

муниципальное автономное дошкольное образование  
«Детский сад №8 «Чебурашка» городского округа  
Волгоградской области

ПРИНЯТО  
решением Педагогическ  
МАДОУ «Детский сад №8  
Протокол № 1 от 06.08.



УТВЕРЖДА

Заведующий  
«Детский сад №8»  
Приказ № 285 / С

**Рабочая программа  
инструкпоо физической культуре  
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»  
(образовательная есбклассривФ  
для д2е-8л(й)т**

Составили  
инструктор по физич  
МАДОУ «Детский сад №8 «Чебурашка»  
М. С. Алифьянтова

г. Урюпинск, 2021

<b>№ п /</b>	<b>С о д е р ж а н и е</b>
<b>I</b>	<b>Целевой раздел</b>
1.1	Пояснительная записка
1.2	Нормативно-правовая основа рабочей прогр
1.3	Федеральный государственный образов
1.4	Цели и задачи реализации программы
1.5	Принципы к формированию Программы
1.6	Возрастные особенности детей дошкол
1.7	Целевые ориентиры образовательного
<b>II</b>	<b>Содержательный раздел</b>
2.1	Задачи и содержание работы по физич общеразвивающей направл- <del>а</del> тельности для
2.2	Задачи и содержание работы по физич общеразвивающей направл- <del>е</del> нности для де
2.3	Задачи и содержание работы по физич общеразвивающей направл- <del>е</del> нности для
2.4	Задачи и содержание работы по физич общеразвивающей и для старшей обст
2.5	Промежуточные планируемые результа т
2.6	Формы, способы, методы и средства р возрастных и индивидуальных особенн
2.7	Взаимодействие инструктора по физи
<b>III</b>	<b>Организационный раздел</b>
3.1	Спортивный инвентарь для занятий по
3.2	Система физкультурно-оздоровительной работы в
3.3	Формы и методы оздоровления детей
3.4	Физкультурно-оздоровительный режим
3.5	Физкультурно-оздоровительный режим
3.6	Система мониторинга деятельности в Программы
<b>IV</b>	<b>Региональная часть</b>
4.1	Парциальные программы
4.2	Программно-методический комплекс образов
	<b>Приложения</b>
	<b>Приложения</b>

# І. Целый раздел

## 1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья образовательном пространстве, регламентируемых требованиями, где огромное значение имеют этой задачи регламентируется Законом «Об образовании» № 273, а также указами Президента России «О государственной политике по улучшению положения документов».

Воспитанники проводят в детском саду занятия по укреплению их физического здоровья. Это является важнейшей ценностью для педагогов, а также государственными приоритетами, поэтому эта категория государственных приоритетов, поэтому эта категория государственности не только медицинскими психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы дошкольного возраста занимает особое место. Целенаправленного педагогического процесса происходит три основных функции организма, движения, двигательные навыки и физические гармоничного развития личности.

## 1.2. Нормативная основа рабочей программы

- Нормативную основу рабочей программы образовательной области «Физическое развитие» составляют:
- Федеральный закон № 273. 2012 г. «Об образовании» с изменениями от 8 декабря 2020 года.
  - Приказ Министерства просвещения № Р373 от «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования» с изменениями от 30 сентября 2020 г.;
  - ФГОС дошкольного образования, утвержденный приказом № 15 от 17.10.2013 г. с изменениями на 21 января 2019 г.;
  - Письмо Минобрнауки РФ «Об организации образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Санитарные правила и нормы «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи с учетом пандемии новой коронавирусной инфекции» от 02.12.2020 г. Главного государственного санитарного врача РФ № 39 от 02.12.2020 г.;
  - СанПиН 2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации общественного питания» от 29.09.2020 г. Главного государственного санитарного врача РФ № 39 от 02.12.2020 г.;
  - Инновационная программа «Оздоровление детей» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорониной.

- Основная образовательная программа»; МАДОУ «Д
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с нарушениями слуха и зрения; МАДОУ «Д
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с задержкой психического развития; МАДОУ «Д
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с общим недоразвитием речи; МАДОУ «Д
- Адаптированная основная образовательная программа для детей с

### 1.3. Федеральное государственное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 75 «Солнышко»

Согласно ФГОС дошкольного образования основная образовательная программа дошкольного образования реализуется в следующих видах деятельности:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата, формированию равновесия, координации движений обеих рук, а также с правильным, не в ущерб основным движениям (ходьба, бег, мягкие упражнения, подвижные игры с правилами);
- становление ценностей здорового образа жизни, формирование и соблюдение элементарных правил здорового образа жизни (в питании, двигательной активности, полезных привычек).

### 1.4. Цели и задачи реализации программы

#### Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание культуры здоровья, создание здоровых условий для становления творческой, интеллектуальной личности, способствующей саморазвитию.

#### Задачи:

- Содействовать приобретению двигательных навыков ежедневной двигательной активности, формирование двигательной сферы;
- развивать двигательные качества и способности: гибкость, силу, общую выносливость;
- создавать условия для формирования системы выполнения основных движений (ходьба, бег, упражнения с правилами);
- развивать интерес к спорту, расширять представления о спорте;
- способствовать становлению элементарных правил и правил (в питании, двигательной активности, полезных привычек и др.).

#### Конкретизация задач по возрастам:

##### Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

#### 2-4 года

Учить бережно относиться к своему здоровью и здоровью других людей. Поощрять сообщения о самочувствии и о вредных привычках; осознавать необходимость здорового образа жизни. Знакомить с физическими упражнениями, о пользе и необходимости закаливания.

Направлять действия детей на соблюдение повседневной жизни

#### 4-5 лет

Развивать умение устанавливать связи между состоянием организма (температура, пульс, давление, цвет кожи, состояние органов) и его функциями.

Расширять представления о строении и функциях органов и систем организма. Знакомить с частями тела и органами чувств и их значением.

Способствовать формированию и укреплению понятий о важности здорового образа жизни. Знакомить с составляющими здорового образа жизни.

#### 5-6 лет

Расширять представления о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, физическая активность, режим дня).

Дать представление о роли и значении для здоровья гимнастики, режима дня.

Расширять представления о здоровом образе жизни.

#### 6-8 лет

Расширять представления о здоровом образе жизни, о важности питания, значении двигательной активности, закалывающих процедур, воздуха и влияния на здоровье.

### *Развитие физических качеств:*

#### 2-4 года

Учить энергично отталкиваться в прыжках не менее чем на 40 см.

Поощрять проявление ловкости в челночном беге. Закреплять умение бегать, сохраняя равновесие в соответствии с указаниями педагога.

#### 4-5 лет

Учить прыгать с места не менее 70 см. Развивать общую выносливость в ходьбе и беге.

Учить бросать набивной мяч (вверх, назад), метать.

#### 5-6 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие с высоты 30 см, прыгать в длину с места, (с высоты с разбега (нерезко) и, прыгать).

Учить лазать по гимнастическим снарядам (по вертикальной и горизонтальной скалке).

Учить метать предметы правой и левой рукой вертикальную и горизонтальную скалку, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школьными предметами.

#### 6-8 лет

Учить прыгать на мягкое покрытие с высоты 30 см, прыгать в длину с места (на расстояние не менее 50 см) с помощью различных способов.

Учить перебрасывать набивные мячи из исходных положений; попадать в вертикальную мишень; метать предметы правой и левой рукой движущуюся цель.

Учить ходить на лыжах: переменным 3-м шагом, поднимается на ягосркую, рксп, усткоаремгозит при спуске.  
Способствовать проявлению статического координации движений при выполнении сложных

**Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):**

**2-4 года**

Учить сохранять равновесие при ходьбе и перешагивании через предметы.

Учить ползать на четвереньках, а затем на стенке произвольным способом.

Учить ходить прямо, не шаркая ногами в направлении.

Учить катать мяч в заданном направлении руками от затылка до виска; ударять мячом об пол, ловить; метать предметы правой и левой рукой.

**4-5 лет**

Способствовать формированию прыжков и поворотов, опуская головы.

Закреплять умение удерживать равновесие, ходить по неровной поверхности, по лестнице.

Развивать умение лазать по гимнастическим снарядам, чередующимся шагами.

Учить прыжкам в длину с места от талии, а также подпрыгивая на одной ноге.

Учить ловить мяч (мелкий) двумя руками, об пол и ловить.

Учить бросать предметы сверху, сверху, в цель.

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

**5-6 лет**

Способствовать развитию умения бегать легко и правильно осанку, направление и темп.

Привлекать к выполнению упражнений и игр с мячом.

Учить перестраиваться в колонну по трем, по колонне, выстроиться в ряды направо, налево, кругом.

Продолжать учить ходить на лыжах, кататься на санях, ухаживает за лыжами.

Учить кататься на самокате.

Привлекать к участию в спортивных играх и соревнованиях.

**6-8 лет**

Способствовать правильному выполнению движений: бег, ходьба, прыжки, метания, лазанья.

Закреплять умение лазать по гимнастическим снарядам, прыгать, лазать по гимнастическим снарядам, лазать по гимнастическим снарядам.

Совершенствовать умение выполнять физические упражнения ритмично, в заданном темпе, в заданном темпе.

Способствовать формированию правильной осанки.

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

**2-4 года**

Привлекать к участию в физических упражнениях.

Способствовать проявлению интереса к физическим упражнениям, пользоваться физическими упражнениями в свободное время.

Создавать условия для проявления поло-самостной и еиьдвигательной деятельности.

Поощрять проявление самостоятельности и оборудования (кран, трехколесный велосипед).

Поощрять проявление самостоятельности физических упражнений, в подвижных играх.

#### 4-5 лет

Способствовать проявлению навыков и в играх.

Содействовать созданию ситуаций успеха.

Поощрять самостоятельное и творческое и для подвижных игр.

#### 5-6 лет

Привлекать к участию в упражнениях, эбадмифутбол, хоккей.

Способствовать проявлению самостоятельности движений.

Содействовать созданию ситуаций успеха.

Стимулировать проявление интереса к разн

#### 6-8 лет

Привлекать к участию в играх с элементами баскетбола, футбола, настольный теннис).

Содействовать самостоятельной организации придумывание собственных игр

Поддерживать проявление культуры достижений в области спорта.

Поощрять проявление интереса к спортивным бадминтону, баскетболу, хоккею, футболу).

### 1.5. Принципы формирования Программы

Наряду с общепеддагогическими принципами (активно-активности, наглядности и доступности и др. специфические закономерности физического во

- *Принцип оздоровительной направленности*, согласно которому и физической культуре ответственность за жизнь и здо должен обеспечить рациональный общий и дви условия для двигательной активности детей

- *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности*, который выражается в комплексном решении задач фи нравственного и эстетического воспитания, ед принципом взаимосвязи физической культуры с

- *Принцип гуманизации и демократизации*, который позволяет в систему физического воспитания доезт до уровня работ с детьми на основе личностного подх методов физического воспитания и организации развивающего общения педагога с

- *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибк охранительный режим в процессе проведения учитыва индивидуальные способности и оптимальную физическую нагрузку и моторну двигательной активности в процессе и возрастной адекватности физических упражнений.

- *Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики занятий.*
- *Принцип единства с семьёй, предполагающий единство требований семьи в вопросах воспитания, оздоровления, гигиенических процедур, ритуалов и привычек, навыков. Особым важным становится оказание помощи воспитанникам, привлечение их к участию в физкультурных досугах и праздниках, походах*

**1.6. Возрастные особенности дошкольного возраста (от 3 до 6 лет)**  
 Дошкольный возраст наиболее благоприятен для формирования знаний, умений и навыков. Именно в это время закладываются основы здоровья, работоспособности человека, его психического и физического развития.

Дошкольный возраст характеризуется быстрыми темпами идёт рост мышечной массы и силы. Это обуславливают различные повторяющиеся занятия. Однако необходимо отметить, что дети этого возраста не выдерживают длительных нагрузок. Недопустимы перегрузки организма, связанные с чрезмерными физическими нагрузками. Ребёнок быстро утомляется и прекращает тренировку.

В младшем дошкольном возрасте (3-4 года) характерны простейшие движения, прыжки, бег, упражнения, повышаем уровень физических способностей. Коллективных играх и соревнованиях со сверстниками.

Закаливание становится важным элементом физического воспитания. В дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности характерно неустойчивое внимание. Однако, уделяя особое внимание освоению и совершенствованию движений пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается в играх с кубиками и пластилином.

Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности характерно неустойчивое внимание. Однако, уделяя особое внимание освоению и совершенствованию движений пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается в играх с кубиками и пластилином.

На 6-м году жизни всё большее внимание уделяется развитию физических качеств. Основой для интенсификации физического воспитания этого периода от предыдущего заключается в развитии физических качеств. Основой для интенсификации физического воспитания этого периода от предыдущего заключается в развитии физических качеств.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в развитии двигательной активности и их энергетическим



психическому в недалёком будущем и физическим нагрузкам в связи с началом обучения.

Что касается силовых качеств, то речь проявлять незначительные по величине нагрузки в течение и точно дозировать упражнения с отягощениями, за исключением снарядов не должно превышать 100 кг.

Общий физический объём нагрузки возрастает по мере развития программы занятий в виде прогулок на выносных 5-7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катания на коньках.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать развитыми двигательными качествами и навыками, которые «школьной зрелости», поскольку они являются физиологическими показателями физической подготовленности.

### 1.7. Цели и задачи образовательного процесса

В соответствии с ФГОС дошкольного образования образовательной области «Физическое развитие» нормативные требования к достижению результатов

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок обладает установкой положительного отношения к труду, другим людям и самому себе, способен активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно выражать свои эмоции, старается разрешать конфликты;

- ребёнок обладает развитым воображением, может изображать действия, и прежде всего в игре; ребёнок различает условные и реальные действия, способен следовать социальным нормам;

- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика, основными движениями, может контролировать свои движения;

- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать поведению и правилам в разных видах деятельности и взаимодействиях, может соблюдать правила безопасности.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Задачи и содержание работы по физическому развитию общеобразовательной направленности для детей дошкольного возраста

Содержание образовательной области «Физическое развитие» направлено на достижение целей формирования у детей дошкольного возраста физической культуры, гармоничное физическое развитие детей.

**специфических задач:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации);

- накопление и обогащение двигательного опыта детей в различных видах движений;

- формирование у воспитанников потребности в физическом совершенствовании.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта:**

1. развитие умения ходить и бег свободно, на голову, псеорхеркарнёясогторуди нациюудвиженюий действов
2. формирование умения строиться в колонну в свместопопсртир оениях ;
3. формирование умения сохранять правильную осадку в движении, при выполнении упражнений в
4. формирование умения соблюдать требования в ориентироваться в пространстве ;
5. совершенствование навыков лазанья, ползания и передвижения в прыжках с высоты, на месте и с продвижением в прыжках в длину и высоту
6. введение в игру подвижные виды движений
7. развитие умения энергично отталкиваться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением в прыжках в длину и высоту
8. закрепление умения энергично отталкивать мяч двумя руками одновременно ;
9. обучение захвату кладки во время лазанья ;
10. закрепление умения ползать .

**Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:**

1. поощрение участия детей в совместных играх. Воспитание интереса к физическим упражнениям и оборудованием в свободное время ;
2. формирование у детей положительных эмоций в двигательной; деятельности
3. формирование умения преодолевать трудности в играх. Развитие умения преодолевать препятствия и слезать с него. Развитие умения надевать лыжи ;
4. развитие умения реагировать на сигналы «беги», выполнять правила в подвижных играх ;
5. развитие самостоятельности и творчества в упражнениях, в подвижных играх. Организация самостоятельных игр с мячами, автомобилями, мячами, шарами .

**Примерный перечень основных движений и упражнений**

- 1. Основные движения**
- Ходьба** обычная, на носках, с высоким подниманием коленей, ( парадная ); в разных направлениях: по предметам, в рассыпную. Ходьба с выполнением поворотов). Ходьба по прямой дорожке (ширина гимнастической дорожки, а в левую пятку одной ногой по ребристой доске, с перешагиванием через препятствие). Ходьба по тонкому шнуру.
- Бег** обычный, по кругу по всей группе с площадки на другой, в колонне по одному, в дорожках ( по рисунку, по кругу, змейкой и т.д.) выполнением заданий (осторожно пройти, пробежать по сигналу в указанное место), бег по дорожке в быстром темпе на расстоянии 10-15 м.
- Катание, бросание мяча** (шарика) в ворота (ширина и высота на дальности 10-15 м).

концу года на-5 рн) ств я н и р и з о б т а л ь н у ю ц е л ь д л я  
правой и левой рукой) , ( р а с с т о я н и е м е ж д у ц е н т р а м  
1 , 2 п р а в о й л е в о й ) ( р а с с т о я н и е м е ж д у ц е н т р а м  
( р а с с т о я н и е м е ж д у ц е н т р а м ) Бросание мяча вверх , -3 в р а з а  
подряд) .

**Ползание , Плазание.** на четвереньках по препятствиям,  
препятствия, вокруг них; подлезание под препятствия  
пола, пролезание в обруч; перелезание в течение  
гимнастической стенке (высота 1,5 м) .

**Прыжки** Прыжки на двух ногах на препятствия (высота 0,5 м),  
м) , из кружка в кружок, вокруг предмета (высота 0,5 м),  
с места, доставая предмет, прыжки в длину (высота 0,5 м),  
шнур, чередование чередование каждой; чередование прыжков  
с места через две линии (расстояние между линиями не  
менее 40 см) .

**Групповые упражнения** Построение в одну шеренгу,  
шеренгу, круг; перестроение в колонну обычным шагом,  
обычным шагом; повороты на месте направо, налево

**Ритмическая гимнастика.** разученных ранее  
упражнений и циклических движений под музыку

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей рук и предплечья** Поднятие  
Поднимание и опускание предплечья в упорном положении  
поочередно. Шеренга предметов из одной шеренги  
над головой. Хлопки в ладоши вправо, влево. Сопровождение  
вперед, стороны, поворачивание ладонями вверх, вниз  
шевеление пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц  
ночного** Карандаш мяча друг друга (высота 0,5 м),  
( в п р а в л е н и я ) . Из исходного положения сидя: по  
повернуться и взять его (высота 0,5 м),  
исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях,  
движения ногами, как при езде на велосипеде (высота 0,5 м),  
сгибание и разгибание в локте (поворот со спиной,  
прогибание, приподнимание плечи, разводя руки

**Упражнения для укрепления мышц брюшного  
пресса** Подъем ног в упорном положении (высота 0,5 м),  
Приседания, держась за опору (высота 0,5 м),  
обхватывая колени руками (высота 0,5 м),  
согнутых в коленях. Сидя захват пальцами  
валику (диаметр 10 см) стоя на месте, опираясь на

## **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках** Катание с горы, с горы, с горы,  
**Скольжение** Скольжение по ледяным дорожкам с горы,  
**Ходьба на лыжах** по ровной лыжне ступая  
делать повороты на лыжах переступанием.

**Катание на коньках** Катание по прямой,  
кругу, с поворотами направо, налево.

## **4. Подвижные игры**

**Сбег** «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики  
флажку!» , «Найди свой цвет», «Трамвай»,  
гнездышках

**Спрыжки** «Моя ровненькая дорожка», «Поймай  
«Скочки на кочку» .

С подлезанием «На ладьях еим. цыплята», «Мя  
«Кролики».

С бросанием «Кто победит дальше мешочек»,  
кегля», «Береги предмет»

На ориентировку «Найди спрятавшегося». «Угадай,  
кричит», «Найди, что спрятано».

## 2.2. Задачи и содержание работы по физической общеразвивающей направленности для

Содержание юнбфизоблагости „Физическая ку  
достижение целей формирования у детей инте  
физической культурой, гармоничности физическ  
*специфических задач:*

- развитие физических (силовых, координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта (движениями);
- формирование у воспитанников потребности совершенствования.

### *Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Формирование правильной осанки.

Закрепление и развитие умения выполнять  
рук и ног Развитие умения бегать по прямой, рит

Формирование умения выполнять действия  
построениях, соблюдении дистанции во время

Закрепление умения ползать, пролезать,  
Развитие умения ползать по земле (на коленях, на дру  
влево).

Закрепление умения энергично отталкиваться  
прыжках на двух ногах на месте и с продвижением  
пространстве.

Формирование умения в прыжках в длину и высоту  
со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие  
через короткую скакалку.

Закрепление умения принимать правильное  
отбивать мяч о землю правой и левой рукой (с  
прижимая к груди).

Развитие физических качеств (гибкость, ловкость).

Развитие двигательной активности детей в  
другими предметами

Закрепление умения кататься на санях по прямой

Совершенствование умения скользить на санях по  
повороты, подниматься на гору.

### *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

Формирование умения и навыков в различных  
формах организации двигательной деятельности  
грациозности, выразительности движений.

Развитие и совершенствование двигательных  
творчески использовать движения в различных  
творческих играх.

Закрепление умения выполнять ведущую роль в  
относиться к выполнению правил игры.

Приучение детей к самостоятельному использованию  
физкультурного инвентаря и атрибутов для по



**Групповые упражнения** по строевым упражнениям: шеренгу, в круг; перестроение в колонну и повороты направо, налево, кругом; размыкание и циклических движений под музыку.

## **2. Общеразвивающие упражнения**

**Упражнения для кистей и пальцев рук** и пальцев ног: поднятие и опускание кистей и пальцев ног в стороны, вперёд и назад; выполнение круговых движений кистей и пальцев ног за головой и опускание, вперёд, вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула, вперёд, опускание за плечи; сжатие и разжатие исходного положения кистей и пальцев ног.

**Упражнения для развития и укрепления мышц ног** и туловища: повороты в стороны, держа руки на поясе; наклоны вперёд, держа ноги на ширине плеч; наклоны в стороны, держа руки на поясе. Приседания (сидя и стоя на коленях); отжимания под приподнятой ногой (правой и левой); сгибание и разгибание, выпрямление ног в коленях; сгибание и разгибание на спине, сидя. Повороты головы в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины** и туловища: подъем и опускание туловища в упоре на лопатки, на носки и на ступни ног, согнутых в коленях; опираясь носками о пол, пятками о предметы с места и в движении.

**Статические упражнения** на равновесие: стоя на одной ноге, руки на поясе; стоя на одной ноге, руки на поясе.

## **3. Спортивные упражнения**

**Катание на санках** с горы.

**Скольжение** по льду.

**Ходьба на лыжах** по лыжам: повороты на месте (направо и налево) при шагах; ходьба на лыжах 500 м.

**Игры на лыжах** «У зайца в лесу», «Чем дальше, тем ближе».

**Катание на коньках** по прямой, по кругу. Повороты направо и налево.

## **4. Подвижные игры**

**Сбег** «Бегущие автомобили», «Умная кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позови меня».

**Спрыжки** «Змейка и волк», «Лиса в курятнике».

**Сползание** «Ползущие мушкетеры», «Котятки и мышки».

**Сбросание** «Ползущий медведь», «Сбей булаву».

**На ориентировании** «Найди, где спрятаны предметы», «Курятники».

**Народные игры** «Угадай во бору».

### 2.3. Задачи и содержание работы по физической культуре в общеобразовательной школе

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у обучающихся физической культуры, гармоничности физического развития и формирование **специфических задач:**

- развитие физических качеств (скоростных, координации);
- накопление двигательного опыта детей движениями);
- формирование у воспитанников потребности совершенствовании.

#### *Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта*

Совершенствование физических качеств в разнообразной деятельности.

Формирование правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве.  
Развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости.  
Совершенствование двигательных умений и навыков.  
Закрепление умения детей с легкостью выпрыгивать отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, лазать по гимнастическим снарядам.  
Совершенствование умения выполнять прыжки правильно разбегаться, отталкиваться в длину и прыгать на мягкое покрытие через длинную приземление.

Закрепление умения сочетать захваты мяча одной рукой, отбивать его правой и левой рукой.  
Закрепление умений ходить на лыжах спускаться с горы; кататься на коньках отталкиваясь ногой (правой и левой) прогибая ноги.  
Знакомство со спортивными играми и соревнованиями.

#### *Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

Развитие самостоятельности, творчества, фантазии и грациозности движений.

Воспитание стремления участвовать в играх и эстафетах.

Формирование умения самостоятельно организовать и проявить инициативу и творчество.

Формировать привычки помогать взрослым выполнять физические упражнения, убирать его на место.

Поддержка интереса детей к различным видам спорта и физическим упражнениям.

Проведение один раз в месяц физкультурных праздников два раза в год физкультурных праздников для детей.

Во время физкультурных досугов и праздников активному участию в играх и соревнованиях.

#### *Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений*

##### *1. Основные движения*

**Ходьба** обычная, на носках (руки за спиной), с высоко поднятыми коленями приставным шагом вправо и влево. Ходьба в зало с поворотом, с выполнением различных

рейке гимнастической (высота 1,5 м) и 5 по наклонной боком, на носках. Ходьба по гимнастической мячи, приседанием на середине, раскладкой прокатыванием перед собой мяча двумя руками песка на голове. Ходьба по наклонной доске шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег** Обычный, на носках, с высоким под широким шагом, в коленях сгибать в упорядоченном непрерывном беге 2 минуты с шагом, бег в скорости 120 м (размер) в чередовании с ходьбой; челночный бег 20 м (прямая) с ездой (ак 30 м с ускорением). Бег по доске вверх и вниз на носках, боком, приставкой руки.

**Ползание и Полазание** на четвереньках мимикой чередовании с ходьбой, прыжком в упорядоченном на четвереньках (размер) с гимнастикой на скамейке, опираясь на плечи, плечи и локти, и руки через несколько раз, прыжком в упорядоченном гимнастической стенке (высота 2,5 м) пролезть на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки** Прыжки на двух ногах (размер) в чередовании с ходьбой (организмический), прыжки на одной (назад) и на одной (вперед) на месте прыжком в упорядоченном предметом (высота 20 см, прыжки с высоты 30 см с высотой менее 80 см), в длину с разбега (размер) прыжком через козла (размер), с квадратом (размер) прыжком (неподвижную и качающуюся).

**Бросание**, ловля мяча в упорядоченном руками (не менее 10 раз подряд), броски мяча вверх и ловля мяча в упорядоченном из другой из разных исходных положений и прыжком головы, с груди, с отскоком от земли) прыжком шаг в упорядоченном раскатывание набивных мячей предметов на дальность (нормативную и в мишени на высоте 4 м.) с расстояния 3

**Групповые упражнения** Построение в упорядоченном шеренгах; перестроение в колоннах в упорядоченном шеренгах. Размыкание в упорядоченном руки в стороны. Построение в упорядоченном

**Ритмическая гимнастика** Ритмическая гимнастика в упорядоченном физическими упражнениями под музыку. Звучание с сопровождением.

## 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления** Разведение рук в упорядоченном разведение в стороны ладонями в упорядоченном сцепленными в замок в упорядоченном (кистями) в упорядоченном вверх; пружинистые движения попеременно, одновременно кистей сжимание и разжимание пальцев.

**Упражнения для развития и укрепления позвоночника** Поднимание рук вверх и опускание с затылком, прыжки в упорядоченном с



прямых ног, прижавшись к гимнастической ступе пояса. **Наклоны** в упоре на гимнастической стенке и уровне пояса, руки на уровне ладонями пола, спиной сцепленные руки. Повороты, разводя грудью, руки в стороны и ноги в стороны из ног, скрещивая их и из положения лежа на спине (группировка)

### 3. Спортивные упражнения

**Катание на санках**. друг друга на санках. Выполнение поворотов при спуске.

**Скольжение** по ледяным дорожкам. время скольжения.

**Ходьба на лыжах**. на лыжах скользящие движения. Подъем на гору медленным темпом на дистанцию 1 км.

**Игры на лыжах**. «Слалом», «Подними

**Катание на велосипеде** по прямой, повороты налево и направо правой и левой ногой.

### 4. Спортивные игры

**Городки**. бит сбоку, занимая правую сторону. Знакомство с правилами.

**Элементы бадминтона**. ведение мяча правой, левой рукой.

**Бадминтон**. Игра в паре с воспитателем.

**Элементы бадминтона**. Обведение мяча вокруг ног друг другу в парах, отбивание о стенку.

**Элементы хоккея**. Прокатывание шайбы клюшкой и вкатывание шайбы друг другу.

**Элементы хоккея**. Прокатывание шайбы друг другу.

**Сбег** «Ловишки», «Уголки», «Парный сбег».

**Сбег** «Сделай фигуру», «Встречные перебежки», «Кто лучше прыгнет?»

**Сбег** «Кто быстрее?» «Кто быстрее?» «Кто быстрее?»

**Сбег** «Пожарные на ученье» «Метатели» «Пожарные на ученье»

**Сбег** «Метатели и зайцы», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа»

**Эстафета** «Парамиды», «Пронеси мяч, кольцо», «Дорожка препятствий».

**С элементами** «Кто быстрее?» «Кто выше?»

**Народные игры**. «Гори ясно!» и др.

## 2.4. Задачи и содержание работы по физической культуре для детей 6-7 лет

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на формирование у детей интереса к физической культуре, гармоничное развитие личности. **Специфических задач:**

- развитие физических качеств (скоростно-координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта движениями);
- формирование у воспитанников потребности в физическом совершенствовании.

#### ***Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта***

Формирование потребности в ежедневной двигательной активности.  
Формирование привычки сохранять правила деятельности.

Закрепление умения соблюдать заданный темп.  
Совершенствование умения ориентироваться при броске.  
Закрепление умения быстро перестраиваться, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнение воспитателем темпе.

Развитие физических качеств: сила, выносливость, ловкость.  
Упражнения в статическом и динамическом движениях и ориентировку в пространстве.

Закрепление умения участвовать в разнообразных играх с элементами жонглирования, акробатики (ловкость, сила, быстрота, выносливость, ориентироваться в пространстве).

Совершенствование техники основных движений (легкость, точность, освоенность).

Закрепление умения сочетать разбег с прыжком, покрытие, в длину и в высоту с разбега.

Упражнения в прыжках на гимнастической скамейке диагонали.

#### ***Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании***

Закрепление умения придумывать варианты, проявляя творческие способности; самостоятельное придумывать собственные игры.

Поддержание проявлений интереса к спорту, достижениям в области спорта.

Развитие интереса к спортивным играм: футбол, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол.

Проведение один раз в месяц физкультурных праздников (два раза в год физкультурных праздников (зимой).

#### ***Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений***

##### ***1. Основные движения***

**Ходьба** обычная, на носках с разными наружных сторонах стоп, с вращением, шагом, приставным шагом, гимнастическим шагом, носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне, шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, в рассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами скамейке боком приставным шагом; с набивным ногой и другой рукой к скамейке; поднимая пятку, хлопок; с остановкой поворотом, с перепрыгиванием через гимнастическую скамейку (5 раз) 5 прямо и боком закрытыми глазами (с остановкой и выполнением).

**Бег** обычный, на носках, высоко поднимая выбрасывая вперед ноги и широко шагая. Бег из разных исходных положений, в разном преодолении препятствий. Бег со скакалкой, ходьбой, с прыжками изменением темпа. Средняя скорость 120 м (раз 8) в чередовании с ходьбой по 10 м. Бег на скакалке 10 км.

**Ползание, Плавание.** на четвереньках по бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке несколькими способами гимнастической стенке с изменением темпа, использованием перекрестного и одноименного прохода диагонали.

**Прыжки** на двух ногах: на месте (раз 3-4 раза в чередовании с ходьбой); с прыжком между ног мешочком; последовательно через каждый; в прыжке с продвижением. Прыжки в высоту с разбега (высота до 40 см). Прыжки с разбега (высота до 100 см), в длину (раз 3-4 прыжка). Прыжки через короткую скакалку разными способами; прыжки через длинную скакалку (раз 3-4 прыжка); прыжки на двух ногах по поверхности.

**Бросание, ловля** мяча - зрелые (раз 3-4) из положения сидя на земле, ловля его двумя руками (не менее 2 хлопками, поворотами). Отбивание мяча в движении. Вадение мяча в направлении. Метание на дальность (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения** построение в шеренгу по одному, в круг, шеренгу. Перестроение из одного круга в два; равнение в шеренгу шагом; повороты влево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** грациозное выполнение упражнений под музыку. Согласно инструкции.

## 2. Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления** рук. Поднимание рук врозь, вставая на носки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад; поднимание рук врозь к плечам. Поднимание согнутых в локтях рук; отведение локтей назад (раз 3-4); разведение рук перед грудью; вращение в локтях. Вращение обруча одной рукой вокруг вертикальной оси перед собой и сбоку; вращение кистей соединением всех пальцев с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц шеи.** наклоны и повороты головы в стороны.

поднимая руки вверх, в стороны и за голову. В упоре  
наклоном в стороны, руки вверх. В упоре  
обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги на  
скамейку, сидя на ней в упоре. Из упора при  
переходе в положение, лежа на спине, поднять  
обеих ног одновременно. Из упора при  
лежащего за головой предмета. Из упора при  
другую ногу назад (нога в упоре).  
Лежа на спине, поднять прямую ногу, держа

**Упражнения для развития и укрепления мышц**  
Выставленные ноги скрестно: приседания  
поочередно ног (стоя, ноги врозь);  
врозь, перенося массу тела с одной на другую  
сторону; касание носком правой ноги левой  
(одной ногой). Размашистые движения  
опору. Захват кистей рук и пальцев.

**Статические упражнения.** равновесия, стоя  
на носках, на одной ноге, на гимнастическом мяче.  
Выполнение общеразвивающих упражнений, стоя

### 3. Спортивные упражнения

**Катание на санях.** спуска на санях с  
положенного предмета (кеглей, обруча, мяча,  
игровых заданий) (проехать в воротах, олимпийских  
Участие в эстафетах с санями.

**Скольжение** с разбега по ледяным дорожкам  
ноге, с поворотом. Скользящие упражнения с

**Ходьба на лыжах.** скользящим шагом по лыжне  
Ходьба по снегу (с палками). Ходьба на  
темпе, в медленном темпе. Повороты переступая  
левыми ногами, с горы в низкой и высокой

**Игры на лыжах.** «Кто самый быстрый?», «Кто  
за день» и др.

**Катание на санях.** надевание ботинок  
равновесия (на санях), на лыжах. Приседания  
согнуты, туловище держать прямо, с  
Пружинистые приседания из исходного положения.  
Повороты направо и влево, торможение  
левом ноге, попеременно отталкиваясь. Катание  
при этом правильную позу.

**Игры на санях.** «Фонарики», «Кто быстрее»,  
«Пистолетки», «Бум» и др.

**Катание на велосипеде.** сажать велосипед  
прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно

**Игры на велосипеде.** предмет», «Правила до

### 4. Спортивные игры

**Городки.** бросать биты сбоку, от плеча, в  
положение. Знак фигуры. 4 выбивание городков  
наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы бадминтона.** мяча друг другу  
одной рукой от плеча). Перебрасывание мяча  
движении. Ловля летящего мяча (из воздуха)  
снизу, у пола и т.п.) мяча в воздухе.  
голки, от плеча. Ведение мяча в разных  
передвигаясь в разных направлениях, останавливая

Элементы фурбодлаа мяча друг друвой отбю  
стоя наВемдееснтее. мяча змейкой между расставл  
предметы, забивание мяча в ворота.

Элементы (хбоекк екяо-накснегу, ннаит ршавйбы юВенд  
не отрываетшайбы. Прокатывание шайбы клюшкой  
клюшкой. Ведение шайбы тьювюшкмй ждук рюимипр Эдм  
ворота, держа клюшку двумя руками (справа и  
по шайбе с места и после ведения).

БадминПорнебрасывание в парнбёзнас есргкопр, ончуе  
(правильно держа ракетку) Свкоеб овдон овер епмяр еидгври

Элементы настольВнюпоопнтешни спаю.дгготовитель  
ракеткой и мячом: подбрасывание и ловля мя  
стену (правильно держа ракетку) Подача мяча

### 5. Подвижные игры

С бекбмстро возьми, быстро положи», «Пер  
ленту», «СЧвьёушкнао», сжбр рётся«Кто скорее док  
флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони  
«Коршун и наседка».

С прыжк«Алмиг.ушки и цапля», «Не попадись»,  
С метанием «Колгоовлеайзвали, тот ловмшй мя  
меткий?», «Ох»,тн«Лкоив ишкзив еср имячом»

С ползанием «Шерапшшъем. «Ловля обезьян».

Эстаф«Вгес.ёсшр евнования», «Дорожка препятс

С элементами «Кргеов нсоковарнеия. добежит через  
«Чья команда забросит?», корзинку больше мяч

Народные «Писры, гори ясно!», лапта.

## 2.5. Промежуточные планируемые рез

### 2-4 года:

Формирование начальных представлений о з  
- имеет простейшее представление о поле  
- владеет элементарными знаниями о пра  
здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать з  
сна;

- умеет бережно относиться к своему здо  
- умеет сообщать о самочувствии взросл  
вред здоровью; осознает необходимость лечен  
- знает физические упражнения, укрепл  
необходимости закаливания;

- соблюдаети гнажнныи опрятности в повсе  
Развитие физических качеств (скоростных  
координации):

- энергично отталкивается в прыжках на  
не менее чем на 40 см;

- проявляет ловкость в челночном беге;

- умеет бегать, сохраняя равновесие,  
соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного  
движениями):

- сохранянеотверсаие при ходьбе и беге по  
перешагивании через предметы;

- может ползать на четвере нсьткраехм,ян кл  
гимнастической стенке произвольным способом

- умеет ходить прямо с опорой на широкую ступню;  
направлении;

- может катать мяч в заданном направлении  
двумя руками - затылком; ударять мячом - затылком  
подряд и ловить; метать в цель; играть в футбол;  
Формирование потребности в двигательном  
совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх

- проявляет интерес к физическим упражнениям  
физкультурным оборудованием в свободное время

- проявляет положительные эмоции, активность  
двигательной деятельности;

- проявляет самостоятельность в исполнении  
(прыжки, ползание, лазанье);

- проявляет самостоятельность и творчество  
в играх, в подвижных играх.

#### 4-5 лет:

Формирование начальных представлений о зрении  
- знает, что тысяча состоит из десяти сотен, регулярно  
зарядкой;

- имеет представление о полезной и вредной  
- знает части тела и органы чувств  
назначение;

- сформирована потребность в здоровом питании  
сна, гигиенических процедур для здоровья;

- умеет устанавливать связь между состоянием  
организма, самочувствия;

- имеет представление о составляющих здоровья  
Развитие физических качеств (скоростных  
координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см

- может пробежать 2-3 минуты в медленном  
темпе;

- бросает набивной мяч (0,35 кг) до высоты 1 м.

Накопление и обогащение двигательного  
движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опираясь

- уверенно ходит по бревну (скамейке),

- умеет лазать по гимнастическим снарядам  
чередующимся шагами;

- в прыжках в длину с места отталкивается  
приземляется, подпрыгивает на одной ноге;

- ловит мяч руками, ударяет по мячу об пол и

- бросает предметы вверх, вдаль, в цель

- чувствует ритм, умеет ходить, бегать  
тела в такт музыке или под музыку

Формирование потребности в двигательном  
совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных  
- инициативен, радуется своим успехам в играх  
- умеет самостоятельно и творчески играть  
для подвижных игр.

## 5-6 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни (правильное питание, здоровое);

- имеет начальные представления о роли гигиены человека;

- знает о значении для здоровья чистоты, гимнастики, закаливания организма, соблюдения правил поведения;

- имеет представление о правилах ухода за телом.  
Развитие физических качеств (скоростных, координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (овечьий ковер) с высоты прыгать в длину с места (не менее 40 см), в высоту с разбега (не менее 40 см),

- умеет лазать по гимнастической стенке;

- умеет метать предметы правой и левой рукой вертикальную и горизонтальную, умеет бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, в ходьбе (расстояние школой мяча).

Накопление и обогащение двигательного опыта (движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, в заданном направлении и темпе;

- выполняет упражнения с мячом, скакалкой;

- умеет перестраиваться в колонну по одному, в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево;

- ходит на лыжах скользящим шагом, на санях, на лыжах;

- умеет кататься на самокате;

- умеет плавать (произвольно);

- участвует в спортивных играх и упражнениях в соревнованиях.

Формирование потребности в двигательной активности, совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами гимнастики, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество в двигательной деятельности;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые упражнения;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

## 6-8 лет:

Формирование начальных представлений о сформированные представления о здоровом образе жизни, функциями организма человека, режиме питания, значении двигательной активности, закаливающих процедур, роли солнечного света, влияния воздуха.

Развитие физических качеств (скоростных, координации):

- может прыгать на мягкое покрытие (с высоты прыгать в длину с места (на расстоянии

- прыгать в длину с места (на расстоянии

- с разбега (180 см);
- в высоту с разбега (прыжки выше 30 см) от скакалки разными способами;
- может перебрасывать набивные мячи (вес
- бросать предметы в цель из разных исход
- попадать в вертикальную систему
- метать предметы правой и левой рукой на
- метать предметы в движущуюся цель;
- ходит на лыжах: переменным скользящим
- поднимается на горку, спускается с горки, т
- плавно и правильно на расстояние 15 м;
- проявляет статическое и динамическое ра

выполнении сложных упражнений.  
Накопление и обогащение двигательного движениями):

- выполняет правильно основные движения: прыжков, метания, лазанья;
- умеет перестроиться на ходу, шеренги и расчеты в первой;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения ритмично, в заданном темпе, под музыку, по
- следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательном совершенствовании:

- участвует в играх с эстафетами, баскетбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре области спорта;
- проявляет интерес к играм и упражнениям (баскетбол, хоккей, футбол).

## 2.6. Формы, методы и средства формирования двигательных навыков в возрастных и индивидуальных особенностях

Кроме принципов, выделяют следующие физические Традиционно различают три группы

### 1. Наглядные методы, к которым относятся:

- имитация (подражание);
- демонстрация и показ способов выполнения которому следует привлечь самих воспитанников;
- использование наглядных пособий (рисунки);
- использование зрительных ориентиров, знакомых детям к деятельности, помогают им уточнить овладеть наиболее сложными техниками, а так же эффективно развитию воссоздающего воображения ритма и регулирования темпа движений, а так же действия, чувства ритма и музыкальных способов.

2. *Словесным* методам относятся названия инструкций культуре упражнений, описания, объяснения, указания, распоряжения, вопросы к детям, чтение речей и многое другое.



3. *практическим методам* можно отнести выполнение распределённого последовательного выполнения и самостоятельного выполнения, повторение упражнений в игровой форме, в виде соревновательной формы.

Наряду с методами значительное влияние на воспитание оказывают средства физического развития:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурные условия способствуют нормальной работе всех органов воздействия физическими факторами на организм;

- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), положительную мотивацию детей к осуществлению адаптационные резервы и функциональные возможности организма и усиливает эффективность влияния ребёнка;

- *Физические упражнения*, которые обеспечивают естественной биологической потребности для формирования двигательных функций как способности оценивать качество выполняемых

Полноценное решение задач физического при комплексном выполнении в форме организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Та работа являются:

- разные виды занятий по физической культуре
- физкультурно-оздоровительная работа в режиме
- активный отдых (физкультурный досуг физкультуры и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность
- занятия в семье.

Таким образом, рациональное сочетание культуры, утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок, физкультурных занятиях с умственной самостоятельной двигательной активности во время отдыха создаёт благоприятный режим, необходимый для физического развития и укрепления здоровья.

## 2.7. Взаимодействие семьи по физической культуре

Дошкольный – это фундамент здоровья в обществе в развитии приоритетных направлений политики, нацеленных на здоровье детей. Реализация в движении и развитии зависит от особенностей жизни и воспитания создать благоприятные условия для физического

Задачи взаимодействия с семьёй:

- формировать желание вести здоровый образ жизни
- повышать роль семьи в физическом воспитании
- способствовать развитию творческой инициативы и устойчивого интереса к физической культуре;
- формировать общественное мнение о значимости

Таким образом можно прийти к выводу, что работа с родителями, в соответствии с содержанием педагогического процесса. Это позволяет использовать потенциал семьи и использовать

з а к л ю ч а е т с я в т о м , ч т о о н и н о с и т п р а к т и ч е с к о е  
н а п р а в л е н н о с т ь и я в л я ю т с я с и с т е м н ы м и м е р  
в о с п и т а т е л е й и д е т е й .

## Формы работы с родителями

Назван	Задачи	Результат
Анкетиро	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявить роль семьи в физическом развитии детей;</li> <li>- система взаимодействия родителей и культуры;</li> <li>- заинтересовать родителей к н</li> </ul>	<p>Помогает определить эффективность оздоровительной деятельности стратегию дальнейшей работы образовательного процесса</p>
Родительские собрания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомить родителей с работой ДОУ (по желанию);</li> <li>- воздействовать на родителей совместным занятиям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- расширяются возможности развития детей;</li> <li>- появляется интерес к физическим занятиям.</li> </ul>
Изготовление атрибутов для занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>- привлечь родителей к совместным занятиям для ежедневных занятий;</li> <li>- знакомить родителей с вариантами для привлечения детей к занятиям;</li> <li>- способствовать созданию в семье потребности детей в физическом развитии.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родители имеют в своем арсенале пособия для занятий и игр дома;</li> <li>- знакомятся со способами оборудования для повышения интереса детей.</li> </ul>
Оформление выставок с родителями	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышать интерес детей к физическому развитию;</li> <li>- воспитывать желание вести здоровый образ жизни;</li> <li>- воздействовать на родителей совместным занятиям спортом;</li> <li>- расширять представление родителей о семейном досуге.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- способствует повышению интереса к культуре, выполнению физических упражнений;</li> <li>- дети знакомятся со спортивными играми родственников.</li> </ul>

<p>Дни и недели дверей Конкурсы Совместные</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-повысит у детей интерес к физическому спорту;</li> <li>-совершенствовать двигательные навыки;</li> <li>-воспитывать физически здоровых детей;</li> <li>-закреплять у детей гигиенические навыки.</li> </ul>	<p>Во время проведения совместных мероприятий создается эмоционально положительная атмосфера. Дети принимают участие в играх, проявляют больший интерес к занятиям, эмоционально отзываются на задания, выполняют их с удовольствием. Наблюдается интерес со стороны родителей.</p>
<p>Советы специал Консульт Совмест практик</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-рассказывать детям сказки о героях;</li> <li>-повышать интерес к чтению;</li> <li>-воспитывать желание вести здоровый образ жизни;</li> <li>-формировать интерес к занятиям в дошкольном учреждении.</li> </ul>	<p>Такие мероприятия способствуют развитию интереса родителей к занятиям своего ребенка в спортивной секции. В результате повышается активность родителей в спортивной секции.</p>

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Спортивный инвентарь по физической культуре

1. Ленты гимнастические
2. Обручи шт.
3. Скакалки шт.
4. Стойка для обручей
5. Степ-диск шт.
6. Дуги для дзюдо
7. Мячи 5 шт.
8. Мячи футбольные
9. Мячи волейбольные
10. Мячи баскетбольные
11. Массажные мячи
12. Фитболы шт.
13. Мешочки с бегом
14. Кубики шт.
15. Кегли шт.
16. Помпоны боксерские
17. Гимнастические жонглирующие мячи
18. Эстафетные палочки
19. Гимнастические скамеечки (1, 5 м)
20. Флажки цветные
21. Вертикальные стойки
22. Конусы сигнальные
23. Ракетки для игры
24. Мягкие игровые модули.
25. Набивные мячи (1 кг)

### 3.2. Система -физдвжруолъигтуерлюной работы в Д

Цель: Удовлетворять биологическую потребность в двигательной активности, давая возможность управлять своим телом.

№	Специалист	Содержание работ
1.	Администрация сада (заведующий заместитель по ВОР)	Материально-техническое обеспечение процесса, координация планирование и контроль процессом, диагностика.
2.	Инструктор по физической культуре	Планирование и проведение занятий с учётом групп здоровья и особенностей детей, организация развлечений, консультирование
3.	Медицинская	Учёт детей по группам мероприятий организация консультирование педагогов и родителей
4.	Воспитатель	Планирование и проведение оздоровительных и профилактических мероприятий своей возрастной групп консультирование родителей
5.	Музыкальный руководитель	Планирование занятий хореографии, дыхательная гимнастика проведение развлечений тематике, консультирование
6.	Педагог-психолог учитель-логопед	Коррекция отклонений в развитии, артикуляционная гимнастика консультирование педагогов и родителей

### 3.3. Формы и методы оздоровления детей

1.	Обеспечение здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в а</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микро</li> <li>• определение оптима</li> </ul>
2.	Организация движения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастик</li> <li>• физкультурные заня</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• занятия в спортивн</li> <li>• кривогул</li> <li>• гимнастика после д</li> <li>• музыкальные заня</li> <li>• занятия по плавани</li> <li>• оздоровительный б</li> <li>• походы;</li> <li>• дозированная ходьб</li> <li>• корригирующая гимн</li> </ul>
3.	Гигиенические и	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• местный и общий ду</li> <li>• посещение бассейна</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• гидроаэробика;</li> <li>• контрастное облива</li> </ul>
4.	Свежее воздушное	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание поме</li> <li>• сон при открытых с</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• пребывание на свежем</li> </ul>
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досу</li> </ul>
6.	Ароматизация фитотера	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ароматизация поме</li> <li>• эфирные масла;</li> <li>• фиточай;</li> <li>• аромомедальоны.</li> </ul>
7.	Музыкальная терапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопрово</li> <li>• моменты;</li> <li>• музыкальная дея</li> <li>• хоровое пение.</li> </ul>

8.	Аутоотренинг и психотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры и упражнения с фантомными предметами;</li> <li>• биологический фидбэк на снятие эмоций и невротических реакций;</li> <li>• коррекция поведения;</li> <li>• релаксация.</li> </ul>
9.	Специализированное закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>
10.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> <li>• курс лекций и бесед;</li> <li>• выставки;</li> <li>• периодическая печать.</li> </ul>

### 3.4. Физкультурно-спортивный режим

#### Группы здоровья по физической культуре

Основная группа	Здоровые дети	Все виды физической культуры и спорта в соответствии с возрастными особенностями
Подготовительная группа	Дети с запоздалым физическим развитием, астмой, бронхитом, атеросклерозом сердца	Физические упражнения с ограничением мощности и продолжительности усилий
Специальная группа	Дети с врожденными заболеваниями сердца в стадии субкомпенсации	Физические упражнения с ограничением мощности и продолжительности усилий

#### Структура организации двигательного режима

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Утренняя гимнастика	6-8 мин	6-8 мин	8-10 мин	10-12 мин
Хороводная игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятий	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамические паузы (если нет физкультуры)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин



Подвижная игра	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивидуальные упражнения на подвижений	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический заряд	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные упражнения	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика посна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз /	30 мин 1 раз /	30 мин 1 раз /	40-50 мин 1 раз /
Спортивные праздники	20 мин 2 раза	40 мин 2 / год	60-90 мин 2 / год	60-90 мин 2 / год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры в половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### Сроки допусков к занятиям и закаливанию после

Ангина	1-2 недели
Бронхит	2 недели
Отит	2 недели
ОРЗ	1-2 недели
Грипп	2 недели
Пневмония	2-4 недели
Аппендицит	1 месяц
О. нефрит	2 месяца
Перелом	1-3 месяца
Сотрясение	от 1-х 2 месяцев в д
Воспаление при	10-12 дней

### ЗАКАЛИВАЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

<b>Закаливание воздухом</b>	ежедн	<p>1. Ходение босиком по улице сна В присутствии детей рекомендуе открытия окон. При солнечной п температуре наружного воздуха постоянно открытыми все окна; При температуре ниже 18 градус один оконный проём; При температуре наружного возд погоде должны быть постоянно о Проводится сквозн-бемшривётрвиеюа температура не должна быть ниж</p> <p>2. Ношение облегчённой одежды сезонной одежды.</p> <p>3. Сон в трусиках.</p> <p>4. Дыхательная гимнастика.</p> <p>5. Прогулки на воздухе.</p> <p>6. Солнечные и воздушные ванны</p>
<b>Закаливание водой</b>	ежедн	<p>1. Мытьё рук шрумыацшюй водой.</p> <p>2. Обширное умывание после физ</p> <p>3. Полоскание рта.</p> <p>4. Обливание стоп прохладной в</p> <p>5. Купание в плескательном бас</p> <p>6. Игры с водой.</p>
<b>Закаливание солевым раствором</b>	ежедн	<p>1. Ходение по полотенцу, а сство</p> <p>2. Ходение по влажному полот</p> <p>3. Ходение по сухому полотен</p>

### Солнечные ванны

Возраст	температ	Продолжител
От 1 года	20-22 град	5-45 мину
От 3 лет	20 град	5-60 мину

### Све-воздушные ванны

Ко-во дней	2-3 года	3-8 лет
	19-20 градуса	18 градусов
2-3 д	5 мин	7 мин
4-6 д	10 мин	15 мин
7-9 д	15 мин	20 мин
10-15 д	20 мин	30 мин
16-20 д	30 мин	40 мин
21-25 д	45 мин	50 мин
26-30	60 мин	60 мин

#### Примечание.

Лучшее время для пребывания на свежем воздухе — это утро и вечер. Воздушные ванны можно принимать не ранее чем через полтора часа после еды. Закаливание солнцем лучше всего проводить в утренние часы в легкой тени деревьев в прохладную погоду. Температура воздуха должна быть не выше 23 градусов, дети могут принимать воздушные ванны в прохладную погоду. Дети выносятся на улицу в легкой одежде. Летом должны быть босиком, босоножки и легкие панамки. Летом должны быть босиком. Очень полезно дать детям возможность походить босиком.

Контрастное — обливание ног холодной водой (18-20 градусов) и теплой водой (37-38 градусов). После чего ноги вытираются досуха, и ребенок должен быть босиком.

Купание в плеск — обливание ног холодной водой (18-20 градусов) и теплой водой (37-38 градусов). Температура воздуха должна быть не ниже 23 градуса, температура воды не ниже 23 градуса, но не ниже, один раз в неделю в воду разгоряченными и т.д. Это способствует закаливанию и закаливанию ребенка.

### Режим ходьбы босиком

Группа	Теплый период	Время
Младшая гр	Ходьба и бег по одеялу	5-45 мин
Средняя гр	Ходьба и бег по теплым коврам	5-60 мин
Старшая гр	Ходьба и бег по мокрому и сухому ковру	5-90 мин
Подготовитель	Ходьба и бег по различным покрытиям	От 5 мин

### С х е м а   в о з д у ш н ы х   м а с с   в   п о м е щ е н и и

В о з р а	Н а ч а л ь н а я   т	К о н е ч н а я   т	П р о д о л ж и т е
О т 1 д	20	18 - 17	2 – 3 0 м и н
О т 2 д	20	17 - 16	2 – 3 0 м и н
О т 3 д	18 - 19	15	5 – 3 0 м и н
О т 5 л д	18 - 19	15	10 – 3 0 м и н

Примечание .

1. Раздевалка , игровая , спальня , туалеты триа за ж о д м е н у т р е н н е й г и м н а с т и к о й , з а н я т и я м и , п о с л е о б е д а
2. Сквозное проветривание проводится триа з а о ш ь д о н в . о
3. Температура воздуха – 2 в 0 и г г р а о д в о с ю в к , о 1 м н а с т р а д л у 9 н е в . 1 8
4. Дневной сон при открытой фрамуге .

### 3.5.   Ф и з к у л ь т у р н о - о з д о р о в и т е л ь н а я   р а б о т а

С о д е р ж а н и е   р а б о т ы	С р о к	
<b>ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>		
Разработка тематических	1-й кварта	Инструктор
Разработка журналов по всем возрастным группам	Ежемесячн	Инструктор
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА</b>		
Антропометрия	Сентябрь ,	Медицинская
Уточнение списка детей	Сентябрь	Медицинская
Медицинский контроль занятий и закаляющих	По плану	Заведующий медицинская старший вос
Проведение мониторинга развитию	Сентябрь ,	Инструктор , старший вос воспитатель
<b>ФИЗКУЛЬТУРА И ОЗДОРОВЛЕНИЕ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>		
Ежедневное проведение в воздухе , в помещении	В течение	Инструктор
Физкультурные занятия	По плану	Инструктор
Проведение физкультмин	По мере н	Воспитатели
Проведение гимнастики	В течение	Воспитатели
Проведение закаляющих	В течение	Воспитатели медицинская
Проведение упражнения	В течение	Воспитатели
<b>ОРГАНИЗАЦИОННО-МАССОВАЯ РАБОТА</b>		
Проведение мероприятий	2 раза в	Инструктор воспитатели воспитатель

Участие в спортивных м	По плану	Инструктор ст. воспитат
Проведение физкультурн	1 раз в ме	Инструктор по воспитатели ст. воспитат
Проведение физкультурн	2 раза в г	Инструктор, по старший вос
Оборудование спортивны	В течение	Воспитатели
<b>РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ И РОДИТЕЛЯМИ</b>		
Освещение вопросов физ оздоровления детей на родительских собрания	По плану	Инструктор медицины скар
Привлечение родителей проведению спортивных физкультурных досугов,	В течение	Инструктор воспитатели
Оформление наглядного и в сапюлей	В течение	Инструктор

### **3.6. Система мониторинга достижения план результатов освоения Программы**

Основная задача заключается в том, чтобы определить, насколько успешно реализуется программа в детском дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг физического развития детей в процессе использования. Поэтому необходимо организовать работу по мониторингу физического развития детей. Поэтому необходимо организовать работу по мониторингу физического развития детей. Поэтому необходимо организовать работу по мониторингу физического развития детей.

### КАРТА СВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Физическая культура» (серия «ФГОС») для обучающихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений

№	Компоненты интеллектуального качества	Ф. И. ребенка															
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование навыков здорового образа жизни																
	знает, что надо одеваться регулярно, знает, что вредно для здоровья																
	знает части тела человека и их функции																
	сформирована потребность в соблюдении режима сна, гигиене для здоровья																
	умеет устанавливать режим дня, соблюдать режим дня																
	имеет представление о здоровом образе жизни																
	Всего баллов																
	Уровень																

Оценивание по балльной системе: – 33 баллов

Высокий результат – 16 баллов

Средний результат – 12 баллов

Низкий результат – 3 балла

Высокий процент (от 75% до 100%)

Средний процент (от 35% до 75%)

Низкий процент (от 0% до 35%)

### КАРТА СВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Физическая культура» (серия «ФГОС») для обучающихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений

№	Компоненты интеллектуального качества	Ф. И. ребенка															
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Развитие физических способностей, выносливости, координации																
	прыгает в длину с разбега																
	может пробежать 1 км за 10 минут																
	бросает мяч (0,35 м) в цель (0,35 м) на 1 м																
2	Накопление и обогащение двигательного опыта в игровых и спортивных играх																
	ходит свободно, держит равновесие																

	опускающая головы																			
	уверенно ходит по																			
	удерживая равновес																			
	умеет лазать по ги																			
	стенке в верхних и																			
	чередующимся шага																			
	м																			
	в прыжках в длину																			
	отталкивается двумя																			
	приземляется, подп																			
	ноге																			
	ловит мяч руками,																			
	имеет пол и ловит																			
	бросает предметы в																			
	через сетку																			
	чувствует ритм, ум																			
	еет подпрыгивать и																			
	движется в такт																			
	музыке или																			
3	Формирование потребности																			
	физической ответствен																			
	ности																			
	активен, с интерес																			
	ом движется играх																			
	инициативен, радуе																			
	тся успехам в физическ																			
	их																			
	умеет самостоятельно																			
	использовать физкуль																			
	турный инвентарь для подв																			
	иг																			
	Всего баллов																			
	Уровень																			

Оценивание по балльной системе – 63 балла

Высокий результат – 13 баллов

Средний результат

Низкий результат

29-39 (от 75% до 100%)

Средний показатель (от 35% до 75%)

Низкий показатель (от 0% до 35%)

### КАРТА СВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

образовательной области «Здоровье» (старшая группа)

№	Компонент интегратив качества	Ф. И. ребенка																			
		с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м	с	м
1	Формирование начальных представлений о																				
	имеет начальные																				
	основные составляющие																				
	компонентов здоровь																				
	е (здоровье, сон) и																				
	разрушающих здоровь																				









теннис)																				
умеет самостоятельно организовывать игры, придумывать собственные упражнения																				
проявляет интерес к физической культуре и достиг отдельных достижений в спорте																				
проявляет интерес к спортивным упражнениям (городки, бадминтон, хоккей, футбол)																				
Итого																				

Оценивание по балльной системе: - 27 баллов

Высокий результат

- 9 баллов

Средний результат;

Низкий результат

- 20-27 (от 75% до 100%)

Средний показатель (от 35% до 75%)

Низкий показатель (от 0% до 35%)

#### IV. Региональная часть

##### 4.1. Парциальные программы

1. Л. Д. Глазырина уль «Физическое воспитание дошкольников»
2. Т. А. Иванова «Йога для детей»
3. О. Н. Рыбкина, Л. Д. Морозова «Фитнес в детском саду»

##### 4.2. Программы для детей дошкольного образовательного учреждения

№	Автор	Наименование
1	Аверина И.	Физкультурные минутки и в дошкольных образовательных учреждениях. И. Е. Аверина // М.: Айрисс, - 124040-8 (Дошкольное воспитание и разв.)
2	Агапова И. А. М. А.	Подвижные игры для дошкольников. Агапова И. А. // М.: АРКТИК, 156008 (Здоровыми).
3	Адашкявичен	Баскетбол для дошкольников. Адашкявичен И. // М.: Знание, 1981.
4	Вавилова Е.	Учите детей бегать. Вавилова Е. // М.: Прогресс, 1981.
5	Вавилова Е.	Развивайте у дошкольников творческие способности. Вавилова Е. // М.: Прогресс, 1981.
6	Веракса Н. Е. Т. С., Васил	Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. «От рождения до школы». Веракса Н. Е., Т. С., Васил Т. С. // М.: Мозаика-Синтез, 2009.
6	Власенко И.	300 подвижных игр для дошкольников. Власенко И. // М.: Айрисс, - 126001 (Здоровья с детства).
7	Голощекина	Лыжи в детском саду. Голощекина И. // М.: Комет, 1997.
8	Гришина В.	Игры с мячом и ракеткой: (Игры для воспитателя старшей группы детского сада). Гришина В. // М.: Прогресс, 1982.
9	Железняк Н. Желобкович	100 комплексов ОРУ для старшей группы детского сада с использованием стандартного оборудования. Железняк Н., Желобкович И. // М.: Скрипторий, 2009.
10	Железняк И.	Занятия в детском саду по программе «Здоровье». Железняк И. // М.: Прогресс, 2009.
11	Желобкович	Футбол в детском саду. Желобкович И. // М.: Конспект, 2009.
12	Кенеман А. Д. В.	Теория и методика физического воспитания дошкольников. Кенеман А. Д. // М.: Восток-Запад, 1981.
13	Коавлько В.	Азбука физкультурных минуток для старшей группы детского сада. Коавлько В. // М.: ВАРКО, 1762 (Дошкольники: учим, развиваем).
14	Лескова Т. П. П. П., Васюк	Общеразвивающие упражнения для дошкольников. Лескова Т. П., П. П., Васюк Т. П. // М.: Прогресс, 1981.
15	Осокина Т.	Физическая культура дошкольников. Осокина Т. // М.: Восток-Запад, 1981.
16	Пензулаева	Физкультурные занятия для дошкольников. Пензулаева Л. // М.: Монография, 2009. - 80 с.
17	Пензулаева	Физкультурные занятия для дошкольников. Пензулаева Л. // М.: Монография, 2009.

		2009. – 80 с.
18	Пензулаева	Физкультурные занятия для детей занятия М.И.: Мознижская, 2009. – 80 с.
19	Пензулаева	Физкультурные занятия для детей занятия М.И.: Мознижская, 2009. – 80 с.
20	Пустынников	Коньки в детском саду.
21	Степаненков	Методика физического воспитания
22	Т. А. Тара	Контроль физического состояния возрастных детей: методические рекомендации педагогам М. ДОУЦ Сфера 6 – (АПФ и 51.01) к журналу «Управление ДОУ»

Календарный план по физкультурной к  
Младшая группа 4 года 2

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя		без предмета	Ходьба по-медленно в одну и другую стороны параллельно лежащим предметом (ширина 30 см)	«Беги ко мне»	Спокойная ходьба воспитателя
	2-я неделя	Ходьба враспылом воспитателем	с палкой	Ползание на четвереньках в одну и другую стороны	«Догони меня»	
	3-я неделя	Ходьба и между предметами	с мячом	Ходьба по дорожке в одну и другую стороны	«В гости к куклам»	Ходьба воспитателя
	4-я неделя	Ходьба враспылом Бег	без предмета	Ползание на четвереньках Подползти под веревку	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба воспитателя
<b>ОКТАБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	с лентой	Лазание по гимнастической стенке способом	«Догони мяч»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба чередует ходьбу и бег за воспитателем	с погремушкой	Ходьба по доске с поперечными линиями на четвереньках до конца Прокатывание мяча	«Бегите ко мне»	Спокойная ходьба враспылом воспитателя
	2-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предмета	Бросание мешочков в корзину Прыжки через веревку	«Догони меня»	Ходьба за воспитателем
		Ходьба и бег за воспитателем	с колесом	Ползание на четвереньках Ходьба по доске	«Догони мяч»	Ходьба обычная и на носках
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем	без предмета	Бросание мяча в корзину Прыжки в длину с места	«Догони мяч»	Спокойная ходьба воспитателя
		Ходьба и бег с воспитателем	с мячом	Бросания мяча в корзину Прокатывание мяча	«Через ручеек»	Спокойная ходьба парами
4-я неделя	Ходьба и бег с воспитателем	без предмета	Бросание мяча на дальность Ходьба по наклонной дорожке	«Солнышко и дождик»	Ходьба обычная и на носках	

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба и бег со флажком	Бросание и ловля мяча	«Солнышко дождик»	Спокойная ходьба парами	
		Ходьба по наклонной	Метание мешочка	«Догони меня»	Ходьба с остановкой по сигналу	
	2-я неделя	Ходьба и бег без предмета	Прыжки в длину на два шага	«Догони меня»	Игра «Кто быстрее»	
		Ходьба и бег с палочкой	Катание мячей	«Догони меня»	Игра «Кто быстрее»	
	3-я неделя	Ходьба и бег с мячом	Метание мешочков	«Догони меня»	Спокойная ходьба	
		Ходьба и бег без предмета	Ползание на четвереньках	«Догони меня»	Ходьба с остановкой темпа	
	4-я неделя	Ходьба и бег с ленточкой	Метание мешочков в корзину	«Солнышко дождик»	Ходьба на носочках	
		Ходьба и бег в сопровождении руки	Ходьба по гимнастической скамейке	«Солнышко дождик»	Ходьба за воспитателем	
	5-я неделя	Ходьба и бег без предмета	Ходьба по наклонной	«Воробушки»	Ходьба друг за другом	
		Ходьба и бег с колесом	Прыжки в длину с мячом	«Воробушки»	Ходьба с остановкой темпа	
Д Е К А Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба и бег без предмета	Метание на дальность	«Поезд»	Ходьба друг за другом	
		Ходьба и бег с мячом	Ползание на четвереньках	«Поезд»	Обычная ходьба	
	2-я неделя	Ходьба и бег до 25 секунд	Бросание и ловля мяча	«Самолет»	Ходьба с остановкой по сигналу	
		Ходьба и бег с флажком	Ходьба по гимнастической скамейке	«Самолет»	Ходьба с остановкой по сигналу	

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
	3-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Бросание мешочков в цель Прыжки в длину с места	«Пузырь»	Ходьба обычная
<b>ДЕКАБРЬ</b>		Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Бросание мяча в гонимых Ползание на четвереньках под рейку	«Пузырь»	Ходьба акробатическая
	4-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	с флажком	Ходьба по наклонной Прыжки в длину с места	«Птички в гнездышках»	Ходьба с изменением темпа
		Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Бросание мешочков в цель Ползание на четвереньках гимнастической скамьи	«Птички в гнездышках»	Ходьба
<b>ЯНВАРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении с платочком	с погремушкой	Катание мяча в воротах Лазание по гимнастической скамье	«Догони меня»	Ходьба в колонне
		Ходьба и бег в одном направлении	с колесом	Ползание на четвереньках гимнастической скамьи Бросание мешочков в горизонтальную цель	«Догони меня»	Ходьба, игра с партнером
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении за воспитателем	без предмета	Прыжки в длину с места Бросание мешочков в цель	«Воробушки»	Ходьба в колонне «Кто тише»
		Ходьба чередуя разные стороны	с мячом	Ползание на четвереньках под дугу Прыжки в длину с места	«Воробушки»	Ходьба змейкой воспитателем
	3-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Ходьба по наклонной Бросание мешочков в цель	«Птички в гнездышках»	Ходьба по сигналу
		Ходьба чередуя колонны по одному	с флажком	Бросание мешочков в цель Прыжки в длину с места	«Птички в гнездышках»	Ходьба по командам держась за руки
4-я неделя	Ходьба и бег в одном направлении	без предмета	Ходьба по гимнастической скамье Ползание на четвереньках под рейку	«Жуки»	Ходьба с партнером	



Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
ФЕВРАЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег в одном ряду	с погремок	Бросание мяча -знаа гдоа Катание мяча други д	« Жуки »	Ходьба на н обычным шмг	
		Ходьба и бег в одном ряду между к	без предме	Метание вдаль -двумя головаы. Катание мяча рассто-1	« Воробу и автомоб	Ходьба с ос по сигналу	
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном ряду с флажк	с пал	Ползание на четвере подлезание под нее Прыжки в длину с ме	« Воробу и автомоб	Ходьба, игр тише »	
		Ходьба и бег в одном ряду	с мяч	Ходьба по наклонной Бросание правой и л горизонтальную цель	« Кошка мышки »	Ходьба друг	
	3-я неделя	Ходьба с бегом	без предме	Ходьба по гимнастич за другом Бросание мяча воспи	« Кот и мышки »	Ходьба на н обычным шаг	
		Ходьба и бег с руками	с лен	Ползание на четвере гимнастической скамей Ходьба, переступая	« Догони меня »	Ходьба в ко обному	
	4-я неделя	Ходьба и бег с руками	с погремок	Ползание на четвере под рейку Катание мяча друг д	« Догони меня »	Ходьба обыч шагом ик анха	
		Ходьба и бег с руками	без предме	Ползание на четвере гимнастической скам Катание мяча под ду	« Поезд »	Ходьба с ос по сигналу	
	МАРТ	1-я неделя	Ходьба и бег с руками	с кол	Ходьба на гимнастич руки в стороны Прыжки в длину с ме	« Поезд »	Ходьба в ко одному
			Ходьба и бег с руками	без предме	Бросание мяча -знаа гдоа Катание мяча в воро	« Кошка мышки »	Ходьба обыч шагом и на
			Ходьба и бег с руками	с мяч	Ходьба по гимнастич Бросание мяча -знаа гдоа	« Кошка мышки »	Ходьба пара

2-я неде	Ходьба и бег в одному	без предм	Бросание мешков по наклонной доске	« Пузырь »	Ходьба в ко остановкой
	Ходьба и бег з стульями	с флажк	Ходьба по гимнастич Ползание на четвере подлезание под нее	« Пузырь »	Ходьба ,чнрит хлопать в л

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАРТ	3-я неделя	Ходьба по кругу без руки	без предмета	Прыжки в длину с места Ходьба по шнуру	«Солнышки и дождик»	Ходьба обычным шагом и на месте
		Ходьба и бег в одном ряду	с палочкой	Бросание и ловля мяча Ходьба по наклонной	«Солнышки и дождик»	Ходьба гурьбой
	4-я неделя	Ходьба и бег в платочком	с мячом	Ползание на четвереньках гимнастическая скамейка Прыжки в длину с места	«Мой веселый звонкий»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в погребушкой	без предмета	Ходьба на четвереньках Прыжки с гимнастической скамейки	«Мой веселый звонкий»	Ходьба обычным шагом и на месте
АПРЕЛЬ	1-я неделя	Ходьба и бег с сменой направления	с ленточкой	Ходьба по гимнастической скамейке прыжки с нее бросание мяча воспитателем	«Пузырьки»	Спокойная ходьба друг за другом
		Ходьба и бег в одном ряду с платочком	с погремушкой	Ползание на четвереньках под дугу Бросание мешочков в корзину	«Пузырьки»	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу
	2-я неделя	Ходьба в колонне ритмично греметь погремушкой	без предмета	Бросание мяча на дальность из-за головы Катать мяч друг другу	Воробушки и автомобили	Ходьба по кругу взявшись за руки
		Ходьба, во время ритмично ударяя кубик	с колесом	Ходьба по наклонной Бросание мяча вверх	Воробушки и автомобили	Ходьба враспашку парами
	3-я неделя	Ходьба и бег в одном ряду	без предмета	Метание мячей на дальность Прыжки в длину с места	«Солнышки и дождик»	Ходьба в колонне по сигналу
		Ходьба и бег с мячом	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке спрыгнуть Бросание и ловля мяча	«Солнышки и дождик»	Ходьба. Игра «Тише»
	4-я неделя	Ходьба и бег в быстром темпе	без предмета	Ползание на четвереньках гимнастической скамейки Бросание мяча на дальность	Птички и гнездышки	Ходьба в колонне в одном ряду
		Ходьба и бег с сменой направления	с флажком	Бросание мешочков в корзину Ходьба по наклонной	Птички и гнездышки	Ходьба друг за другом

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
МАЙ	1-я неделя	Ходьба и бег в одном и в расставленных ногах	без предмета	Бросание мячей - затапливание обеими руками Ходьба по наклонной	«Пузырь»	Ходьба по кругу взявшись за руки
		Ходьба и бег за воспитателем мимикой с предметами	с палочкой	Бросание мешочков на пол Ползание на четвереньках под дугу	«Пузырь»	Ходьба в кругу одного
	2-я неделя	Ходьба и бег в одном с платочком	с мячом	Ходьба по гимнастической скамейке Бросание мешочков на пол	«Солнышко и дождик»	Ходьба с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег в одном	без предмета	Бросание мяча - знаменитый гол двумя руками Прокатывание мяча для	«Солнышко и дождик»	Ходьба в кругу одного
	3-я неделя	Ходьба и бег за воспитателем с сменой направления	с ленточкой	Бросание мяча на дальность Ходьба гимнастической скамейкой конце спрыгнуть	«Мой веселый звонкий мяч»	Ходьба за воспитателем с остановкой по сигналу
		Ходьба и бег с руками сменой	с погремушкой	Ползание на четвереньках гимнастической скамейкой Катание мяча друг другу		Ходьба в кругу с остановкой по сигналу
	4-я неделя	Ходьба и бег в одном и в расставленных ногах	без предмета	Бросание мешочков на пол Прыжки в длину с места		Ходьба в кругу с темпом
		Ходьба и бег держа мяч в руках	с колесиком	Бросание мяча через скамейку Ходьба по гимнастической скамейке	«Воробей и автомобиль»	Ходьба по кругу обыкновенным шагом на носках

**Средняя группа детей 4**

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, в рассыпную в черед колонне	без предметов	Подпрыгивание на месте Подбрасывание и ловля мяча	« Мой веселый звонкий»	Ходьба в колонне	
	2-я неделя	<b>Обследования уровня развития основных движений</b>					
	3-я неделя	Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижением	с кол	Подбрасывание и ловля б по прямой на ладонях и	« Воробу и автомобиль»	Ходьба, « Иголках нитка »	
	4-я неделя	Ходьба в колонне, прыжки с продвижением	без предметов	Подлезание под дугу н=5 коленьях. Ходьба между шголове	« Подбры поймай»	Ходьба « Иголках нитка »	
<b>ОКТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне х последним бег в рассыпную. Ходьба	с лент	Лазание по гимнастическ способом	« Зайцы волк »	Ходьба	
		Ходьба в колонне с направлением вправо и влево в перемещении в обид в рассыпную, ходьба	с мяч	Прыжки из обруча в обруч ребристой доске. Подбрасывание перед собой	« Кролики»	Ходьба	
	2-я неделя	Ходьба в колонне с направления с переобоих направлениях высоким подниманием ног в парах	без предметов	Прокатывание большого мяча 50.40 см с расстояния 1 м, подлезание под дугу	« Кролики»	Ходьба, потряхивание расслабленных кистей	
		Ходьба в колонне, Прыжки на двух ногах вперед в ритме музыки в рассыпную, ходьба	с флажк	Игровое упражнение « Свисток» большого мяча в даль, ходьба большим мячом, зажатым	« Зайцы волк »	Ходьба	
	3-я неделя	Ходьба в колонне, в рассыпную с остан Ходьба в колонне	с пал	Прыжки по дорожке шириной Подтягивание на руках,	« Зайцы волк »	Ходьба	

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		Ходьба в колонне, остановкой на сигнал в колонне	с мячом	Подтягивание на руках скамейке, лежа на животе. Бег 10 м.	«Наседка цыплят»	Ходьба, «Иголка и нитка»
<b>ОКТАБРЬ</b>	4-я неделя	Ходьба в колонне. Ходьба в парах, носках и прыжках на носках. Ходьба в колонне	без предметов	Прокатывание большого мяча, затем 2 м. Бег 10 м	«Кто быстрее»	Ходьба, «Руки, плечи»
		Ходьба в колонне на бег в рассыпную с остановкой. Ходьба в колонне	с флажком	Прыжки на месте 5 раз, расстоянии 50 см. Ходьба шагом боком.	«Кто быстрее перенес предмет»	Ходьба
<b>НОЯБРЬ</b>	1-я неделя	Ходьба, с высоким бегом в рассыпную с остановкой. Ходьба в колонне	без предметов	Метание мешочков правой рукой (расстояние 4 м. Подлезать с м.)	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, в рассыпную с остановкой. Ходьба в колонне.	с колесом	Метание мяча левой рукой большой обруч с расстоянием скамьи (высота 30 см). приставным шагом	«Кролики»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне. Упражнение «Стоп».	с лентой	Прокатывание мяча правой рукой снизу по дорожке. Бег змейкой. Спрыгивание с куба в обруч.	«Перелет птиц»	Ходьба. «Раздувание пузыря»
		Ходьба в колонне. Упражнение «Стоп». Ходьба в колонне	с мячом	Прокатывание малого мяча поворотом на 90°. Ходьба	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба в колонне, ходьба в парах, движение в колонне на носках	без предметов	Отбивание и ловля мяча. ступенька-хвостик (прыжки) и прыжки. «Стрела»	«Наседка цыплят»	Ходьба
		Ходьба в колонне, упражнение «Допрыжки». ползание на ладонях	с флажком	Подбрасывание большого мяча и ловля большого мяча прыжком. Ползание на ступнях и прыгивание с поворотом	«Наседка цыплят»	Ходьба. «Иголка и нитка»

	4-я неде	Ходьба в колонне на «Допрыгнешь», полз ладонях и ступнях.	с пал	Подбрасывание мяча вверх отскока. Бег из и.п. С движения. Ползание на с в быстром темпе.	«Наседк цыплята	Ходьба
		Ходьба в аконсоакнаех, и Прыжки из обруча в Ходьба змейкой. Бе Ходьба в колонне	с мяч	Подбрасывание и ловля б Спрыгивание с куба чере	«У медв во бору	Ходьба . Упражне «Улитка»
<b>Меся</b>	<b>№</b> <b>недел</b> <b>и</b>	<b>Вводная част</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движен</b>	<b>Подвиж игра</b>	<b>Заклучи ная ча</b>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, подниманием ног. П ходьба «Пингвины».	без предм	Спрыгивание с куба высо 90 в обруч. Ползание на подлезание под веревку ладонях и ступнях (2м).	«Цветны автомоб	Ходьба
		Ходьба в колонне, подниманием ног, н приседе. Ходьба «П	с кол	Спрыгивание с куба (вы в обруч. Ходьба (2 м), см), ходьба (2 м), под	«Светоф	Ходьба ,
	2-я неде	Ходьба в колонне, подниманием ног, х Прыжки из обруча в с расположенных в ша Ходьба в колонне	с лен	Прыжки в высоту через 4 разложенных на расстоян на скамейке, лежа на жи	«Котята щенята»	Ходьба , поовроты туловища расслабл рук в-пра влево
		Ходьба в колонне, ходьба «Дваграждь ко ладони». Прыжки из расп. в шахматном колоннами. Ходьба	с мяч	Прыжки через с м) в ариакя. ( расстоянии 3 м. Подтяги скамейке, лежа на живот приставным шагом вперед	«Котята щенята»	Ходьба «Раздува пузырь»
	3-я неде	Ходьба в колонне, прохождение парадму зала. Бег двумя ко мячами. Ходьба в п	без предм	Прыжки в высоту с места коленями мячом. Подтяги на животе. Ходьба по шн «Пятка к носку». Ходьба	«Неоппа д мышелов	Ходьба

		Ходьба в колонне, прохождение парами зала. Бег двумя ко маленькими мячами. носках	с флажк	Прокатывание малого мяч м, 3 м. «Домяни с в а он	« Кролик	Ходьба. « Найди кролика »
	4-я неде	Ходьба в колонне, приставным шагом б врассыпную. Упражн фигуру». Ходьба в	с пал	Прокатывание малого мяч Челночный бег 2 X 10 м «К флажку»	« Кролик	Ходьба. « Найди кролика »
		Ходьба в колонне, приставным шагом б врассыпную. Упражн фигуру». Ходьба в	с мяч	Прокатывание малого от мяч Челночный бег 2 X 10 м «К флажку»	« Кролик	Ходьба. « Найди кролика »
<b>Месяц</b>	<b>№ неде и</b>	<b>Вводная част</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движен</b>	<b>Подвижн игра</b>	<b>Заклучи ная ча</b>
<b>ЯНВАРЬ</b>	1-я неде					
	2-я неде	Ходьба ошнко елочко через 8 шнуров (40 Ходьба	с кол	Прыжки в длину с места, Подбрасывание, ловля бо	« Кто бы прибежи флажку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, через 8 шнуройко йе шнурами. Ходьба	с лен	Прыжки в длину с места (40, 50, 60 см.) Подбрас мяча.	« Кто бы прибежи флажку»	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне, подниманиемз жойкней. Ходьба.	с мяч	Спрыгивание со скамейки обозначенное место. Пер большого мяча в парах.	« Цветны автомоб	Ходьба, упражне « Улитка»
		Ходьба в колонне, подниманиеммжойкой. Ходьба	без предм	Спрыгивание со скамейки обозначенное место с по приземляться на мат. Вл гимнастической стенке.	« Мяч че сетку»	Ходьба



	4-я неде	Ходьба в колонне, Бега сврыпнуую. Ходьба	с флажк	Лазание по гимнастическ высоким подниманием ног Подтягивание на скамейк животе. Бег с высоким п в обруч	«Наседк цыпята	Ходьба. «Найди пострявше цыпленка»
		Ходьба в колонне, Ходьба в парах с в колен, бег врассып	с пал	Лазание по гимнастическ высоким подниманием ног Подтягивание наахс,калмежийк животе. Бег с высоким п в обруч	«Наседк цыпята	Ходьба. «Найди потеряв цыпленка»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, Бег врассыпную. Хо	без предм	«Брось мешочек (4дом)стелнаэ гимнастической стенке. (60 см.)	«Самоле	Ходьба
		Ходьба в колонне. Прохождение парами зала. Бег врассыпн	с кол	«Выбей кубик за линию» м). Прыжок в –цоднугивмв скамейке.	«Кролик	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне, Ходьба парами на н подниманием колен. парах с остановкой	с лен	Выбивание кнуибоикАПрзьяжкли места. Ходьба на ладоня	«Кто бы прибежи флажку»	Ходьба
<b>Меся</b>	<b>№</b> <b>неде</b> <b>и</b>	<b>Вводная част</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движен</b>	<b>Подвиж</b> <b>игра</b>	<b>Заклучи</b> <b>ная ча</b>
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	2-я неде	Ходьба в колонведеа Ходьба парами с вы колен. Бег, бег врас	с мяч	Прыжок через ручей 50 с смпрыжок в днпидулб30анме дугу60 см. .	«Мяч че сетку»	Ходьба, «Кто уше
	3-я неде	Ходьба в колонне, по кр руки. Прыжки на ме вперед на одной но Ходьба	без предм	Бег из обруча в об-руч, Подлезание подБвыситуб обручподлезание под высо	«Мч че сетку»	Ходьба
		Ходьба в колонне, изменением направл одной ноге поочере вперед. Ходьба	с флажк	«Парашютисты». Спрыг–ива прокатывание малого мяч дл. –4езма мячом.	«Мыши в кладово	Ходьба. «Иголка нитка»

	4-я неде	Ходьба в колонне, между кубиками. Бе	с пал	Спрыгивание с куба с по другую сторону. Прокаты дорожке мдл. Бег за мячом	«Быстро возьми»	Ходьба
		Ходьба в колонне, между кубиками. Бе	без предм	Перепрыгни через ручей. доске на ладонях и ступ доске на ступнях	«Автомоб »	
<b>МАРТ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне на на пятках руки впе изменением направл	с лен	Подъем по наклонной дос Спуск на ступнях без по гимнастической скам набивные мячи	«Автомоб »	Ходьба
		Ходьба в колонне, на пятках руки впе направления. Ходьба	с мяч	Ползание на четверенька большого мяча головой. мяча в парах	«Куры и цыплята»	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне, между большими мяч между мячами. Ходьба	без предм	«Кто быстрее». Прокаты головой, перебрасывание	«Куры и цыплята»	Ходьба, семенящи расслабл руками
		Ходьба в колонне, между большими мяч между мячами. Ходьба	с флажк	«Кто быстрее» - в по ладонях и ступнях до ли кубик вверх. Подтягивание лежа на животе из разных	«Самолет »	Ходьба, семенящи расслабл руками
	3-я неде	Ходьба широким шаг обруч. Бег из обруч змейкой между обруч	с пал	Прыжки из обруча - х Бросание набивных мячей	«Котят щенята»	Ходьба. «Улитка»
<b>Месяц</b>	<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
<b>МАРТ</b>	3-я неде	Ходьба широким шаг обруч. Бег из обруч змейкой между обруч	без предм	Прыжки из обруча - ав из обруча справа и слева большого мяча друг друг	«Котят щенята»	Ходьба И «Найди ш

	4-я неде	Ходьба в колонне, Ходьба парами, держась носках, с высоким подниманием Бег в рассыпную с опорой . Ходьба	с кол	Прыжки через ручей 40 см доске. Прыжки с мячом кеглями змейкой. Перебрасывание (расстояние) 2, 5	«Кто бы принес кубик»	Ходьба с потряхиванием расслабленными руками
		Ходьба в колонне, Ходьба парами, держась носках, с высоким подниманием Бег в рассыпную с опорой . Ходьба	с лен	«Кто прыгнет дальше через метку-бирюски малого мяча в корзину.	«Кто бы принес кубик»	Ходьба
<b>АПРЕЛЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, подниманием через валик высотой 10 см змейкой между валиками Ходьба	с флажк	«Кто меньше сделает шагов на расстоянии 5 м от дерева мяча в корзину с расстоянием маленького гимнаста в аксо	«Цветные автомобили»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с подниманием коленей ногах с продвижением ногах	с пал	Перебрасывание большого круговой замах двумя руками одно пролета гимнастичес	«Кто бы пробежит флажку»	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне, с подниманием коленей ногах с продвижением ногах	без предм	Перебрасывание большого круговой замах двумя руками одного пролета гимнастичес	«Бездомный заяц»	Ходьба
		Ходьба в колонне, с шагом по гимнастической опираясь на пятки. Бег палки Бег змейкой между Ходьба	с лен	Бросок большого мяча на Вращение скакалок с перепрыгиванием	«Перелет птиц»	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне, с шагом по гимнастической опираясь на пятки. Бег палки Бег змейкой между Ходьба	с мяч	Бросок большого мяча в использованием круговой скакалку	«Перелет птиц»	Ходьба
<b>Месяц</b>	<b>№ неде</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>

<b>АПРЕЛЬ</b>	3-я неде	Ходьба в колонне, парами на носках с подниманием ног. Без сигнала построение и сужение круга. Х	без предм	Броски в корзину большо 3 м.рыжки через скакалку.	« Пастух стадо»	Ходьба	
	4-я неде	Ходьба в колонне, парами на носках с подниманием ног. Без сигнала построение и сужение круга. Х	с кол	Лазание по гимнастическому соседний пролет. Бросок руками от груди (3 м). рукой снизу	« Пастух стадо»	Ходьба	
		Ходьба в колонне, Ходьба и бег двумя направлениями. Ходьба с сигнал	с лен	Метание маленького мяча большого мяча в корзину	« Пастух стадо»	Ходьба	
<b>МАЙ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне Ходьба спортивным Ходьба змейкой	с пал	Подпрыгивание на батуте Подбрасывание и ловля мяча	« Медвед пчелы»	Ходьба в колонне	
	2-я неде	Ходьба в колонне Ходьба противополо Боковой галоп в од Ходьба	без предм	Подбрасывание и ловля м Подлезания под дугу н=6 набивные шки Подлезания под дугу н=5 обруч	« Перелет птиц»	Ходьба	
	3-я неде	<b>Обследование уровня развития основных дви</b>					
	4-я неде	Ходьба в колонне, П парах на носках, Б Ходьба в колонне « Найди парюю	с лен	Прыжки в длину с мес Подлезания под шнур	« Догони св	Ходьба в колонне	

### Старшая группа детей 5

Меся	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
------	--------	---------------	-----	-----------------	-------------	-----------------

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, врассыпную в черед с колонне	без пред тов	Подпрыгивание на мест ногах. Подбрасывание	«Мой веселый звонкий»	Ходьба в к
	2-я неде	<b>Обследование уровня развития основных дви</b>				
	3-я неде	Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижением	с коль м	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Воробу и автомоб	Ходьба, иг и нитка»
	4-я неде	Ходьба в колонне, хо прыжки с продвижен	без пред ов	Подлезание под дугу н коленях. Ходьба между на голове	«Подбро поймай»	Ходьба «Иг нитка»
<b>ОКТЯБРЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, врассыпную в черед с колонне	с мя	Подпрыгивание на мест ногах. Подбрасывание	«Волшеб елочки»	Ходьба в к
		Ходьба в колонне, пятках. Прыжки на продвижением вперед	без пред ов	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Волшеб елочки»	Ходьба, иг и нитка»
	2-я неде	Ходьба в колонне, прыжки с продвижен	с флаж ми	Подлезание под дугу н коленях. Ходьба между на голове	«Подбро поймай»	Ходьба «Иг нитка»
		Ходьба в колонне, Бег врассыпную с о	с палк	Подлезание под 40 см р н Ходьба между предмета голове	«Зайцы волк»	Ходьба Пал игра «Замо
	3-я неде	Ходьба в колонне, ходьба в парах на Бег врассыпную. Хо	без пред ов	Прыжки в длину с мест Подлезание под шнуры 65 мешочком на голове	«Найди пару»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба в парах на Бег врассыпную.	с лент	Прыжки в длину с мест доске приставными шаг Отбивание о пол	«Мы вес ребята»	Ходьба,
	4-я неде	Ходьба, ходьба на высоким поднимание ноги на ногу. Бег	с мя	Подбрасывание и ловля об пол. Прыжки в 0 д лин	«Мы вес ребята»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
		Ходьба на носках, подниманием ног. Прыжки на ногах с продвижением вперед	без предков	Метание большого мяча руками в корзину 3 м. Прелезание в обруч	«Мы веселые ребята»	Ходьба хором
Н О Я Б Р Ъ	1-я неделя	Ходьба в колонне на сигнал в шаге, Ходьба высоким подниманием бедра, прыжки на двух ногах вперед Бег, ходьба	с кольцом	Метание большого мяча замахом, пролезание в обруч	«Мышеловка»	Ходьба
		Ходьба в колонне, ходьба на носках, ходьба в колонне с флажками	с мячом	Прелезание в обруч большого мяча двумя руками круговым замахом	«Караси и щука»	Ходьба игра волнуется»
	2-я неделя	Ходьба в полуприседе, двумя колобками, прыжки с подниманием ног	без предков	Прыжок «достань до потолка» Отбивание и ловля мяча с м. Бросок от груди	«Караси и щука»	Ходьба
		Ходьба, Ходьба двумя шагами, Ходьба на носках, Упражнение «Лягушатопрыжки» Ходьба	с флажками	Отбивание мяча от пола Прыжки через мячи, расположенных на расстоянии 30 см. Ползание по наклонному мату	«Ловишки»	Ходьба
	3-я неделя	Ходьба со скамейки врассыпную, бег с флажками	с палкой	Ведение мяча на месте кубиками на ладонях и пальцах По дорожке на ступнях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, врассыпную, ходьба с флажками	без предков	Ведение мяча на месте скамейки с поворотом Ходьба приставными шагами	«Кот и мышь»	Ходьба

	4-я неде	Ходьба на внешней Ходьба с высоким п бег двумя колоннам	с флаж ми	Ходьба по гимнастичес спрыгивание с поворот дорожке с перешагиван мячи. Подлезание под по ребристой доске, П	«Мы вес ребята»	Ходьба
		Ходьба в колр носка во внутрь, с доставанием до пре	с палк	Метание в обруч. Бег из и. п. стоя спин движения	«Кот и мышы»	Ходьба
<b>Меся</b>	<b>№ неде</b>	<b>Вводная част</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движен</b>	<b>Подвиж игра</b>	<b>Заключите часть</b>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, ходьба в парах с в ног, Ходьба скрест ходьба	с коль м	Метание вдаль малого рукой снизу. Подлезан Бег изтоия. ппиной к на движения	«Хитрая лиса»	Ходьба
		Ходьба в колонне, перекатом с пятки врассыпную, ходьба на ягодицах	с мя	Метание вдаль малого рукой снизу Подлезание	«Мышел »	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне, ходьба на ягодицах мячами, бег между мяча вокруг себя.	без пред ов	Спрыгивание в обруч, боком, метая снизу	«Парные перебеж	Ходьба
		Ходьба в колонне, набивные мячи в че и пятках. Бег с ог отбиванием мячей с вперед. Прыжки на продвижением в пере	с флаж ми	Подтягивание, лежа на до черты. Лазание по на две рейки	«Переме предмет	Ходьба «Ру
	3-я неде	Ходьба в колонне, путем расхождение Прыжки с ног колонне	с палк	Подтягивание на скаме помощью рук, Ходьба п лазание по гимнастиче	«Переме предмет	Ходьба

		Ходьба на носках, ходьба на ягодицах, ходьба на одной ноге, ходьба с кордебаным шагом, галоп	без предов	Предложить детям самособия для выполнения упражнений	Пожелания детей	«Волшебные снежинки»
	4-я неделя	Ходьба со сменой вращающую, бег с	с флажками	Ведение мяча на месте кубиками на ладонях и по дорожке на ступнях	«Зайцы и волк»	Ходьба
		Ходьба в колонне, вращающую, ходьба	с палкой	Ведение мяча на месте скамейки с поворотом. Ходьба приставными шагами	«Кот и мышь»	Ходьба
<b>Месяц</b>	<b>№ недели</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижная игра</b>	<b>Заключительная часть</b>
<b>ЯНВАРЬ</b>	1-я неделя					
	2-я неделя	Ходьба в колонне, скрестангиомм, шаг с высоким подниманием колен, ходьба с продвижением	без предов	Прыжки в длину с места под две дуги 60 и 40 см. Метание в даль одной рукой	«Чья кобыстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
		Ходьба в колонне, передача мяча по прямой	с флажками	Перебрасывание и ловля в парах, пролезание в обруч по длине с места 80 см	«Чья кобыстрее флажку»	Игра «Улитка» Ходьба
	3-я неделя	Построение в шеренгу две колонны, ходьба в разных направлениях с продвижением бедрами, движением рук вверх, руки вверх ладонями вперед. Бег в среднем темпе с продвижением вперед	с палкой	Круговая тренировка. Ползание на четвереньках по спине, подтягивание на животе, ходьба по матам. Ведение мяча правой и левой	«Собери венок»	Ходьба, игра «Платочком»



		Ходьба в колонне, двумя скрестным шагом, с подниманием колен, ногах с продвижением ходьба	без предов	Прыжки в длину с места под две дуги 60 и 40 Метание вдаль одной р	«Чья кобыстрее»	Ходьба, игра «Заморожу»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, мячами, прыжки чер мяча по прямой	с флажми	Перебрасывание и ловл парах, пролезание в о длину с места 80 см	«Чья кобыстрее флажку»	Игра «Улитк Ходьба
		Ходьба, перестроен расхождения через парах с заданиями.	с палк	Прыжки в длину с мест баскетбольное кольцо 1,5–2, 5 м	«Наседк цыпята»	Ходьба

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба, на носках. подниманием колен. месте на одной ног	с палк	Подпрыгивание на <del>мат</del> «До кол пролезание в обруч, в мяча в корзину с расс	«Салки ленточк	Ходьба
		Ходьба в колонне, стороне стопы в по на одной ноге с пр	с мячо	Бросокобол мяча в даль рейке гимнастической длину с места 80 см	«Наседк цыпята»	Ходьба
	2-я неделя	Ходьба в колонне, шагом, в полуприсе	без предтов	Запрыгивание на матиз рук в руки, лазание по	«Выше н от земл	Ходьба
		Ходьба гимнастичес приседе, двумя кол двух ногах с продви остановкой на сигн поворотом на 180	с лент	Перебрасывани <del>руч</del> в р запрыгивание на гимна ползание между рейкам лестницы	«Совушк	Ходьба

	3-я неде	Ходьба в колонне, перестроение в три захлестыванием гол	с мячо	Лазание по ступенькам с прыганием с гимнастикой поворотом на 90 и 180 в даль	«Ловишки» «Бери-ле»	Ходьба, игра «Улитка»
		Ходьба в приседе, ходьба на носках, ходьба	без предт	Прыжок в высоту с разбега набивного мяча в даль гимнастической стенке	«Хитрая лиса»	Ходьба, игра «Ручеек»
	4-я неде	Ходьба в колонне, бег между предметами одной ногой между предметами	с коль	Прыжок в высоту с разбега Лазание по гимнастической движущейся цели	«Воробьи» «Кошка»	Ходьба
		Ходьба, по диагонали перекатом с пятки «Ударь в бубен». Ходьба	без предт	Подлезание под шнур, высоту с разбега на 30 движущуюся цель	«Два мотылька»	Ходьба с изображением животных

Месяц	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>МАРТ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, держась за руки, ходьба тройками, бег тройками с высокими подпрыгиваниями	с палк	Прыжок в длину с разбега движущуюся цель, ползание предметами на предплечьях мешочком на спине, ползание по доске	«Не оступай» «На полу»	Ходьба
		Ходьба в колонне, тройками, прыжки с тройками. Ходьба	с мячо	Бросок большого мяча двумя руками в даль, прыжок с разбега в даль, прыжок с разбега в даль, прыжок с разбега в даль, прыжок с разбега в даль	«Медведи» «Пчелы» «Лазание»	Ходьба, игра «Нитка»
	2-я неде	Ходьба двумя колоннами темпа, широким шагом, бег со сменением темпа, ходьба на носках	без предт	Ходьба по скамейке, разбега, бросок набивного мяча двумя руками	«Медведи» «Пчелы» «Лазание»	Ходьба, игра «Улитка»

		Ходьба через предметы между предметами, нога между предметами по кругу	с лент	Прыжки в длину с места забрасыванием в баскетбол подтягивание на скамеечке хватом, лежа на живот	«Удочка»	Ходьба и игра «Найди, где спрятано»
	3-я неделя	Ходьба в колоннах, сменой направления бег со сменой направления приседе, ходьба	с мячом	Ползание по пластунскому лежащему на полу, прыжки	«Мяч по кругу»	Ходьба, гимнастика
		Ходьба в колоннах, сменой направляющих колоннами, бег со сменой направляющего, бег	с флажками	Ползание по пластунскому лежащему на полу, прыжки n=30 см	«Мяч по кругу»	Ходьба Игра «Море волнуется»
	4-я неделя	Ходьба в колонне, в рассыпную, бег с препятствиями Ходьба	с кольцом	Метание мешочка, прыжки n=30 см, лазание по гимнастическому перекрестной координации	«Охотники и зайцы»	Ходьба Игра «Море волнуется»
		Ходьба в колонне, пятках, скрестным подниманием колен,	без предметов	Лазание по гимнастическому перекрестной координации вдаль, запрыгивание матом, спрыгивание с	«Пятнашки»	Ходьба Игра «Море волнуется»

Месяц	№ неделя	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижная игра	Заключительная часть
<b>АПРЕЛЬ</b>	1-я неделя	Ходьба в колонне, разворотом носков направления, бег семенящим шагом	с палкой	Подлезание под шнур по кубикам маленькими мячами спрыгивание со скамейки, прыжки	«Пожар на улице»	Ходьба, прыжки из одного угла в другой
		Ходьба в колонне, тройки, ходьба в той стороне стопы, ходьба пятки на носок, ходьба скрестным шагом	с мячом	Ходьба по узкой рейке гимнастической мешочком навстречу мячом с расстояния 2, 5, разбега	«Пожар на улице»	Ходьба, прыжки из одного угла в другой

2-я неделя	Ходьба в колонне, зм полуприседе, обычным гимнастическим шагом захлестыванием голен шагом	без пред тов	Сбивание кубиков малым по гимнастической скаме ноги вперед, прыжок в д	«Безд заяц»	Ходьба. И «Запрещен движение»
	Ходьба ал овниже, приста бег в рассыпную, бе заданиями, прыжки приседа «лягушата»	с лент	Прыжки через короткую в обруч и под стулья, мяча, отбивание и сби	«Волк рву»	Ходьба, уражнения расслабле
3-я неделя	Ходьба, скрестным бег широким шагом обруча в обруч, х	с мячо	Перебрасывание больш-ваогмя двумя руками через сетку, скакалку, ападания н колен проталкиванием большого мя	«Гуси лебеди	Ходьба и наклонной поверхнос
	Ходьба по ребристо ребристой доске, х между мешочками и через мешочки и га	с флаж ми	Метание мешочка п лве чда лод нюз прыжки в высоту с места «д колокольчика», ползание на подлезанием под шнур	«Умед вобор	Ходьба и наклонной поверхнос
4-я неделя	, Ходьба, хюшмбл о дн колен на носках, п продвижением вперед ходьбой	с коль м	Прыжки в высоту с разбе мешочков вдаль с исполь замаха, лазание по вере перекрестной акцией	«Горел	Ходьба. И «Запрещен движение»
	Ходьба, прыжки на высоким поднимание с пятки на носок, остановкой на сигн	без пред тов	Прыжки в дли с разбега, набивного мяча, лазание перекрестной координаци	«Охотн утки»	Ходьба. И кого мяч»

Меся	№ неделе	Вводная част	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
------	-------------	--------------	-----	-----------------	----------------	--------------------

<b>МАЙ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, Бег в рассыпную в колонне	с мя	Подпрыгивание на местах Подбрасывание и ловля	«Волшебные елочки»	Ходьба в к
		Ходьба в колонне, пятках Прыжки на двух ногах вперёд метром	без пред ов	Подбрасывание и ловля ползание по прямой на	«Волшебные елочки»	Ходьба, иг и нитка»
	2-я неде	Ходьба в колонне, прыжки с продвижением	с ле	Подлезание под шнуры на высоте 50 см Ходьба между шнурами	«Подбери поймай»	Ходьба «Иг нитка»
		Ходьба в колонне, Бег в рассыпную с о	с мя	Подлезание под шнуры Ходьба между предметами	«Зайцы и волк»	Ходьба Пал игра «Замо
	3-я неде	Ходьба в колонне, ходьба в парах на Бег в рассыпную Ходьба	с флаж ми	Прыжки в длину с места Подлезание под шнуры мешочком на голове	«Найди пару»	Ходьба
		<b>Обследование уровня развития основных дви</b>				
	4-я неде	Ходьба в колонне, ходьба в парах на Бег в рассыпную Ходьба	с коль	Прыжки в длину с места по дорожке шагами Отбивание мяча о пол	«Мы веселые ребята»	Ходьба,

**Подювительная группа. Дети**

Месяц	№ недели	Вводная часть	ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	Заключительная часть	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>	1-я неделя	Построение в крайнюю темпе за педагогом минут (в чередовани	с мя	Игровые упражнения, «Кто быстрее» «Забрось в кольцо»	«Совуш	Ходьба в к одному	
	2-я неделя	<b>Обследование уровня развития основных дви</b>					
		Построение в шеренгу равнение. Перестроен одному; ходьба и бег между предметами; хо в рассыпную	без предм	Бросание мяча о пол с двумя 08 раз, - пл разлаен в ае б правым (лев ьм) р абзо, к Хоомд гимн. скамейке боком середине присесть, в с	«Пожарн учении	Ходьба в к одному	
	3-я неделя	Построение в шеренгу равнение. <del>Перекорон</del> одному; ходьба и бег между предметами; хо в рассыпную	с лев	Бросание мяча о пол и бросание мяча вверх 8-10 раз, Пролезание (левым) - <del>бозра</del> мп Одряд, скамейке, ударяя мяч с двумя руками	«Пожарн учении	Ходьба в к одному	
		Построение в колонну колонне по одному с бруски (высота 10 см шеренги ба хю дбег на с (дистанци <del>я</del> <del>в</del> <del>о</del> <del>з</del> <del>м</del> ) 2	с мяч	Игровые упражнения, в ходьбе и ловлю его прыжки из обруча в об	«Мышел о	Игра мал подвижнос эстафета	
	4-я неделя	Построение в <del>мудожю</del> бег с замедлением и движения по сигналу упражнение «Быстро в	с флажк	Ползание по гимнасти ч животе, подтягиваясь боков ска <del>Мерй жзи</del> 2 Ходьба с п <del>е</del> <del>р</del> <del>е</del> <del>м</del> <del>е</del> <del>н</del> <del>а</del> <del>р</del> <del>у</del> <del>к</del> <del>а</del> <del>м</del> <del>я</del> <del>ч</del> <del>и</del> , руки-3н <del>р</del> <del>а</del> <del>в</del> <del>л</del> <del>о</del> <del>ж</del> <del>а</del> <del>я</del> <del>с</del> <del>е</del> 2 Прыжки на двух ног-3х раз	«Кара с Шука»	Ходьба в к одному за ловким	

		Построение в колонну темпе за педагогом минут (в жереждовбий	с кол	Ползание по гимнастич животе, подтягиваясь ходьба с перешагивани поднимая выс-озкро акзоалеи Прыжки на правой и ле предметѣмраѣа	«Карас Щука»	Ходьба в к одному за ловким
Меся	№ неде	Вводная част	ОРУ	Основные движе	Подвиж игра	Заключите часть
<b>ОКТАБРЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне Ходьба спортивным ш Ходьба змейкой	с мяч	Подпрыгивание на бату Подбранива ловля мяча	«Медвед пчелы»	Ходьба в к
	2-я неде	Ходьба в колонне, Х двумя колоннами. Бо другую сторону. Ход	без предм	Подбрасывание и ловля дугу n=60 см прыжк Подлезания под дугу н обруча в обруч	«Переле	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне, Пе парах на носках. Бе Ходьба в колонне. «	с лен	Прыжки в длину с мест Подлезанирыпод шну	«Догони пару»	Ходьба в к
	4-я неде	Ходьба в колонне Пе Ходьба на носках дв Бег в рассыпную. «Сд Ходьба в колонне. Бе голени. Ходьба. Пер	с мяч	Прыжки в длину с мест	«Кто быс флажку»	Ходьба Игра «Запр движение»
<b>НОЯБРЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне. С шаге. На пятках. Ги Прыжки с продвижени	с флажк	Ведение мяча, забрас Подлезаниходьббруч, у гимнастической скаме	«Ловишк бери ле	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне. П Ходьба в парах на н пятки на носок. Ход подниманием ног.	с кол	Ведение и перевдваяч ав мп Прыжки в высоту с ра	«Ловишк бери ле	Ходьба Игра «Теч

	3-я неде	Ходьба в колонне. П Ходьба змейкой двум противоходом на нос шагом	с пал	Ведение, перед парами. Запрыгивание скамейку н=20 см, сп на 90 и на 180 Ползание а спрунски	«Медвед пчелы»	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне Перестроение в пары Двумя колоннами по Бег в рассыпную Ходьба в колонне, бег голене Ходьба	без предм	Лазание по гимнастич Прыжки в длину с мес Подтягивание на скам	«Мяч водящем	Ходьба
<b>Меся</b>	<b>№ неде</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движе</b>	<b>Подвиж игра</b>	<b>Заключи часть</b>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне. П Ходьба в парах с вы ног, скрестным шаго толчок ногой с мест	с мяч	Лазание по гимнастич Бег из разыхожожож	«Охотни звери»	Ходьба
	2-я неде	Ходьба. Перестроени колоннами. Упражнен двумя колоннами. Бе короткими лентами с сигнал и с заданием фигуру». Ходьба	без предм	Прыжквысоту с разбе Подлезание под дуги Бег из положения леж	«Охотни звери»	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне. П путем расхождения ч Ходьба на носках и парахисноногоу Ходьба в колонне	с лен	Ведение мяча, забрас кольцо с расстояния крадучись на коленях	«Ловля обезьян	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне. С носок. Спиной впер спорным шагом. Бег Прыжки «Лягушата».	с мяч	Метание вдаль мешочк Спрыгивание со скаме 80 см, 100 см. Ползание способом по	«Ловишк бери ле	Ходьба



<b>Я Н В А Р Ь</b>	1-я неде	Ходьба в колонне. Х гимнастическим шагом. Бег враспыни сигнал «Сделай фигу	с флажк	Прыжки на куб с разб поворотом на 90. Под см, 50 см, лазание по переходомднийспролет	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба
	2-я неде	Ходьба в колонне. П Ходьба двумя колонн пространству зала. Ходьба и бег скрест колонне	с кол	Ходьба	«Ловишка леннам	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне. Б остановкой на сигнала Имитационные движен перестроение в 4 ко	с пал	Метание набивного мя замахом. Прыжки в дл подлезанифедмдтарфав	«Два мо	Ходьба
	4-я неде	Ходьба в колонне. П На носках между мяч мячи двумя колоннам Ведение мяча в коло ускорением Ходьба с	без предм	Перебрасывалювли мяча Прыжки в длину с мес Подтягивание на скам	«Ловля обезьян	Ходьба

Меся	№ неде	Вводная часть	ОРУ	Основные движен	Подвиж игра	Заключите часть
<b>ФЕ ВР</b>	1-я неде	Ходьба в колонне с перестроением в пар через середину. Ход перестроение в четв	с мя	Прыжки на куб n=40 см Подлезание под дугу 50 лазание по гимнастичес	«В чьей команде меньше мячей»	Ходьба

	2-я неде	Ходьба в колонне. В высоким подниманием врассыпную с остано упражнение «Фотогра колонне	без пред ов	Подбрасывание и ловля способами. Подлезающе дуги высотой 60 см, 35 Ходьба по шатающейся скамейке	«Мы вес ребята»	Ходьба
	3-я неде	Ходьба в колонне. П парах с высоким под Двумя колоннами скр «пингвины»бу	с лент	Метание в висящий бол 3,5-4 м маленьким мячом Прыжки в высоту с разб	«Ловишк бери ле	Ходьба.
	4-я неде	Ходьба в колонне. Д гимнастическим шаго шагом. Бег в Ходьба, перестроени	с мя	Кувырок вперед: из упс Метание маленьким мячс мяч с расст Прыжки в высоту с разб	«Кот и мышь»	Ходьба
<b>МАРТ</b>	1-я неде	Ходьба в ук высоким подниманием ведущего. Бег в кол направлениях. Ходьб три колонны	с флаж ми	Прыжки в длину с разбе дуг н=60, 50, 40 см. Пр Подтягивани различным положением	«Ловишк мячом»	Ходьба на закрытыми
		Ходьба в колонне. С высоким подниманием выносом прямых ног. перестроением в три	с коль м	Прыжки на покрытую мат поворотом 180 и 360 Подлезание	«Ловишк мячом»	Ходьба
	2-я неде	Ходьба. Ходьба межд Бег между мячами. П ногах. Перешагивани прыжки на одной ноге ходьба	с палк	Кувырок пролета на пролет Ведение мяча и забрас кольцо	«Лягушк цапля»	Ходьба
		Ходьба в парах, пер перестроением передвигаясь ходьбо	без пред ов	Ведение, передача мяча забрасывание в баскетб -подлезание по дл гимнастической стенке	«Лягушк цапля»	Ходьба
<b>Меся</b>	<b>№</b> <b>неде</b>	<b>Вводная</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движен</b>	<b>Подвиж игра</b>	<b>Заключител часть</b>

<b>МАРТ</b>	3-я неде	Ходьба на месте, не пола, поочередно по сменной направляющег галоп, ходьба	с мя	Перебрасывание, ловля S = 3 м. Прыжки -впрдолие обруч -блоокоме зание под	«Переле птиц»	Ходьба «Улитка»
		Ходьба в колонне, н носков от пола, вып движения руками впе вверх, Бег св <b>расаюв</b> сигнал. Ходьба в колонне с колонны	без пред ов	Прыжки в длину с места Подтягивание на скамей боком	«Поменя ь места	Ходьба «Ручеек»
	4-я неде	Ходьба на месте, не пола, нагигическим шаг Бег, бег врассыпную Ходьба, перестроени	с лент	Прыжки в высоту с разб Метание набивного -мяч	«Поменя ь места	Ходьба
		Ходьба в колонне, г шагом, Бег <b>врасаювж</b> сигнал Ходьба спорт перестроением в три	с мя	Прыжки в высоту с разб Метание набивного мяча	«Наседк цыплята	Ходьба
<b>АПРЕЛЬ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, д Бег и ходьба	с флаж ми	Прыжки в высоту с разб Метание большого мяча маленького мяча в боль Метание мешочка в обру	«Ловишк бери ле	Ходьба «Птицы»
		Ходьба, двумя коло перестроением в три Бег змейкой	с коль м	Лзание по гимнастическ на соседний пролет Метание «Школа мяча»	«Кто бы к флажк	Ходьба, пальчиков гимнастик
	2-я неде	Ходьба и бег двумя противоходом. Ходьб мостику. Бег змейко пересит <b>фюен</b> три коло	с палк	Запрыгивание на скамей спрыгивание с поворотс Упражнение «Гусеница»	«Пожарн на учен	Ходьба, пальчиков гимнастик
		Ходьба двумя колонн шагом, в приседе, г «пингви <b>ен</b> » <b>двуб</b> коло Ходьба	без пред ов	Запрыгивание на скамей спрыгивание с поворотс забрасывание большого кольцо	«Пожарн на учен	Ходьба, пальчиков гимнастик

	3-я неде	Ходьба, скрестная ходьба «гусеница». Бег с з	с коль м	Прыжки в длину с места передача, ловля, забра	«Ловишк бери ле	Ходьба
<b>Месяц</b>	<b>№ неде</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>ОРУ</b>	<b>Основные движен</b>	<b>Подвиж игра</b>	<b>Заключит часть</b>
<b>АПРЕЛЬ</b>	4-я неде	Ходьба, ходьба двум противоходом. Ходь перекатом с пятки н ноги на ногу, на од Ходьба	с мяч	Прыжки в длину с разбе разбега 6 и 10 м. Ведение, дапча и забрасы баскетбольное кольцо	«Кто бы к флажк н = 50 см	Ходьба, пальчиков гимнастик
		Ходьба, ходьба в ра колоннами на носках Бег в рассыпную, игр передвигается» (ляг пивин, черепаха, па	с флаж ми	Прыжки в длину с разбе Ведение, передача и зак корзину тройками	«Кто бы колокол »	Ходьба
<b>МАЙ</b>	1-я неде	Ходьба в колонне, с в рассыпную в чередо колонн	с мяч	Подпрыгивание на месте Подбрасывание и ловля	«Волшеб елочки»	Ходьба в
		Ходьба в колонне, х пятках. Прыжки на д продвижением вперед	без пред тов	Подбрасывание <b>нальшопов</b> ползание по прямой на	«Волшеб елочки»	Ходьба, и «Иголка и
	2-я неде	Ходьба в колонне, х прыжки с продвижени	с лент	Подлезание под дугу н коленях Ходьба <b>лад</b> умешнурами с меш	«Подбрю поймай»	Ходьба «И нитка»
		Ходьба в колонне, н Бег в рассыпную с ос	с мяч	Подлезание под шнур н Ходьба между предмета голове	«Зайцы волк»	Ходьба Пальчиков «Замок»
	3-я неде	Ходьба в колонне, п ходьба в парах на н Бег в рассыпную Ходьба	с флаж ми	Прыжки в длину с места Подлезание под шнуры б мешочком на голове	«Найди пару»	Ходьба
<b>Обследование уровня развития основных дви</b>						

4-я неде	Ходьба в колонне, п ходьба в парах на н Бег врассыпную Ходьба	с коль	Прыжки в длину с мест доске приставными шаг Отбивание мяча о пол	«Мышцы ребята»	Ходьба,
-------------	--	-----------	--	-------------------	---------

Приложение 2.

П л а н д о с у г о в и о п р и з н и с в и в ы 2022 г о д а 2 0 2

Месяц	2 младша	Средняя	Старшая	Подготовитель
Сентябрь	«Вспомним л	Досуг «Красн зеленый»	Спортивные	Доржонсауяг «збука
Октябрь	«Погремушки взяли, с ни зашагали»	«Осенние стар	Спортивный досуг «Я в поход по	
Ноябрь	Спортивный «Первый сне	Спортивный до «Путешествие Теремок»	Спортивный кр	Дзидниарожденного
Декабрь	Спортивный гости к сне	«В поисках ел	Спортивный досуг «Путешествие	
Январь	«Волшебный сундучёк»	Спортивный пр мороза не бои	Спортивный досуг «Зимни	
Февраль	Спортивный «Путешествие волшебный о	«Наши р-б солдаты»	Спортивный Дню Сталингра битвы	Спортивный и жрж Богата старты
Март	«Веселые ми	«В поисках со	Спортивный досуг «Веселые стар	
Апрель		День з	«Встреча с Здоровячку»	
Май	«Мой весел мяч»	«Путешествие	Спортивный и ресуяг жи Вум», ко	