в круг с мячом в руках; - прыжки на двух ногах с мячом в руках;- прыжки на двух ногах с мячом в руках; - подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.	Физическое развитие
6	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «У медведя во бору». И.м.п. «Маленькие зайки» П./и. с речевым сопровождением «Зайка, попляши»	Физическое развитие
7	<i>«Я хозяин леса строгий»</i>	Учить детей: - перестроению из шеренги в круг и наоборот; - ходьбе по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки»; - бег с ускорением и замедлением темпа; - перекат на живот и обратно с мячом в руках; - ходьба из круга в круг, держа руки за головой; - ловля мяча, брошенного инструктором -подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.	Физическое развитие
8	<i>«Я хозяин леса строгий»</i>	Учить детей: - перестроению из шеренги в круг и наоборот; - ходьбе по наклонной горизонтальной поверхности с перешагиванием через «камешки», «канавки»; - бег с ускорением и замедлением темпа; - перекат на живот и обратно с мячом в руках; - ходьба из круга в круг, держа руки за головой; - ловля мяча, брошенного инструктором -подтягивание на скамейке в положении лежа на животе.	Физическое развитие
9	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Зайцы и волк». И.м.п. «Ты медведя не буди!» П./и. с речевым сопровождением «Ежик»	Физическое развитие
10	<i>«В деревне у бабуся»</i>	Учить детей:	Физическое развитие

		- Построению в шеренгу, равнению по зрительным ориентирам с поворотом в колонне; - ходьбе в колонне друг за другом; - бег в колонне друг за другом в медленном темпе; - перешагиванию через препятствие; - спрыгиванию с высоты; - бросанию мяча вперед снизу.	
11	<i>«В деревне у бабуси»</i>	Учить детей: - Построению в шеренгу, равнению по зрительным ориентирам с поворотом в колонне; - ходьбе в колонне друг за другом; - бег в колонне друг за другом в медленном темпе; - перешагиванию через препятствие; - спрыгиванию с высоты; - бросанию мяча вперед снизу.	Физическое развитие
12	<i>Динамическая прогулка</i>	П./и. «Куры в огороде». И.м.п. «Мы с друзьями» П./и. с речевым сопровождением «Жили у бабуси»	Физическое развитие

Тема	Содержание	Образовательные области
<i>Апрель</i>		
<i>«Самолеты»</i>	Учить детей: - ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя; - бег в медленном темпе; - ходьба с ящика на ящик; - прыжки со сменой положения ног; - перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка.	Физическое развитие

«Самолеты»	Учить детей: - ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя; - бег в медленном темпе; - ходьба с ящика на ящик; - прыжки со сменой положения ног; - перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка.	Физическое развитие
Динамическая прогулка	П./и. «Поезд». И.м.п. «Найди паровозик» П./и. с речевым сопровождением «Мы шоферы»	Физическое развитие
«Котята»	Учить детей: - построению в шеренгу по одному, с перестроение в круг по ориентиру; - ходьбе в колонне с остановкой по сигналу; - бег в колонне с остановкой по сигналу; - перешагивание через препятствие; - бросание мяча от груди; - проползанию между ножками стула произвольным способом.	Физическое развитие
«Котята»	Учить детей: - построению в шеренгу по одному, с перестроение в круг по ориентиру; - ходьбе в колонне с остановкой по сигналу; - бег в колонне с остановкой по сигналу; - перешагивание через препятствие; - бросание мяча от груди; - проползанию между ножками стула произвольным способом	Физическое развитие
Динамическая прогулка	П./и. «Кот Васька». И.м.п. «Котенок» П./и. с речевым сопровождением «Котенок шалун»	Физическое развитие
«Маленькие шоферы»	Учить детей: - построению в шеренгу по флажку того или иного цвета; - ходьбе с высоким подниманием колена; - бег со сменой темпа по сигналу; - ходьба с ящика на ящик;	Физическое развитие

	- перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка.	
«Маленькие шоферы»	Учить детей: - построению в шеренгу по флажку того или иного цвета; - ходьбе с высоким подниманием колена; - бег со сменой темпа по сигналу; - ходьбе с ящика на ящик; - перебрасывание мяча через веревку, находящуюся на уровне груди ребенка.	Физическое развитие
Динамическая прогулка	П./и. «Трамвай». И.м.п. «Большие и маленькие машины» П./и. с речевым сопровождением «Машина»	Физическое развитие
«Разноцветные мячи»	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба в колонне друг за другом; - бег в колонне друг за другом; - ходьба по дорожке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
«Разноцветные мячи»	Учить детей: - построение в колонну по одному; - ходьба в колонне друг за другом; - бег в колонне друг за другом; - ходьба по дорожке; - прыжки на двух ногах.	Физическое развитие
Динамическая прогулка	П./и. «Догони мяч» И.м.п. «Петрушка» П./и. с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»	Физическое развитие

Тема	Содержание	Образовательные области
------	------------	-------------------------

Май		
«Мы собираемся гулять»	Учить детей: - построение в колонну; - ходьба в колонне; - бег в колонне; - прыжки на двух ногах; - прокатывание под дугу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие
«Мы собираемся гулять»	Учить детей: - построение в колонну; - ходьба в колонне; - бег в колонне; - прыжки на двух ногах; - прокатывание под дугу; - ползание по доске на средних четвереньках (по мосту).	Физическое развитие
Динамическая прогулка	П./и. «Солнышко и дождик». И.м.п. «Где спряталась кукла» П./и. с речевым сопровождением «Мы собираемся гулять»	Физическое развитие
«Весна пришла, нам тепло принесла»	Учить детей: - размыкание и смыкание при построении обычным шагом; - ходьба по профилактической дорожке; - бег с дополнительным заданием догонять убегающих; - подъем на возвышение и спуск с него; - прямой галоп; - бросание предметов в цель.	Физическое развитие

«Весна пришла, нам тепло принесла»	Учить детей: - размыкание и смыкание при построении обычным шагом; - ходьба по профилактической дорожке; - бег с дополнительным заданием догонять убегающих; - подъем на возвышение и спуск с него; - прямой галоп; - бросание предметов в цель.	Физическое развитие
Динамическая прогулка	П./и. «Лягушки». И.м.п. «За весною» П./и. с речевым сопровождением «Одуванчики»	Физическое развитие
«Бабочки»	Учить детей: - построение по команде; - ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой; - бег на скорость; - подъем на возвышение и спуск с него; - прямой галоп; - метание на дальность правой и левой рукой; - влезание на гимнастическую стенку удобным способом.	Физическое развитие
«Бабочки»	Учить детей: - построение по команде; - ходьба приставным шагом вперед правой и левой ногой; - бег на скорость; - подъем на возвышение и спуск с него; - прямой галоп; - метание на дальность правой и левой рукой; - влезание на гимнастическую стенку удобным способом.	Физическое развитие
Динамическая прогулка	П./и. «Пчелки и ласточка». И.м.п. «Веселые бабочки» П./и. с речевым сопровождением «Друзья помогли»	Физическое развитие
«Бумажные кораблики»	Учить детей: - построение по команде;	Физическое развитие

	- ходьба по толстому шнуру; - бег с указанием на игровой образ; - подъем на возвышение и спуск с него; - прыжки в длину; - метание на дальность правой и левой рукой; - влезание на гимнастическую стенку удобным способом.	
«Бумажные кораблики»	Учить детей: - построение по команде; - ходьба по толстому шнуру; - бег с указанием на игровой образ; - подъем на возвышение и спуск с него; - прыжки в длину; - метание на дальность правой и левой рукой; - влезание на гимнастическую стенку удобным способом.	Физическое развитие
Динамическая прогулка	П./и. «Принеси кораблик». И.м.п. «Бумажные кораблики» П./и. с речевым сопровождением «На пляже»	Физическое развитие

Перспективное планирование младшая группа

Физическое воспитание

Цели и задачи работы с детьми

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15—20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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)

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. 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 упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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».

К концу года дети могут

- Ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохранять равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, перешагивая через предметы.
- Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см.

- 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.

Планирование работы с детьми

№	Задачи	Содержание	Образовательные области
Сентябрь			
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 3часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.	Физическое развитие
2	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; обучение ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	1часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. 2часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 3часть. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала.	Физическое развитие
3	Упражнять в беге с мячом, в прыжках.	1 часть. Игровое упражнение «пронеси – не урони». Эстафета с мячом. 2 часть. Игровое упражнение «Веселые зайки». Прыжки «Как зайки». 3 часть. Игра «Найди свой домик».	Физическое развитие
4	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	1часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем. 2часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза); • бег по залу (игровое задание «Птички»), 3часть. Игровое задание «Найдем птичку».	Физическое развитие
5	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух	1часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем. 2часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на двух ногах на месте (2—3 раза);	Физическое развитие

	ногах на месте.	• бег по залу (игровое задание «Птички»), 3часть. Игровое задание «Найдем птичку».	
6	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками, в играх с мячом.	1 часть. Игровое упражнение «прокати и догони». Прокатывание мяча (большой диаметр) в прямом направлении (дистанция 10м). 2 часть. Игра «мой веселый звонкий мяч». Игра с мячом большого диаметра. 3 часть. Игра «Салки».	Физическое развитие
7	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мячей; • подвижная игра «Кот и воробышки». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мячей; • подвижная игра «Кот и воробышки». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
9	Упражнять в прокатывании мяча двумя руками.	1 часть. Игра «Самолеты». 2 часть. Игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу. 3 часть. Игра «поймай комара».	Физическое развитие
10	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> - ползание с опорой на ладони и колени; - подвижная игра «Быстро в домик». 3часть. Игра «Найдем жучка».	Физическое развитие
11	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> - ползание с опорой на ладони и колени; - подвижная игра «Быстро в домик».	Физическое развитие

		3 часть. Игра «Найдем жучка».	
12	Упражнять в прокатывании мяча друг другу, в прыжках через шнур.	1 часть. Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через шнур. Лежащий на полу (стойка – ноги слегка расставлены, руки произвольно), используя свободный взмах рук. 2 часть. Игровое упражнение «Прокати мяч». Прокатывание мячей (большой диаметр) друг другу в парах. 3 часть. Игра «Найди свой цвет».	Физическое развитие
Октябрь			
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.	1часть. Ходьба в колонне по одному. 2часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». 3часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Физическое развитие
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках, играх с мячом.	<i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч».	Физическое развитие
3	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег. Темп ходьбы и бега педагог задает ударами в бубен. 2 часть. Игровое упражнение «С кочки на кочку». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,5 м). 3 часть. Игра «Пузырь».	Физическое развитие
4	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг	1часть. Ходьба и бег по кругу. 2часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»);	Физическое развитие

	другу.	• бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»), 3часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».	
5	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»); • бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»), 3часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Физическое развитие
6	Упражнять в равновесии, прокатывании мяча друг другу.	1 часть. Игровое упражнение «По мостику». Ходьба по лежащей на земле доске, свободно балансируя руками. 2 часть. Игровое упражнение «прокати – поймай». Прокатывание мячей друг другу. 3 часть. Игра «мышы в кладовой».	Физическое развитие
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». 3часть. Игра «Найдем зайку».	Физическое развитие
8	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	<i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается».	Физическое развитие

9	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу в ползании.	1 часть. Игровое упражнение «Лягушки и бабочки». Ходьба и бег в колонне по одному в чередовании, с выполнением заданий. 2 часть. Игровое упражнение «проползи до кубика». Ползание в прямом направлении до кубика (дистанция 8 – 10 м). 3 часть. Игра «Поймай комара» (прыжки).	Физическое развитие
10	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.	1часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом. 2часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i> •ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); •упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); • подвижная игра «Кот и воробышки». 3часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».	Физическое развитие
11	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.	<i>Основные виды движений:</i> •ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); •упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5-6 шт.), положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга); • подвижная игра «Кот и воробышки».	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий	1 часть. Игровое упражнение «Быстро возьми». Ходьба вокруг кубиков, лежащих на земле. По сигналу остановиться, взять кубик, поднять его над головой. 2 часть. Игра «Огуречик, огуречик...» 3 часть. Игра «Воробышки и кошка».	Физическое развитие
Ноябрь			
1	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на	1часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег. 2часть. Общеразвивающие упражнения с ленточками. <i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в	Физическое развитие

	полусогнутые ноги в прыжках.	умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); •прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». 3часть. Игра «Найдем зайчонка».	
2	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); •прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». 3часть. Игра «Найдем зайчонка».	Физическое развитие
3	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	1 часть. Игра «Воробышки и автомобиль». 2 часть. Игровое упражнение «Перебрось – поймай».Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах способом двумя руками снизу. 3 часть. Игра «Наседка и цыплята».	Физическое развитие
4	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	1часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. 2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> -прыжки «Через болото»; -прокатывание мячей «Точный пас»; -подвижная игра «Мыши в кладовой». 3часть. Игра «Где спрятался мышонок?».	Физическое развитие
5	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая	<i>Основные виды движений:</i> -прыжки «Через болото»; -прокатывание мячей «Точный пас»; -подвижная игра «Мыши в кладовой».	Физическое развитие

	координацию движений и глазомер.		
6	Упражнять в ходьбе змейкой между предметами, прокатывании мяча.	1 часть. Игровое упражнение «Пройди – не задень». Ходьба «змейкой» между кубиками (5 -6 кубиков, расстояние между кубиками 50 см), руки на поясе. 2часть. Игровое упражнение «Прокати и поймай». Прокатывание мячей друг другу. 3 часть. Игра «Найди свой цвет».	Физическое развитие
7	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	1часть. Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу). 2часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> •игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); - игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; - игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); - подвижная игра «По ровненькой дорожке». 3часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).	Физическое развитие
8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	<i>Основные виды движений:</i> •игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); - игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; - игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); - подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Физическое развитие
9	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	1 часть. Игровое упражнение «слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу. Бег врассыпную. 2 часть. Игра «Поймай комара». 3 часть. Игра «Кролики».	Физическое развитие
10	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию	1часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.	Физическое развитие

	на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	<i>Основные виды движений:</i> - ползание (игровое задание «Паучки»); - упражнение в сохранении равновесия; - подвижная игра «Поймай комара». 3часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром».	
11	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	<i>Основные виды движений:</i> - ползание (игровое задание «Паучки»); - упражнение в сохранении равновесия; - подвижная игра «Поймай комара».	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе и беге, прыжках через шнур.	1 часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, переход на бег. Выполнение заданий по сигналу воспитателя. 2 часть. Игровое упражнение «через шнуры». Прыжки на двух ногах через шнуры (5-6 шт., расстояние между шнурами 50 см). 3 часть. Игра «Самолеты».	Физическое развитие
Декабрь			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	1часть. Ходьба и бег в колонне по одному. 2часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга); • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики». 3часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Физическое развитие
2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга); • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики».	Физическое развитие

3	Упражнять в ползании.	1 часть. Игра «по ровненькой дорожке». 2 часть. Игровое упражнение «проползи до кубика». Ползание на четвереньках до кубика (дистанция 6-8 м). 3 часть. Игра «воробышки и кот».	Физическое развитие
4	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную, бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; -прокатывание мячей друг другу; -подвижная игра «Найди свой домик».	Физическое развитие
5	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; прокатывание мячей друг другу; подвижная игра «Найди свой домик».	Физическое развитие
6	Упражнять в ходьбе высоко поднимая колени, в прыжках на двух ногах между предметами.	1 часть. Игровое упражнение «Лошадки». Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе – «как лошадки». 2 часть. Игровое упражнение «Воробышки». Прыжки на двух ногах между кубиками (или набивными мячами) (5-6 шт.; расстояние между кубиками 50 см) – «как воробышки». Повторить 2-3 раза. 3 часть. Игра «Мыши в кладовой».	Физическое развитие
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); • подвижная игра «Лягушки». 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Физическое развитие
8	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в	<i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»);	Физическое развитие

	прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	•ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); подвижная игра «Лягушки»	
9	Упражнять в прокатывании мяча между предметами.	1 часть. Игра «Береги кубик». 2 часть. Игровое упражнение «Прокати между предметами». Прокатывание мяча (большой диаметр), продвигаясь между набивными мячами.	Физическое развитие
10	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	1часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i> • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); • подвижная игра «Птица и птенчики». 3часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».	Физическое развитие
11	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	<i>Основные виды движений:</i> • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); • подвижная игра «Птица и птенчики».	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе по кругу, беге, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	1 часть. Игровое упражнение «ровный круг». Ходьба по кругу, переход на бег, ходьба. 2 часть. Игровое упражнение «Быстрые жучки». Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3 часть. Игра «Мы топаем ногами».	Физическое развитие
Январь			
1	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении	1часть. Ходьба в колонне по одному. 2часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. <i>Основные виды движений:</i>	Физическое развитие

	равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	- упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; - прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; - подвижная игра «Коршун и цыплята». 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	
2	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	<i>Основные виды движений:</i> - упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; - прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; - подвижная игра «Коршун и цыплята».	Физическое развитие
3	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в беге между предметами.	1 часть. Игровое упражнение «Ловкие бельчата». Задание: пробежать между шнурами, затем пройти между кубиками (5-6 шнуров, расстояние между кубиками 0,5 м). 2 часть. Игровое упражнение «По мостику». Ходьба по гимнастической доске, положенной на землю. На середине присесть, хлопнуть в ладоши, подняться и пройти дальше. 3 часть. Подвижная игра «Кот и мыши».	Физическое развитие
4	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и врассыпную по всей «полянке», бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); подвижная игра «Птица и птенчики». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
5	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между	<i>Основные виды движений:</i> прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»);	Физическое развитие

	предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	подвижная игра «Птица и птенчики».	
6	Упражнять в прыжках из обруча в обруч без остановки.	1 часть. Игра «Пилоты». 2 часть. Игровое упражнение «из обруча в обруч без остановки (-8 обручей лежат на земле вплотную друг к другу).	Физическое развитие
7	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движения.	1 часть. Ходьба и бег вокруг кубиков. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> - прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); - подвижная игра «Найди свой цвет». 3 часть. Ходьба в колонне по одному	Физическое развитие
8	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.	1 часть. Ходьба и бег вокруг кубиков. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> - прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); - ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы (игровое упражнение «Медвежата»); - подвижная игра «Найди свой цвет». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
9	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, в прыжках на двух ногах из обруча в обруч.	1 часть. Игровое упражнение «Выполни задание». Ходьба в колонне по одному, по команде педагога выполняя задания в ходьбе – руки в стороны, ходьба на носках, высоко поднимая колени, бег боком с поскоком, в чередовании. 2 часть. Игровое упражнение «Точный прыжок». Прыжки на двух ногах из обруча в обруч в среднем темпе (4-5 шт., расстояние между обручами 35-40 см). 3 часть. Игра «Пастух и стадо».	Физическое развитие

Февраль		
1	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1 часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Перешагни - не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет». 3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.
2	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	<i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Перешагни - не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет».
3	Упражнять в бросании мяча вверх и ловле его двумя руками.	1 часть. Игра «Зайка беленький сидит». 2 часть. Игровые упражнения с мячом. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3 часть. Игра «Догони свою пару».
4	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.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. <i>Основные виды движений:</i> - прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»); - прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); - подвижная игра «Воробышки в гнездышках». 3 часть. Игра «Найдем воробышка».

5	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.	<i>Основные виды движений:</i> - прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»); - прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); - подвижная игра «Воробышки в гнездышках».	Физическое развитие
6	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы, в ползании на животе по гимнастической скамейке.	1 часть. Игра «Найди свой цвет». 2 часть. Игровое упражнение «Пройди – не сбей». Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками два шага ребенка), руки на поясе. 3 часть. Игровое упражнение «Силачи». Ползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь энергичным движением рук хватом с боков скамейки.	Физическое развитие
7	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> - бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; - подвижная игра «Воробышки и кот». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Физическое развитие
8	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	<i>Основные виды движений:</i> - бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; - подвижная игра «Воробышки и кот».	Физическое развитие

9	Упражнять в беге с перепрыгиванием через шнуры.	1 часть. Игровое упражнение «Бег с прыжками». Бег с перепрыгиванием через лежащие на земле шнуры: два шага, на третий перепрыгнуть через шнур (6-8 коротких шнуров, расстояние между шнурами три шага ребенка). 2 часть. Игра «Зайцы и волк». 3 часть. Игра «Найди свой цвет».	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1 часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки). 3 часть. Игра «Найдем лягушонка».	Физическое развитие
11	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	<i>Основные виды движений:</i> • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Физическое развитие
12	Упражнять в прыжках, прокатывании мяча.	1 часть. Игра «Пилоты». 2 часть. Игровое упражнение «Пушинки». Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25-30 см), вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги. 3 часть. Игровое упражнение «Прокати – поймай». Прокатывание мяча друг другу из исходного положения – сидя ноги врозь. Дистанция между детьми 2 м.	Физическое развитие
Март			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки	1 часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах	Физическое развитие

	между предметами.	(игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	<i>Основные виды движений:</i> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»); прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики».	Физическое развитие
3	Упражнять в беге между предметами, прыжках на двух ногах.	1 часть. Игровое упражнение «ловкие ребята». Ходьба в колонне по одному. По сигналу бег врассыпную между предметами (кубики, набивные мячи); переход на ходьбу, в чередовании. 2 часть. Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. 3 часть. Игра «Орел и птенчики».	Физическое развитие
4	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); - катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); - подвижная игра «Найди свой цвет». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
5	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); - катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); - подвижная игра «Найди свой цвет».	Физическое развитие

6	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, равновесии.	1 часть. Игровое упражнение «Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; бег врассыпную. 2 часть. Игровое упражнение «Парами по мостику». Ходьба по двум лежащим на земле параллельно друг другу доскам парами, держась за руки. 3 часть. Игра «Догони свою пару».	Физическое развитие
7	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось — поймай»); •ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); подвижная игра «Зайка серый умывается». 3 часть. Игра «Найдем зайку?».	Физическое развитие
8	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	<i>Основные виды движений:</i> бросание мяча о пол и ловля его двумя руками (игровое упражнение «Брось — поймай»); •ползание на повышенной опоре (скамейке) (игровое упражнение «Муравьишки»); подвижная игра «Зайка серый умывается»	Физическое развитие
9	Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы. В передвижении вперед на ладонях и ступнях.	1 часть. Игровое упражнение «Смело шагай, смотри не зевай». Ходьба переменным шагом правой и левой ногой (руки на поясе) с перешагиванием брусков (8-10 шт., высота бруска 10 см, расстояние между кубиками два шага ребенка). 2 часть. Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение вперед на ладонях и ступнях – «Как медвежата». Дистанция не более 5 м. 3 часть. Игра «По ровненькой дорожке».	Физическое развитие

10	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). 2часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (игровое упражнение «Медвежата»); •упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками); • подвижная игра «Автомобили». 3часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».	Физическое развитие
11	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<i>Основные виды движений:</i> • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (игровое упражнение «Медвежата»); •упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками); • подвижная игра «Автомобили».	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе по кругу, прыжках через шнур на двух ногах.	1 часть. Игровое упражнение «Ровный круг». Ходьба по кругу, сохраняя его форму и равномерную дистанцию друг от друга. По сигналу поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. 2 часть. Игровое упражнение «Через ручеек». Прыжки через лежащий на земле шнур на двух ногах, вынося руки вперед и приземляясь на полусогнутые ноги на всю стопу. 3 часть. Игра «Пастух и стадо».	Физическое развитие
Апрель			
1	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной	1часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег. 2часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия (ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см);	Физическое развитие

	опоре.	- прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку»; - подвижная игра «Тишина». 3часть. Игра «Найдем лягушонка».	
2	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия (ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см); - прыжки на двух ногах через шнуры «Через канавку»; - подвижная игра «Тишина».	Физическое развитие
3	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, в ходьбе по лежащему на земле канату боком приставным шагом.	1 часть. Игровое упражнение «быстро возьми». По кругу разложены кубики по количеству играющих. Ходьба по кругу, бег по кругу, ходьба, по сигналу взят кубик. 2часть. Игровое упражнение «Пройди по канату». Ходьба по лежащему на земле канату боком, приставным шагом – пятки на канате. Носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2 -2,5 м. 3 часть. Игра «Пастух и стадо».	Физическое развитие
4	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). <i>Основные виды движений:</i> - прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; -прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»); - подвижная игра «По ровненькой дорожке». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
5	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	<i>Основные виды движений:</i> - прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; - прокатывание мячей (упражнение «Точный пас»); - подвижная игра «По ровненькой дорожке».	Физическое развитие

6	Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1 часть. Игра «Самолеты». 2 часть. Игровое упражнение «Пройди по мостику». Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине перешагнуть через предмет (кубик, набивной мяч) и пройти дальше. Сойти со скамейки, не прыгая. Страховка педагогом обязательна. 3 часть. Игра «Лиса в курятнике».	Физическое развитие
7	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках с поднятыми руками вверх. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Медвежата»); подвижная игра «Мы топаем ногами». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	<i>Основные виды движений:</i> бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; ползание по гимнастической скамейке (игровое упражнение «Медвежата»); подвижная игра «Мы топаем ногами».	Физическое развитие
9	Упражнять в ходьбе между предметами, в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед.	1 часть. Игровое упражнение «Пройди не задень». Ходьба в колонне между кеглями (6-8 шт., расстояние между кеглями 0, 5 м), стараясь не задеть их (руки произвольно). 2 часть. Игровое упражнение «Веселые лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 5-6 м. 3 часть. Игра «Бездомный заяц».	Физическое развитие

10	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	1часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе и с подскоком. 2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> - ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние между ними примерно 1 м), не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); - упражнение в сохранении равновесия «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками); - подвижная игра «Огуречик, огуречик». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
11	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	<i>Основные виды движений:</i> - ползание на ладонях и коленях между предметами (расстояние между ними примерно 1 м), не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); - упражнение в сохранении равновесия «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками); - подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Физическое развитие
12	Упражнять в прыжках в прямом направлении.	1 часть. Игра «догони свою пару». Перебежки с одной стороны зала на другую. 2 часть. Игра «Котята и щенята». 3 часть. Игровое упражнение «Пингвины». Прыжки на двух в прямом направлении с мешочком, зажатым между колен. Дистанция 5 м.	Физическое развитие
Май			
1	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	1часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом (от кольцеброса). <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см); • прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см); • подвижная игра. «Мыши в кладовой». 3часть Игра «Где спрятался мышонок».	Физическое развитие

2	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	<i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см); • прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см); • подвижная игра. «Мыши в кладовой».	Физическое развитие
3	Упражнять в равновесии, прыжках на двух ногах.	1 часть. Игра «Найди свой цвет». 2 часть. Игровое упражнение «парами по мостику». Ходьба по двум параллельно лежащим на земле доскам парами, держась за руки. 3 часть. Игровое упражнение «Лягушки». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед – прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Дистанция 6 м.	Физическое развитие
4	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение «Парашютисты»); -прокатывание мяча друг другу; -подвижная игра «Воробышки и кот». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
5	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений:</i> • прыжки со скамейки на полусогнутые ноги (игровое упражнение «Парашютисты»); - прокатывание мяча друг другу; - подвижная игра «Воробышки и кот».	Физическое развитие

6	Упражнять в прыжках на одной ноге, продвигаясь вперед, в перебрасывании мяча разными способами в парах.	1 часть. Игра «Бездомный заяц». 2 часть. Игровое упражнение «На одной ножке по дорожке». Из шнуров или кубиков выкладываются 2-3 дорожки (длина 3 м, ширина 30 см). дети выполняют прыжки на правой или левой ноге (кому как удобно), продвигаясь вперед. На середине дистанции можно изменить положение ног: с правой ноги перейти к прыжкам на левой и наоборот. 3 часть. Игровое упражнение «Перебрось - поймай». Перебрасывание мяча друг другу разными способами в парах.	Физическое развитие
7	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	1 часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, ходьба врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i> • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по скамейке; • подвижная игра «Огуречик, огуречик». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	<i>Основные виды движений:</i> • броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • ползание по скамейке; • подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Физическое развитие
9	Упражнять в лазанье боком под шнур, в перебрасывании мяча через шнур.	1 часть. Игровое упражнение «Мышки-норушки». Лазанье боком под шнур (высота 50 см от уровня земли), стараясь не задеть его и не касаясь руками земли. 2 часть. Игровое упражнение «Перебрось – поймай». Перебрасывание мяча через шнур (двумя руками из-за головы) и ловля его после отскока о землю. 3 часть. Игра «Пастух и стадо».	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в	1 часть. Ходьба в колонне по одному; переход на ходьбу мелким семенящим шагом; бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений.</i>	Физическое развитие

	равновесии.	- лазание на наклонную лесенку (не более трех детей одновременно). Подвижная игра «Коршун и наседка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
11	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Основные виды движений. - лазание на наклонную лесенку (не более трех детей одновременно). Подвижная игра «Коршун и наседка».	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через предметы, в передвижении с опорой на ладони и локти.	1 часть. Игровое упражнение «Пробеги – не задень». Ходьба и бег с перешагиванием через предметы (кубики или набивные мячи (5-6 шт.)), расстояние между кубиками два шага ребенка) попеременно правой и левой ногой, руки на поясе. 2 часть. Игровое упражнение «Медвежата». Передвижение с опорой на ладони и стопы в прямом направлении – «как медвежата». Дистанция 5 м. 3 часть. Игра «Поймай комара!». Прыжки на двух ногах.	Физическое развитие

Перспективное планирование средняя группа Физическое воспитание

Цели и задачи работы с детьми:

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

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

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм – эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, 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, переползание 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) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 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.

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

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

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

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

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

К концу года дети должны уметь:

- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- 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;
- 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), владеть школой мяча;
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом;
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр; городки, бадминтон, футбол.

Планирование работы с детьми

№	Задачи	Содержание	Образовательная область
Сентябрь			
1	Упражнять 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.	1часть. Построение в шеренгу, проверка равнения. 2часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> - Упражнения в равновесии — ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). При ходьбе руки на пояс. В беге руки произвольно, свободно балансируют (в чередовании). - Прыжки — подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. Подвижная игра «Найди себе пару». 3часть. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.	Физическое развитие
2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; в прыжках на двух ногах.	<i>Основные виды движений</i> • Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см); бег (в чередовании). • Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (кегли), на расстояние 3—4 м.	Физическое развитие
3	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	1часть. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не пропусти мяч». «Не задень». Подвижная игра «Автомобили». 3часть. Игра «Найдем воробышка».	Физическое развитие

4	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	1часть. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. 2часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> • «Достань до предмета» — подпрыгивание на месте на двух ногах (3—4 прыжка, пауза, прыжки). • Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м); способ — стойка на коленях, сидя на пятках. Подвижная игра «Самолеты». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
5	Учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> 1 Прыжки на двух ногах вверх — «Достань до предмета». 2 Прокатывание мячей друг другу. 3 Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м).	Физическое развитие
6	Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках.	1часть. Ходьба в колонне по одному, на носках по сигналу воспитателя; бег между кеглями, поставленными в одну линию на расстоянии 0,5 м одна от другой, бег врассыпную. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Найди себе пару». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании	1часть. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную (повторить 2—3 раза в чередовании). Бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> - Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение — стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2 м.	Физическое развитие

	мяча, лазанье под шнур.	- Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см). Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». 3часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	
8	Упражнять детей в прокатывании мяча, лазанье под дугу.	<i>Основные виды движений</i> - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. - Лазанье под дугу (сгруппироваться «в комочек» и пройти под дугой, не задевая верхнего края). - Прыжки на двух ногах между кубиками (кеглями), поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м один от другого. Дистанция 3-4 м.	Физическое развитие
9	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления.	1часть. Ходьба в колонне по одному в обход предметов, поставленных по углам площадки; бег врассыпную; по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются в чередовании. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через сетку». «Кто быстрее добежит до кубика». «Подбрось — поймай». Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика (дистанция 3 м). Подвижная игра «Воробышки и кот». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
10	Продолжать учить останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1часть. Ходьба в колонне по одному; бег врассыпную (в чередовании). 2часть. Общеразвивающие упражнения с малыми обручами. <i>Основные виды движений</i> - Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. - Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Подвижная игра «У медведя во бору». 3часть. Игра малой подвижности «Где постучали?».	Физическое развитие

11	Закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	<i>Основные виды движений</i> Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики, руки на поясе (или свободно балансируют). •Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	Физическое развитие
12	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках.	1часть. Ходьба в колонне по одному, огибая предметы по углам площадки; бег с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 50-60 см); ходьба и бег врассыпную. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Перебрось — поймай». «Успей поймать». «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Огуречик, огуречик...». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
Октябрь			
1	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	1часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами 40 см). Перешагивание (перепрыгивание) в беге (расстояние между шнурами 60 см). 2часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром). <i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. Руки на пояс, на середине присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. - Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м. Подвижная игра «Кот и мыши». 3часть. Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».	Физическое развитие

2	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках с продвижением вперед.	<i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. • Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее. Дистанция 4 м.	Физическое развитие
3	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.	1часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке (ширина 15-20 см); ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. Ходьба и бег проводятся в чередовании. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли» (прыжки на двух ногах). 3часть. Подвижная игра «Найди свой цвет!».	Физическое развитие
4	Учить 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.	1часть. Построение в шеренгу. Ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. 2часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> - Прыжки — перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. - Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Автомобили». 3часть. «Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному.)	Физическое развитие

5	Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; в прокатывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (расстояние между обручами 0,25 м). - Прокатывание мяча между предметами (4-5 шт.; расстояние между предметами 1 м).	Физическое развитие
6	Упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	1часть. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному; по сигналу руки в стороны, на пояс; хлопки в ладоши. Бег на носках в чередовании с обычным бегом. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Кто быстрее» (эстафета). Подвижная игра «Ловишки». 3часть. Ходьба в колонне по одному..	Физическое развитие
7	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.	1часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 2 шагов ребенка. Бег врассыпную. Ходьба и бег чередуются. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> - Прокатывание мяча в прямом направлении. - Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «У медведя во бору». 3часть. Игра малой подвижности «Где спрятано?».	Физическое развитие
8	Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	<i>Основные виды движений</i> • Лазанье под дугу. • Прыжки на двух ногах через 4—5 линий. - Подбрасывание мяча двумя руками. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.	Физическое развитие

9	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати — не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». 3часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	1часть. Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> - Подлезание под дугу (высота 50 см), касаясь руками. - Равновесие — ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии 2 шагов ребенка. - Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Подвижная игра «Кот и мыши». 3часть. Игра «Угадай, кто позвал?».	Физическое развитие
11	Повторить лазанье под шнур; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	<i>Основные виды движений</i> Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках, затем выпрямиться, подняв мяч вверх. Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.	Физическое развитие
12	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.	1часть. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен, руки на поясе — «как лошадки»; бег врассыпную (в чередовании). 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Мяч в корзину». 3часть. Подвижная игра «Лошадки».	Физическое развитие

Ноябрь			
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	1часть. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, не задевая друг друга и кубики. 2часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики (расстояние между кубиками 2 шага). Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м. Подвижная игра «Салки». 3часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Физическое развитие
2	Упражнять в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	<i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. - Прыжки на двух ногах через 5—6 линий (шнуров). Общая дистанция 3 м. - Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20—25 см).	Физическое развитие
3	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	1часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными в один ряд, «Пробеги — не задень». 2часть. Игровые упражнения. «Не попадись». «Поймай мяч». Подвижная игра «Кролики». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие

4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	1часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки»; ходьба. 2часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> - Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). - Прокатывание мячей друг другу (исходное положение — стойка на коленях). Подвижная игра «Самолеты». 3 часть. Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Физическое развитие
5	Упражнять в прыжках; в перебрасывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> - Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи). Дистанция 3 м. - Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу.	Физическое развитие
6	Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении.	1часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег врассыпную. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не попадись». «Догони мяч». Подвижная игра «Найди себе пару». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
7	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	1часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> - Броски мяча о землю и ловля двумя руками. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Лиса и куры». 3 часть. Ходьба в колонне по одному	Физическое развитие

8	Упражнять в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	<i>Основные виды движений</i> - Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. - Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м). - Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м.	Физическое развитие
9			Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	1часть. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу 2часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений</i> - Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе (голову и спину держать прямо). В конце скамейки сделать шаг вперед вниз (не прыгать). Подвижная игра «Цветные автомобили». 3часть. Ходьба в колонне по одному	Физическое развитие
11	Упражнять в ползании на животе по гимнастической скамейке; в сохранении устойчивого равновесия.	<i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вынести вперед, затем выпрямиться и пройти дальше; в конце сделать шаг вперед вниз. Положение рук может быть различным — на пояс, в стороны, за голову. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3 м).	Физическое развитие

12	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	1часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, по сигналу воспитателя изменить направление движения (вправо или влево); ходьба и бег враспынную. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Пингвины». «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Самолеты». 3часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Физическое развитие
Декабрь			
1	Развивать внимание 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.	1часть. Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала (ориентиры — кубики); ходьба и бег враспынную; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по одному в движении с поиском своего места в колонне. 2часть. Общеразвивающие упражнения с платочком. <i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м. - Прыжки через 4—5 брусков, помогая себе взмахом рук (высота бруска 6 см). Подвижная игра «Лиса и куры». 3часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	Физическое развитие
2	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя	<i>Основные виды движений</i> - равновесие- ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга). - прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого. - прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, мячи), подталкивая его двумя руками снизу и не отпуская далеко от себя). Расстояние между предметами 1 м).	Физическое развитие

3	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу воспитателя	1 часть. Ходьба в колонне по одному между сооружениями из снега. 2 часть. Игровые упражнения. «Веселые снежинки», «Кто быстрее добежит до снеговика», «кто дальше бросит». 3 часть. Ходьба «Змейкой» между снежками».	Физическое развитие
4	Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу. Бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> - Прыжки со скамейки (высота 25 см). - Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». 3 часть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
5	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча между предметами.	<i>Основные виды движений</i> - прыжки со скамейки (высота 25 см). - прокатывание мячей между предметами. - бег по дорожке (ширина 20 см).	Физическое развитие
6	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> - Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3 часть. Игра малой подвижности «1де спрятался зайка?».	Физическое развитие

7	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	1часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу 2часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> - Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ — двумя руками снизу). - Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3часть. Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».	Физическое развитие
8	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	<i>Основные виды движений</i> - Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч). - Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы — «по-медвежьи». Дистанция 3-4 м. - Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4—5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.	Физическое развитие
9	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. 2часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений.</i> - ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. - равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. Подвижная игра «Птички и кошка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
10	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются. 2часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.	Физическое развитие

	края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Основные виды движений. - ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз. Подвижная игра «Птички и кошка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
11	Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Основные виды движений. - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. - прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.	Физическое развитие
12	Закреплять навык передвижения шагом.	1 часть. Ходьба и легкий бег между постройками из снега. 2 часть. Игровые упражнения. «Петушки ходят». «По снежному валу». 3 часть. Ходьба между санками, поставленными в одну линию.	Физическое развитие
Январь			
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными в рассыпную по всему залу. Ходьба между предметами, бег между кеглями, поставленными в одну линию вдоль одной стороны зала (в чередовании). 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений Равновесие — ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Повторить 3—4 раза. Длина каната 2—2,5 м. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. Подвижная игра «Кролики». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Физическое развитие

2	Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках, в подбрасывании мяча.	<i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по канату: носки на канате, пятки на полу, руки за головой. - Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. -Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	Физическое развитие
3	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу (способ - двумя руками снизу).	1часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> -Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). -Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). Подвижная игра «Найди себе пару». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
4	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу (способ - двумя руками снизу).	1часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> -Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см). -Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ — двумя руками снизу). Подвижная игра «Найди себе пару». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
5	Упражнять в прыжках, в равновесии, в отбивании мяча о пол.	<i>Основные виды движений</i> - Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3—4 раза подряд и ловля его двумя руками. - Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее. Расстояние 3 м. - Равновесие — ходьба на носках между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,4 м один от другого. Дистанция 3 м.	Физическое развитие
6	Повторить ходьбу и бег	1часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с	Физическое развитие

	между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений</i> - Отбивание мяча о пол. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Лошадки». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	
7	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1часть. Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений</i> - Отбивание мяча о пол. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Подвижная игра «Лошадки». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Повторить ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, прокатывание мяча.	<i>Основные виды движений</i> - Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м. - Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни (расстояние 3 м). Встать, выпрямиться и хлопнуть в ладоши над головой. - Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).	Физическое развитие
9	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия; в метании снежков на дальность.	1часть. Прыжки на двух ногах. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит?». «Перепрыгни — не задень». 3часть. Катание друг друга на санках.	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке,	1часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> • Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. • Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове,	Физическое развитие

	закреплять умение правильно подлезать под шнур.	руки на пояс. Подвижная игра «Автомобили». Зчасть. Ходьба в колонне по одному.	
11	Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, в лазанье шнур, в прыжках.	<i>Основные виды движений.</i> - лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком (несколько раз подряд). - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше. - прыжки на двух ногах между предметами (4-5 штук; расстояние между предметами 0,5 м).	Физическое развитие
12	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между кубиками, затем бег между предметами. 2часть. Игровые упражнения. «Прокати – не урони» (прокатывание обручей). «Вдоль дорожки». Подвижная игра «Цветные автомобили». 3часть. Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».	Физическое развитие
Февраль			
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; в прыжках.	1часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами (расстоянии между кеглями 2 шага); ходьба и бег враспынную. 2часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке; на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая). - Прыжки через бруски (высота бруска 10 см; расстояние между брусками 40 см). Подвижная игра «Котят и щенят». Зчасть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие

2	Упражнять в равновесии; в прыжках, в перебрасывании мячей друг другу.	<i>Основные виды движений</i> - Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. - Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Перепрыгивание справа и слева через шнур, продвигаясь вперед, используя энергичный взмах рук. - Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м) (броски двумя руками снизу).	Физическое развитие
3	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	1часть. Ходьба вокруг санок в обе стороны, затем пауза и прыжки на двух ногах вперед (расстояние 3—4 м). По сигналу остановка, поворот кругом, прыжки вперед (расстояние не более 3 м). 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Змейкой между санками». «Добрось до кегли». 3часть. Поочередное катание друг друга на санках.	Физическое развитие
4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	1часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Бег врассыпную по всему залу. 2часть. <i>Общеразвивающие упражнения на стульях. Основные виды движений</i> - Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. - Прокатывание мячей между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору». 3часть. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Физическое развитие
5	Упражнять в прыжках на двух ногах; в прокатывании мяча друг другу.	<i>Основные виды движений</i> - Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу (расстояние между шнурами 0,5 м). - Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ — стойка на коленях. - Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	Физическое развитие
6	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками, с мячом.	1часть. Игровое упражнение «Метелица». 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Покружись». «Кто дальше бросит». 3часть. Катание друг друга на санках.	Физическое развитие

7	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	1часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> - Перебрасывание мячей друг другу. - Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Упражнять в метании; в ползании на четвереньках, в прыжках.	<i>Основные виды движений</i> - Метание мешочков в вертикальную цель — щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ — от плеча). • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. - Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.	Физическое развитие
9	Упражнять в метании снежков на дальность, в катании на санках с горки.	1часть. Построение в две шеренги. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Кто дальше бросит снежок». «Найдем Снегурочку!». 3часть. Катание на санках с горки. Ходьба в колонне по одному между постройками.	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	1часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. 2часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <i>Основные виды движений</i> • Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. • Равновесие — ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс (или за голову). Подвижная игра «Перелет птиц». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
11	Упражнять в ползании в прямом направлении, в прыжках.	<i>Основные виды движений</i> - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	Физическое развитие

		- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине присесть, руки вперед; подняться и пройти дальше, в конце шаг вперед вниз (не прыгать). -Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция 2 м).	
12	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.	1часть. Ходьба по снежному валу (высота 6—10 см), руки в стороны свободно балансируют; сойти в конце, не прыгая. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Точно в цель». «Туннель». 3часть. Игра «Найдем зайку».	Физическое развитие
Март			
1	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1часть. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу. 2часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений.</i> •Ходьба на носках между предметами (расстояние между предметами 0,5 м). •Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Перелет птиц». 3часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Физическое развитие
2	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске. - Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.	Физическое развитие
3	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	1часть. Игровое упражнение «Ловишки». 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Быстрые и ловкие». «Сбей кеглю». Подвижная игра «Зайка беленький». 3часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	Физическое развитие

4	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	1часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде воспитателя. Ходьба и бег врассыпную. 2часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений</i> - Прыжки в длину с места. - Перебрасывание мячей через шнур. Подвижная игра «Бездомный заяц». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
5	Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; в прокатывании мяча.	Основные виды движений - Прыжки в длину с места. - Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля после отскока об пол. - Прокатывание мяча друг другу (исходное положение — сидя, ноги врозь) (расстояние 2 м).	Физическое развитие
6	Упражнять в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	1часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перепрыгивание через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 40 см); по команде изменение направления движения. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Прокати — не задень». Подвижная игра «Лошадка». 3часть. «Угадай, кто кричит?».	Физическое развитие
7	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. 2часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> - Прокатывание мяча между предметами. - Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. Подвижная игра «Самолеты летят». 3часть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие

8	Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании по скамейке.	<i>Основные виды движений</i> - Прокатывание мячей между предметами. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. - Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Физическое развитие
9	Упражнять в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	1 часть. Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Ходьба между предметами (расстояние между предметами 30 см). 2 часть. <i>Игровые упражнения.</i> «На одной ножке вдоль дорожки». «Брось через веревочку». Подвижная игра «Самолеты». 3 часть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться. 2 часть. <i>Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений</i> - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». - Равновесие — ходьба по доске, положенной на пол. - Прыжки через 5—6 шнуров, положенных в линию. Подвижная игра «Охотник и зайцы». 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	Физическое развитие
11	Упражнять лазанье по гимнастической стенке, в равновесии и прыжках.	<i>Основные виды движений</i> - Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке; спуск вниз. - Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. - Прыжки на двух ногах через шнуры.	Физическое развитие

12	Упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом в медленном темпе; обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании. 2 часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Перепрыгни ручеек». «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). «Ловкие ребята» (бросание мяча о землю, вверх и ловля двумя руками).	Физическое развитие
Апрель			
1	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. - Прыжки на двух ногах через препятствия (высота 6 см; расстояние между предметам 40 см). Подвижная игра «Пробеги тихо». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Физическое развитие
2	Повторить упражнения в равновесии, метании и прыжках.	<i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. - Прыжки на двух ногах через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 0,5 м). - Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).	Физическое развитие
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу перестроение в колонну с нахождением своего места в ней. 2 часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Прокати и поймай». «Сбей булаву (кеглю)». Подвижная игра «У медведя во бору». 3 часть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за	1 часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение	Физическое развитие

	руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	ходьбы. Ходьба и бег враспынную. 2 часть. 2Общеразвивающие упражнения с кеглей. <i>Основные виды движений</i> - Прыжки в длину с места. - Метание мешочков в горизонтальную цель. Подвижная игра «Совушка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	
5	Упражнять в метании мячей в вертикальную цель; в прыжках в длину с места.	<i>Основные виды движений</i> - Прыжки в длину с места — «Кто дальше прыгнет». - Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча. - Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.	Физическое развитие
6	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании; упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону в движении по сигналу; ходьба и бег враспынную. 2 часть. <i>Игровые упражнения.</i> «По дорожке». «Не задень» (лазанье под дугу). «Перепрыгни — не задень». Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем воробушка».	Физическое развитие
7	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя; в метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Бег. 3 часть. <i>Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений</i> - Метание мешочков на дальность. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Подвижная игра «Совушка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Упражнять в метании на дальность, в ползании, в прыжках.	<i>Основные виды движений</i> - Метание мешочков на дальность правой и левой рукой. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. - Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м.	Физическое развитие

9	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в перебрасывании мячей.	1часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег враспынную. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Успей поймать». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Догони пару». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	1часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу «Лошадки!» ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу «Мышки!» ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. 2часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. <i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. - Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Птички и кошка». 3часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
11	Повторить упражнения в равновесии и прыжках.	<i>Основные виды движений</i> - Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейки присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше. - Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд (расстояние между предметами 40 см).	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	1часть. Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между 5—6 предметами, поставленными в линию; ходьба враспынную, высоко поднимая колени; бег враспынную. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Пробеги — задень». «Накинь кольцо». Подвижная игра «Догони пару». 3часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
Май			

1	Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	1часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. 2часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений</i> •Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. • Прыжки в длину с места через 5—6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). Подвижная игра «Котята и щенята». 3часть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
2	Повторить прыжки в длину с места, прокатывание мяча; упражнять в равновесии.	<i>Основные виды движений</i> -Равновесие — ходьба гю гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше (руки на пояс, в стороны, за голову). -Прыжки в длину с места через шнуры (расстояние между шнурами 50 см). -Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками «змейкой».	Физическое развитие
3	Упражнять в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	1часть. Ходьба в колонне по одному; прыжки через бруски; ходьба и бег врассыпную. 2часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Достань до мяча». «Пробеги — не задень». Подвижная игра «Совушка». 3часть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
4	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	1часть. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Ходьба и бег врассыпную по всему залу 2часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений</i> - Прыжки в длину с места через шнур. - Перебрасывание мячей друг друг. Подвижная игра «Котята и щенята». 3часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.	Физическое развитие
5	Упражнять в прыжках через короткую скакалку; в перебрасывании мячей, в метании.	<i>Основные виды движений</i> - Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. - Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы) (дистанция 2 м). - Метание мешочков на дальность правой и левой рукой.	Физическое развитие

6	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу. Ходьба и бег враспынную. 2 часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Попади в корзину». «Подбрось — поймай». Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
7	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, в беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба, высоко поднимая колени, руки на пояс (темп средний); бег враспынную. Ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. <i>Основные виды движений</i> - Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5—2 м правой и левой рукой (способ — от плеча). - Ползание по гимнастической скамейке на животе. Подвижная игра «Зайцы и волк». 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Физическое развитие
8	Упражнять в ползании; метании в вертикальную цель.	<i>Основные виды движений</i> - Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м. - Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. - Прыжки через короткую скакалку.	Физическое развитие
9	Упражнять в ходьбе и беге парами; закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу перестроение в пары; ходьба парами, бег враспынную, в колонне по одному. Ходьба «змейкой» между предметами. 2 часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Не урони». «Не задень». «Бегом по дорожке». Подвижная игра «Пробеги тихо». 3 часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Физическое развитие
10	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу ходьба в полу приседе (не более 15 с), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений</i> • Равновесие — ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. • Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	Физическое развитие

		(дистанция 3 м). Подвижная игра «У медведя во бору». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
11	Повторить лазанье на гимнастическую стенку, упражнять в равновесии.	<i>Основные виды движений</i> - Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее (2 раза). - Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой (2 раза).	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	<i>Основные виды движений</i> 1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу. Ходьба по кругу, остановка и поворот кругом, продолжение ходьбы. 2 часть. <i>Игровые упражнения.</i> «Подбрось — поймай». «Кто быстрее по дорожке». Подвижная игра «Самолеты». 3 часть. Игра «Угадай, кто позвал».	Физическое развитие

Перспективное планирование старшая группа Физическая культура

Цели и задачи работы с детьми:

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места, учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.

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

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

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (вправо, влево). 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 15-20см, 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), 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.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, 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 колене. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат).

Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические

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

Спортивные упражнения

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

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Примерные игры

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

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений;
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на другой;
- Ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони;
- Принимать правильное исходное положение при метании; метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м;
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу;
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны
- Выполнить упражнения, демонстрируя выразительность, пластичность движений.

Спортивные упражнения

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

Катание на самокате. 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 мяч в лунки, ворота. Передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

Подвижные игры

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Примеры 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.

Планирование работы с детьми

№	Задачи	Содержание	Образовательная область
Сентябрь			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную; бег врассыпную; перестроение в колонну по два в движении. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола (дистанция 4 м); - перебрасывание мячей друг к другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2 м), бросая мяч двумя руками снизу. 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Физическое развитие
2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и бросках мяча о пол.	<u>Основные виды движений:</u> - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой; - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4м) между предметами (змейкой); - броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	Физическое развитие
3	Упражнять детей в построении в колонны;	1 часть. Игровое упражнение «Быстро в колонну». 2 часть. Игровые упражнения: «Пингвины», «Не промахнись», «По	Физическое развитие

	повторить упражнения в равновесии и прыжках.	мостику». Подвижная игра «Ловишки» (с ленточками). 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».	
4	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; ходьба и бег между предметами (расстояние между кубиками 40 см). 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <u>Основные виды движений:</u> - прыжки на двух ногах – упражнение «Достань до предмета»; - броски малого мяча (диаметр 6-8см) вверх двумя руками; - бег в среднем темпе (продолжительность до 1, 5 минут). Подвижная игра «Фигуры». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Физическое развитие
5	Развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	<u>Основные виды движений:</u> - прыжки в высоту с места – упражнение «Достань до предмета»; - броски мяча вверх и ловля двумя руками, с хлопком в ладоши; - ползание на четвереньках между предметами.	Физическое развитие
6	Повторить ходьбу и бег между предметами, враспынную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, сигналу воспитателя переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба враспынную, бег враспынную. 2 часть. Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень». 3 часть. Подвижная игра « Ловишки».	Физическое развитие
7	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони;	1 часть. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс. Бег в колонне по одному (продолжительность до 1 минуты; темп бега умеренный) переход на ходьбу. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: - ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени;	Физическое развитие

	в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	- равновесие- ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом, руки на пояс, голову и спину держать прямо; - броски мяча вверх двумя руками и ловля его, броски мяча вверх и ловля его с хлопком в ладоши. 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
8	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; в перебрасывании мячей друг к другу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Основные виды движений: - перебрасывание мячей друг к другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах на расстоянии 2,5 м одна от другой. Способ выполнения - стойка ноги на ширине плеч; - ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени; - равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	Физическое развитие
9	Повторить бег, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег продолжительностью до 1 минут; переход на обычную ходьбу. 2 часть. Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч о стенку». Подвижная игра «Быстро возьми». 3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами.	Физическое развитие
10	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 в прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу переход на ходьбу в медленном темпе. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <u>Основные виды движений:</u> - пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке; - равновесие – ходьба, перешагивая через препятствие - бруски или кубики, сохраняя правильную осанку; - прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен (дистанция 3-4 м). Подвижная игра «Мы веселые ребята». 3 часть. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания для рук.	Физическое развитие

11	Разучить пролезание в обруч прямо и боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и в прыжках.	<u>Основные виды движений:</u> - пролезание в обруч прямо и боком в группировке; - равновесие- ходьба, перешагивая через кубики, с мешочком на голове, свободно балансируя руками; - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м).	Физическое развитие
12	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, переход на бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе; ходьба враспынную. 2 часть. Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет». 3 часть. Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая их (расстояние между кеглями 50 см).	Физическое развитие
Октябрь			
№	Задачи	Содержание	Образовательная область
1	Упражнять детей в беге; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	1 часть. Ходьба в колонне по одному (продолжительностью 1 минуты); переход на ходьбу. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс; - прыжки на двух ногах через короткие шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого (4-5 шнуров); - броски мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах (расстояние 2,5 м). 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Физическое развитие
2	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	<u>Основные виды движений:</u> - ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, перешагивая через набивные мячи (расстояние между мячами 2-3 шага); - прыжки на двух ногах через шнуры (канат) справа и слева, продвигаясь вперед; - передача мяча двумя руками от груди.	Физическое развитие
3	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с	1 часть. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты); переход на ходьбу. 2 часть. Игровые упражнения. Подвижная игра «не попадись».	Физическое развитие

	ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
4	Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Поворот!» поворот кругом, ходьба. Бег с перешагиванием через бруски (расстояние между брусками 70-80 см). 2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <u>Основные виды движений:</u> - прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; - броски мяча (большой диаметр) друг другу двумя руками из-за головы; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»	Физическое развитие
5	Упражнять в прыжках с высоты; в ползании на четвереньках с переползанием через препятствия; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	<u>Основные виды движений:</u> - прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; - перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 2,5 м); - ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка).	Физическое развитие
6	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1 часть. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1 минуты); ходьба. 2 часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч» (баскетбольный вариант), «Мяч водящему», «Не попадись» (упражнение с прыжками). 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
7	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в	1 часть. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, коротким, семенящим. Бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <u>Основные виды движений:</u> - метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м; - лазание-подлезание под дугу прямо и боком в группировке, не касаясь	Физическое развитие

	равновесии.	руками пола; - равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
8	Развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	<u>Основные виды движений:</u> - метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м; - ползание на четвереньках между предметами (расстояние между предметами 1 м, змейкой); - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Физическое развитие
9	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	1 часть. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 1 шаг ребенка; бег с перешагиванием через бруски (высота 10 см, расстояние между брусками 70-80 см); ходьба. Бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). 2 часть. Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» (эстафета). 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по два, по команде поворот через левое плечо, ходьба. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <u>Основные виды движений:</u> - ползание -пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Подряд через три обруча, поставленные на расстоянии 1 м один от другого; -ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет пройти дальше; - прыжки на двух ногах на препятствие (мат) высотой 20 см. Подвижная игра «Гуси –лебеди». 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».	Физическое развитие
11	Упражнять в ползании на четвереньках с переползанием через	<u>Основные виды движений:</u> - ползание на четвереньках с переползанием через препятствие (скамейка); - ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в	Физическое развитие

	препятствия; в равновесии и прыжках.	ладоши, встать и пройти дальше (руки на пояс или за голову); - прыжки на препятствие (высота 20 см).	
12	Развивать выносливость в беге; разучить игру «посадка картофеля»; упражнять в прыжках.	1 часть. Ходьба в колонне по одному змейкой между предметами, бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную. 2 часть. Игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант), «Проведи мяч» (ведение мяча одной рукой на расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Ловишки–перебешки». 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».	Физическое развитие
Ноябрь			
1	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на ходьбу с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между предметами, поставленными в одну линию (расстояние между предметами 40 см); ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <u>Основные виды движений:</u> - равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг вперед передавая малый мяч перед собой и за спиной; - прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед, по прямой, вначале на правой, затем на левой ноге (расстояние 3-4 м); - переброска мяча двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние 2-2,5 м). Подвижная игра «Пожарные на учении». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Физическое развитие
2	Упражнять в равновесии, развивая координацию движений, в прыжках; учить перебрасывать мячи в шеренгах.	<u>Основные виды движений:</u> -равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; -прыжки по прямой (расстояние 2 м)- два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; - перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).	Физическое развитие
3	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в	1 часть. Ходьба колонной по одному, по сигналу остановка; бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты, ходьба врассыпную.	Физическое развитие

	равновесии и прыжках.	2 часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	
4	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведении мяча в ходьбе.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения к окну, к флажку, к гимнастической стенке и т.д. Бег между кубиками (кеглями, мячами), поставленными в линию. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - прыжки с продвижением вперед на правой ноге попеременно (дистанция 4-5 м); - переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков); - ведение мяча, продвигаясь вперед шагом (расстояние 4-5 м). Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Физическое развитие
5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением; упражнять в ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой, и ведение мяча в ходьбе.	<u>Основные виды движений:</u> - прыжки на правой и левой ноге попеременно (расстояние 4 м). - ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча 0,5 кг); - ведение мяча в ходьбе (диаметр мяча 6-8 см).	Физическое развитие
6	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде переход на бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без паузы; ходьба врассыпную. По команде остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. 2 часть. Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».	Физическое развитие
7	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с	1 часть. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в линию. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр). <u>Основные виды движений:</u> - ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние) 6 м;	Физическое развитие

	мячом.	- пролезание в обруч прямо и боком в группировке, не касаясь верхнего обода; - равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
8	Упражнять в ходьбе, в равновесии; повторить упражнения с мячом..	<u>Основные виды движений:</u> - ведение мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6 м; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на предплечья и колени. - ходьба на носках, руки за головой. Между набивными мячами.	Физическое развитие
9	Упражнять в беге, развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты; ходьба враспынную. 2 часть. Игровые упражнения: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни не задень», «Ловишки парами». 3 часть. Игра малой подвижности «летает -не летает».	Физическое развитие
10	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	1 часть. Ходьба, по команде «Фигуры!» остановиться и изобразить кого-либо. Ходьба враспынную, бег враспынную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. <u>Основные виды движений:</u> - лазанье-подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола. - равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс; - прыжки на правой и левой ноге до предмета	Физическое развитие
11	Упражнять в подлезании под шнур, в прыжках, в ходьбе между предметами на носках.	<u>Основные виды движений:</u> - подлезание под шнур прямо и боком (2-3 раза); - прыжки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка); - ходьба между предметами на носках, руки за головой.	Физическое развитие
12	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд (на одной стороне зала), бег с перешагиванием через препятствия (кубики, бруски, набивные мячи). 2 часть. Игровые упражнения: «Мяч о стенку». Игра «Ловишки-перебешки». Подвижная игра «Удочка».	Физическое развитие

		3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
Декабрь			
1	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	1 часть. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <u>Основные виды движений:</u> - равновесие – ходьба по наклонной доске боком, руки в стороны, свободно балансируют; переход на гимнастическую скамейку, ходьба боком, приставным шагом, руки на пояс; - прыжки на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см); - броски мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в двух шеренгах (расстояние 2,5 м). Подвижная игра «Ловишки с ленточками». 3 часть. Игра «Сделай фигуру».	Физическое развитие
2	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить перебрасывание мяча.	<u>Основные виды движений:</u> - ходьба по наклонной доске, прямо руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке сперешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 2 шага ребенка); - прыжки на двух ногах между набивными мячами (дистанция 4 м); - перебрасывание мячей (диаметр 20-25 см) друг другу в парах произвольным способом.	Физическое развитие
3	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками в метании снежков на дальность.	1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную. 2 часть. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», «Не задень». Подвижная игра « Мороз Красный нос». 3 часть. Ходьба в колонне по одному между снежными постройками.	Физическое развитие
4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в	1 часть. Ходьба по кругу. По сигналу остановка, поворот в другую сторону и бег по кругу. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <u>Основные виды движений:</u> - прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге (расстояние 5 м); - броски мяча вверх и ловля его двумя руками;	Физическое развитие

	ползании и переброске мяча.	- ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч».	
5	Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и прокатывание мяча.	<u>Основные виды движений:</u> -прыжки попеременно на правой и левой ноге (дистанция 5 м); - ползание по прямой, подталкивая мяч головой (дистанция 3-4 м); - прокатывание набивного мяча.	Физическое развитие
6	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; бросании снежков в цель.	1 часть. Ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп умеренный. 2 часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройдем по мосточку». Подвижная игра «Мороз Красный нос». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет».	Физическое развитие
7	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	1 часть. Ходьба врассыпную, по команде остановка и выполнение задания (изобразить кого-либо); бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - перебрасывание мяча большого диаметра, стоя в шеренгах (двумя руками снизу, расстояние 2,5 м); - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний; - равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Подвижная игра «Охотники и зайцы». 3 часть. Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Физическое развитие
8	Закреплять умение ловить мяч; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	<u>Основные виды движений:</u> - перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп средний;	Физическое развитие

		- равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с мешочком на голове.	
9	Упражнять в ходьбе и беге между снежными постройками, упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков в горизонтальную цель.	1 часть. Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Игровые упражнения: «Метко в цель», Игра «Смелые воробышки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному между кеглями (расстояние между кеглями 50 см).	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	1 часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - лазание на гимнастическую стенку, не пропуская реек; - равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; - прыжки на двух ногах между предметами (расстояние между предметами 40 см). Подвижная игра «Хитрая лиса». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	<u>Основные виды движений:</u> - лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; - равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове; - прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком, зажатым между колен.	Физическое развитие
12	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и	1 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками за воспитателем, не разрывая цепочку. 2 часть. Игровые упражнения: ходьба на лыжах скользящим шагом; упражнение с шайбой и клюшкой, «По дорожке».	Физическое развитие

	шайбой; развивать координацию движений и равновесие при скольжении по ледяной дорожке.	Подвижная игра «Мы веселые ребята». 3 часть. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.	
Январь			
1	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	1 часть. Ходьба и бег между, расположенными в шахматном порядке. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <u>Основные виды движений:</u> - равновесие- ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см); - прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м); -метание - броски мяча в шеренгах. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 3 часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).	Физическое развитие.
2	Формировать устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в прыжках на двух ногах, в перебрасывании мячей друг другу.	<u>Основные виды движений:</u> - ходьба по наклонной доске, балансируя руками. (Спуск шагом); - прыжки на двух ногах, между набивными мячами (расстояние между мячами 40 см); дистанция 4 м; -перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди)(расстояние 2,5 м).	Физическое развитие
3	Повторить игровые упражнения.	1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим. 2 часть. Катание друг друга на санках. Игровые упражнения: «Сбей кеглю». Подвижная игра «Ловишки парами». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
4	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча	1 часть. Ходьба и бег по кругу. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром). <u>Основные виды движений:</u> - прыжки в длину с места (расстояние 40 см); - проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч;	Физическое развитие

	головой.	- броски мяча вверх. 3 часть. Подвижная игра «Совушка».	
5	Разучить прыжок в длину с места; упражнять в переползании	<u>Основные виды движений:</u> - прыжки в длину с места (расстояние 50 см); - переползание через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезание под дугу в группировке; - перебрасывание мячей (большой диаметр) друг другу, двумя руками снизу (расстояние 2,5 м).	Физическое развитие
6	Повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	1 часть. Катание друг друга на санках. 2 часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Пробежки – не задень». 3 часть. Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Физическое развитие
7	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами змейкой, бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. <u>Основные виды движений:</u> - перебрасывание мячей друг другу (двумя руками от груди) в шеренгах (расстояние 3 м); - пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке; - ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности (по выбору детей).	Физическое развитие
8	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	<u>Основные виды движений:</u> - перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; - пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; - ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Физическое развитие
9	Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	1 часть. Игровые упражнения: «Пробеги- не задень», «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз Красный нос». 2 часть. Ходьба змейкой между ледяными постройками.	Физическое развитие
10	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в	1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону.	Физическое развитие

	равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <u>Основные виды движений:</u> - лазанье на гимнастическую стенку, спуск, не пропуская реек; - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги к носку другой, руки свободно балансируют; - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги вместе и так до конца дистанции (расстояние 6 м); - ведение мяча в прямом направлении. Подвижная игра «Хитрая лиса». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
11	Упражнять в равновесии и прыжках; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	<u>Основные виды движений:</u> - лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз; - ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; - прыжки через шнуры на двух на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см); - ведение мяча до обозначенного места.	Физическое развитие
12	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	1 часть. Катание друг друга на санках; 2 часть. Игровые упражнения: «По местам», «С горки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
Февраль			
1	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба и бег врассыпную; бег (продолжительность до 1 минуты) в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <u>Основные виды движений:</u> - ходьба по гимнастической скамейке (ширина 20 см, высота 30 см), руки в стороны; - прыжки через бруски (6-8 шт, высота бруска до 10 см); - бросание мячей в корзину (обруч) с расстояния 2 м двумя руками из-за	Физическое развитие

		ГОЛОВЫ; - подвижная игра «Охотники и зайцы». 3 часть. Игра малой подвижности.	
2	Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	<u>Основные виды движений:</u> - равновесие- бег по гимнастической скамейке; - прыжки через бруски правым и левым боком; - забрасывании мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант).	Физическое развитие
3	Упражнять в перебрасывании мяча друг другу; в пролезании в обруч; в ходьбе с перешагиванием через набивные мячи.	1 часть. Перебрасывание мячей (диаметр 10-12 см) друг другу и ловля их после отскока о пол; 2 часть. Игровые упражнения «Метко в цель», «По дорожке»; Подвижная игра «Ловишки». 3 часть. Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	Физическое развитие
4	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	1 часть. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. <u>Основные виды движений:</u> - прыжки в длину с места (расстояние 50 см); - отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м); - лазанье-подлезание под дугу (высота 40 см); не касаясь руками пола, в группировке. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
5	Повторить прыжки; упражнять в ползании на четвереньках, в перебрасывании мяча.	<u>Основные виды движений:</u> - прыжки в длину с места (расстояние 60 см); - ползание на четвереньках между набивными мячами; - перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах (расстояние 2 м).	Физическое развитие
6	Упражнять в ходьбе ;	1 часть. Ходьба в колонне.	Физическое развитие

	метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	2 часть. Игровые упражнения: «Кто дальше», «Кто быстрее». 3 часть. Игра малой подвижности «найди следы зайцев».	
7	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	1 часть. Ходьба и бег между предметами (скамейками). 2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. <u>Основные виды движений:</u> - метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2,5 м; - подлезание под палку (шнур)(высота 40 см); - перешагивание через шнур (высота 40 см). Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Разучить метание в вертикальную цель; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках; в ходьбе на носках между предметами, в прыжках.	<u>Основные виды движений:</u> - метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м; - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине («Проползи - не урони»); - ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между кеглями 30 см). Прыжки на двух ногах через шнуры (расстояние между шнурами 50 см).	Физическое развитие
9	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	1 часть. Ходьба по кругу, взявшись за руки. По команде ускорение движения и переход на бег в другую сторону. 2 часть. Игровые упражнения: «Точно в круг», «Кто дальше». Подвижная игра «Ловишки». 3 часть. Ходьба за самым ловким ловишкой.	Физическое развитие
10	Упражнять в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в	1 часть. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты) с изменением направления движения; ходьба и бег враспынную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек;	Физическое развитие

	прыжках и с мячом.	- равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой; - прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 6 м); - отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, дистанция 8 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, в ходьбе по гимнастической скамейке, в прыжках, бросании мяча вверх.	<u>Основные виды движений:</u> - лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом спуск вниз, не пропуская реек; - ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой; - прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в ряд (дистанция 4 м); - бросание мяча (малый диаметр) вверх и ловля его одной рукой (правой и левой).	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий.	1 часть. Ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы и т.д.). 2 часть. Игровые упражнения: «гонки санок», «Не попадись», «По мостику». Подвижная игра «Ловишки-перебешки». 3 часть. Игра малой подвижности по выбору детей.	Физическое развитие
Март			
1	Упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1 часть. Ходьба в колонне по донному, по сигналу выполнить поворот; бег с поворотом; бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <u>Основные виды движений:</u> - равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на голове, руки на пояс; - прыжки из обруча в обруч (расстояние между обручами 40 см); - перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине между шеренгами. Подвижная игра «Пожарные на учении». 3 часть. Эстафета с большим мячом «мяч водящему».	Физическое развитие.
2	Разучить ходьбу по канату	<u>Основные виды движений:</u>	Физическое развитие

	(шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча.	- равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком с мешочком на голове, руки на пояс; - прыжки на двух ногах, через набивные (5-6 шт.), положенные в ряд; - перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.	
3	Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер.	1 часть. Непрерывный бег (продолжительность до 1 минуты) между ледяными постройками, переход на ходьбу. 2 часть. Игровые упражнения: «пас точно на клюшку», «Проведи – не задень». Подвижная игра «Горелки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному, построение в круг. Игра малой подвижности «Летает – не летает».	Физическое развитие
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	1 часть. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде; ходьба и бег врассыпную между кубиками. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - прыжки в высоту с разбега с приземлением на мат; - метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой, способом от плеча; - ползание на четвереньках между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 3 часть. Ходьба колонной по одному.	Физическое развитие
5	Повторить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании на четвереньках.	<u>Основные виды движений:</u> - прыжки в высоту с разбега; - метание мешочков в вертикальную цель (расстояние до цели 3 м); - ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м).	Физическое развитие
6	Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками.	1 часть. Ходьба в колонне по одному; переход на бег (продолжительность до 40 секунд). 2 часть. Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» (эстафета с прыжками). Подвижная игра «Карусель».	Физическое развитие

		3 часть. Игра малой подвижности.	
7	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	1 часть. Ходьба со сменой темпа движения: на частые удары в бубен короткие, семенящие шаги, на редкие удары – широкие шаги; ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <u>Основные виды движений:</u> - лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни; - прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Подвижная игра «Стоп». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	<u>Основные виды движений:</u> - ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; - прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.	Физическое развитие
9	Упражнять детей в беге и ходьбе в чередовании; повторить игровые упражнения в равновесии в прыжках и с мячом.	1 часть. Ходьба в колонне по одному (дистанция 10 м), переход на бег (дистанция 10 м), и так в чередовании несколько раз подряд. 2 часть. Игровые упражнения: «Канатоходец», «Удочка» (упражнения в прыжках). Эстафета с мячом «Быстро передай». 3 часть Игра малой подвижности «Угадай по голосу».	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	1 часть. Ходьба в колонне по два (парами) и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <u>Основные виды движений:</u> - лазанье под шнур боком, не касаясь его, 4-6 раз; - метание мешочков в горизонтальную цель (расстояние до цели 3 м); - равновесие – ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
11	Упражнять в метании	<u>Основные виды движений:</u>	Физическое развитие

	мешочков в горизонтальную цель; в ползании на четвереньках, в равновесии.	- метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м, способом от плеча; - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; - равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.	
12	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.	1 часть. Бег в быстром темпе (дистанция 10 м). 2 часть. Игровые упражнения: «Прокати – сбей», «пробеги не задень». Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Игра малой подвижности.	Физическое развитие
Апрель			
1	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	1 часть. Ходьба колонной по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно одной и другой ногой (расстояние между шнурами 30-40 см; бег враспынную). 2 часть. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. <u>Основные виды движений:</u> - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; - прыжки через бруски (расстояние между брусками 50 см); - броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах. Подвижная игра «Медведь и пчелы». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
2	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и бросании мяча вверх.	<u>Основные виды движений:</u> - ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2 – 3 раз); - прыжки на двух ногах (дистанция 2 м), перепрыгивание через предмет, прыжки на двух ногах, перепрыгивание через предмет; - броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	Физическое развитие
3	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки–перебешки», эстафету с большим мячом.	1 часть. Ходьба и бег в чередовании: 10м – ходьба, 10 м – бег; повторить несколько раз. 2 часть. Игровые упражнения: «Ловишки – перебешки», «Передача мяча в колонне». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие

4	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	1 часть. Ходьба и бег между предметами. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. <u>Основные виды движений:</u> - прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед; - прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; - пролезание в обруч прямо и боком. Подвижная игра «Стой». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Подвижная игра малой подвижности.	Физическое развитие
5	Повторить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей, пролезание в обруч.	<u>Основные виды движений:</u> - прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 8 – 10 м); - прокатывание обручей друг другу (Расстояние 3 м); - пролезание в обруч.	Физическое развитие
6	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.	1 часть. Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты), ходьба врассыпную между предметами. 2 часть. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай». Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». 3 часть. Игра малой подвижности «Кто ушел?».	Физическое развитие
7	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	1 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба и бег с перешагиванием через кубики разложены на расстоянии 40 см один от другого, по другой – на расстоянии 70 – 80 см). 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. <u>Основные виды движений:</u> - метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2.5 м одной рукой, способом от плеча; - ползание по прямой, затем переползание через скамейку; - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы. - Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Повторить метание в	<u>Основные виды движений:</u>	Физическое развитие

	вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	- метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м (правой и левой рукой); - ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	
9	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.	1 часть. Бег в быстром темпе (дистанция 10 м). Ходьба колонной по одному. 2 часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу». Подвижная игра «Карусель». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
10	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	1 часть. Ходьба и бег колонной по одному между предметами. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; - прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8 – 10 м); - равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс. Подвижная игра «Горелки». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».	Физическое развитие
11	Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку; в прыжках ; ходьбе на носках.	<u>Основные виды движений:</u> - лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек; - прыжки – перепрыгивание через шнур вправо и влево, продвигаясь вперед (расстояние 3 – 4 м); - ходьба на носках между набивными мячами, руки на пояс.	Физическое развитие
12	Упражнять в беге на скорость, повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.	1 часть. Построение в колонну, ходьба и бег между предметами. Построение в 2 – 3 шеренги, пробегание отрезков (дистанция 20 м) на скорость. 2 часть. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень». Игра «С кочки на кочку». 3 часть. Ходьба колонной по одному между обручами.	Физическое развитие
Май			
1	Упражнять в ходьбе и беге	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу повернуться кругом и	Физическое развитие

	с поворотом в другую сторону по команде; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	продолжать движение, ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. <u>Основные виды движений:</u> - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, руки на пояс. - прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 4 м), до флажка. - броски мяча (диаметр 8 – 10 см) о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра «Что изменилось?».	
2	Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках.	<u>Основные виды движений:</u> - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. - прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед (дистанция 5 м).	Физическое развитие
3	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом (бадминтон).	1 часть. Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе (продолжительность до 1 минуты). 2 часть. Игровые упражнения: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан». Подвижная игра «Гуси – лебеди». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
4	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча.	1 часть. Ходьба с перешагиванием через шнуры; ходьба и бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <u>Основные виды движений:</u> - прыжки в длину с разбега; - перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди; - ползание по прямой на ладонях и ступнях. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Физическое развитие
5	Упражнять детей в прыжках в длину с разбега; в забрасывании мяча в корзину, лазанье под дугу.	<u>Основные виды движений:</u> - прыжки в длину с разбега; - забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 1 м; - лазанье под дугу (обруч).	Физическое развитие

6	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.	1 часть. Ходьба, переход на бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 мин); ходьба между предметами. 2 часть. Игровые упражнения: «Прокати – не урони». «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». Подвижная игра «Совушка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
7	Упражнять в и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	1 часть. Ходьба колонной по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную между предметами. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <u>Основные виды движений:</u> - броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками; - лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком в группировке; - равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше; Подвижная игра «Пожарные на учении». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие
8	Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	<u>Основные виды движений:</u> - броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; - лазанье в обруч прямо и боком (один ребенок держит обруч, другой выполняет задание); - ходьба по гимнастической скамейке с мешочков на голове.	Физическое развитие
9	Повторить бег на скорость; игровые упражнения в равновесии и с обручем.	1 часть. Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. 2 часть. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Ловкие ребята». Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Эстафета с мячом; ходьба колонной по одному.	Физическое развитие
10	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить	1 часть. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде; игровое упражнение «Быстро в колонны!». 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <u>Основные виды движений:</u> - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хватом рук с боков;	Физическое развитие

	прыжки между предметами.	- равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи (расстояние между мячами 3 шага ребенка); - прыжки на двух ногах между кеглями. Подвижная игра «Караси и щука». 3 часть. Ходьба колонной по одному.	
11	Развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, в прыжках.	<u>Основные виды движений:</u> - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками; - ходьба с перешагиванием через бруски (высота бруска 10 см); - прыжки на правой и левой ноге попеременно (дистанция 5 м).	Физическое развитие
12	Упражнять в ходьбе и беге с изменением темпа движения; игровых упражнениях с мячом.	1 часть. Ходьба в колонне по одному, по команде ускоряя или замедляя темп ходьбы; ходьба колонной по одному. 2 часть. Игровые упражнения: «мяч водящему». Эстафета с мячом «передача мяча в колонне» (двумя руками назад). Подвижная игра «Не оставайся на земле». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.	Физическое развитие

2. Режим дня (холодный период)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00 – 08.00
Утренняя зарядка	08.00 – 08.10
Завтрак	08.10 – 08.25
Игры, самостоятельная, занимательная деятельность	08.25 – 09.00
ООД (общая продолжительность образовательного процесса)	09.00 – 10.10
Второй завтрак (питьевой режим)	10.10 – 10.15
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность.	12.00 – 12.15
Обед	12.15 – 12.40
Чтение перед сном, подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40 – 15.30
Полдник	15.40 – 16.00

Чтение художественной литературы, игры, самостоятельная деятельность	16.00 – 17.30
Подготовка к ужину. Ужин.	17.00 - 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка	17.30 – 19.00
Уход детей домой	до 19.00

Режим дня (теплый период)

Режимные моменты	Время
Прием детей, игры, самостоятельная деятельность	07.00 – 08.00
Утренняя зарядка	08.00 – 08.10
Завтрак	08.10 – 08.25
Игры, самостоятельная, занимательная деятельность	08.25 – 10.00
Второй завтрак (питьевой режим)	10.00 – 10.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00 – 12.00
Возвращение с прогулки. Самостоятельная деятельность.	12.00 – 12.15
Обед	12.15 – 12.40
Чтение перед сном, подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.40 – 15.20
Полдник	15.20 – 16.00
Чтение художественной литературы, игры, самостоятельная деятельность	16.00 – 17.30
Подготовка к ужину. Ужин.	17.00 - 17.30
Подготовка к прогулке, прогулка	17.30 – 19.00
Уход детей домой	до 19.00

3. РАСПИСАНИЕ НОД на 2024– 2025 учебный год

Дни недели	Группа раннего возраста (1-2 года)	I Младшая группа (2-3 года)	II Младшая группа (3-4 года)
	5-10 мин.	10 мин.	15 мин.
Пн.	Развитие движений 08.50-09.00 Игра с дидактическим материалом 09.20 – 09.30	Физическая культура 08.50 – 09.00 Развитие речи (коммуникация) 09.20 – 09.30	Физическая культура 08.50 – 09.05 Познавательное развитие (ФЭМП) 09.20 – 09.35
Вт.	Музыкальная деятельность 09.10 - 09.20 Расширение ориентировки в окружающем мире 09.20 – 09.30	Музыкальная деятельность 09.10 - 09.20 Познавательное развитие (ФЦКМ) 09.20 – 09.30	Музыкальная деятельность 09.10 – 09.25 Познавательное развитие (ФЦКМ) 09.20 – 09.35
Ср.	Развитие движений 08.50-09.00 Игра с дидактическим материалом 09.20 – 09.30	Физическая культура 08.50 – 09.00 Развитие речи (худ. лит.) 09.20 – 09.30	Физическая культура 08.50 – 09.05 Развитие речи (худ. л./ком.) 09.20 – 09.35
	Музыкальная деятельность 09.10 - 09.20	Музыкальная деятельность 09.10 - 09.20	Музыкальная деятельность

Чт.	Развитие речи 09.20-09.30	Рисование 09.20 - 09.30	09.10 – 09.25 Рисование 09.20 - 09.35
Пт.	Занятие со строительным материалом 09.15-09.25	Физическая культура 08.50-09.00 Лепка/конструирование 09.15-09.25 Конструирование 09.35-09.45	Физическая культура 08.50-09.05 Лепка/аппликация 09.15-09.25 Конструирование 09.35-09.50
Развлечение			
Всего	10 занятий	11 занятий	11 занятий

Дни недели	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5 -6 лет)	Подготовительная группа (6-7)
	20 мин.	25 мин.	30 мин.
Пн.	Развитие речи/худ.литература 09.00-09.20 Физическая культура 09.40 - 10.00	Развитие речи 09.00 – 09.25 Физическая культура 09.40 – 10.05	Развитие речи 09.00 – 09.30 Физическая культура 09.40 – 10.10 Познавательное развитие (ФЭМП) 10.20 – 10.50

Вт.	Рисование 09.00 – 09.20 Музыкальная деятельность 09.30 – 09.50	Художественная литература 09.00 – 09.25 Музыкальная деятельность 09.30 – 09.55 Рисование 09.00 – 09.25	Художественная литература 09.00 – 09.30 Музыкальная деятельность 09.30 – 09.10 Рисование 09.00 – 09.30
Ср.	Познавательное развитие (ФЭМП) 09.00 – 09.20 Конструирование 09.30 - 09.45 Физическая культура (на улице) 10.10 – 10.30	Познавательное развитие (ФЭМП) 08.50 – 09.15 Рисование 09.30-09.50 Физическая культура (на улице) 10.10 – 10.35	Познавательное развитие (ФЭМП) 08.50 – 09.20 Рисование 09.30-09.55 Физическая культура (на улице) 10.10 – 10.40
Чт.	Познавательное развитие (ФЦКМ) 09.00 – 09.20 Музыкальная деятельность 09.30 – 09.50	Познавательное развитие (ФЦКМ) 09.00 – 09.25 Музыкальная деятельность 09.30 – 09.55	Познавательное развитие (ФЦКМ) 09.00 – 09.30 Музыкальная деятельность 09.30 – 10.00

Пт.	Лепка/аппликация 09.00 – 09.20	Лепка/аппликация 09.00-09.25	Лепка/аппликация 09.00-09.30
	Физическая культура 09.40-10.00	Физическая культура 09.40. – 10.05	Физическая культура 09.40. – 10.10
		Конструирование 09.40-10.05	Конструирование 09.40-10.10
Развлечение			
Всего	11 занятий	13 занятий	14 занятий

4. Краткая презентация программы

Рабочая программа по физвоспитанию разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОУ и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

Рабочая программа ориентирована на детей от 1,5 до 6 лет.

Содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.

Основная цель программы: формирование основ базисной культуры личности, всестороннее развитие психологических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Основными задачами по физическому воспитанию дошкольников являются:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- Воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- Обеспечение физического и психического благополучия.

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму. Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС инструктором по физической культуре на основе образовательной программы ДОО и определяет содержание и организацию образовательной деятельности.

