

Принято:
на заседании совета педагогов
Протокол №1 от 30.08.2022
Приказ №103 от 01.09.2022

Утверждено:
Заведующий МБДОУ д/с №29
Ю.В. Полторацкая



программа ЗДОРОВЬЕ

**муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
комбинированного вида №29
г.о.Вичуга**

Содержание

Целевой раздел.....	3
Пояснительная записка.....	3
Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие	5
Целевые ориентиры	9
Содержательный раздел.....	12
Формы, способы, методы и средства реализации программы.....	12
Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом.....	13
Основные задачи работы с родителями.....	13
Комплексно-перспективное планирование по возрастным группам.....	14
Планирование. Досуги и развлечения.....	53
Организационный раздел.....	54
Организация предметно-развивающей среды.....	54
Приложение №1	
Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.....	57

Целевой раздел

Пояснительная записка

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ детский сад №29 разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Рабочая программа по развитию детей дошкольного возраста обеспечивает развитие детей в возрасте от 2 до 8 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)» (п.2.6.ФГОС ДО).

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
- Устав ОУ
- ФГОС ДО
- Дополнительные методические пособия:
 - Образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой, 2014 г., в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.
 - 1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.
 - 2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.
 - 3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2004.
 - 4. Глазырина Л.Д. Физическая культура в младшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
 - 5. Глазырина Л.Д. Физическая культура в средней группе детского сада. М.: Владос, 2005.
 - 6. Глазырина Л.Д. Физическая культура в старшей группе детского сада. М.: Владос, 2005.
 - 7. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.
 - 8. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.

9. Желобкович, Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
10. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
11. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.
12. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.
13. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.
14. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.
15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.
16. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.
17. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. СПб.: Детство-Пресс, 2010.
18. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Academia, 2001.
19. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.
20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.
21. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.

Цель и задачи программы в образовательной области Физическое развитие

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

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

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»). Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме. Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие. Знакомить детей с возможностями здорового человека. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура:

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

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

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележка-ми, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

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

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

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

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

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении №1.

Целевые ориентиры освоения программы по физическому воспитанию с детьми разных возрастов

Вторая группа раннего возраста

- 2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.
- 3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегает; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.
- Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.
- Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику)

Младшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.
- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Средняя группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).
- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)
- С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Старшая группа

- Владеет соответствующими возрасту основными движениями.
- Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.
- Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
- Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

- Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
- Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

Подготовительная группа

- Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.
- Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.
- При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.
- Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.
- Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).
- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).
- Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.
- Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.
- Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).
- Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.
- Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Всегда следит за правильной осанкой
- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).
- Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.
- Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремиться правильно питаться.
- Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.
- Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

Содержательный раздел

Содержательный раздел включает:

1. Формы, способы, методы и средства реализации программы
2. План работы по взаимодействию с семьей, социумом
 - Годовое планирование
 - Перспективное планирование учебно-воспитательной работы с детьми по направлению развития
 - Модель организации совместной деятельности воспитателя с воспитанниками.

Данный раздел программы выстроен на основе Примерной программы «От рождения до школы».

В соответствии с ФГОС, данная часть программы учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов.

Формы, способы, методы и средства реализации программы

Совместная организованная образовательная деятельность педагогов и детей		самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
организованная образовательная деятельность	Организованная образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные занятия: - сюжетно-игровые, - тематические, -классические, -тренирующие, - на тренажерах, - на улице, - походы. Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов, - сюжетные, - имитационные. Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая, - игровая, - музыкально-ритмическая, -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна: -оздоровительная,	Подвижные игры. Игровые упражнения. Имитационные движения.	Беседа Совместные игры. Походы. Занятия в спортивных секциях. Посещение бассейна.

	-коррекционная, -полоса препятствий. Упражнения: - корригирующие -классические, - коррекционные.		
--	---	--	--

Планирование работы по взаимодействию с семьей, социумом

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.
- активизировать семейные спортивные праздники

Работа с родителями

№	Содержание работы	Формы работы	Сроки
1	«Растем, развиваемся, спортом занимаемся»	Стенды для родителей	Сентябрь (обеспечение своевременной сменности материала в течение года)
2	«Лаборатория здоровья».	Общие родительские собрание в нетрадиционной форме.	2 кв.
3	«Мы приходим в детский сад, чтоб здоровье укреплять!»	консультация	3 кв.
4	Проведение открытой образовательной деятельности по физическому развитию в старших группах	показ занятия, утренняя гимнастика, развлечение в старших и подготовительных группах	Март
5	«Мы сильные, мы дружные»	спортивно-музыкальный досуг	Февраль
6	Индивидуальная работа с родителями	консультации беседы, показ	по циклограмме

Перспективно - тематическое планирование

по возрастным группам

Вторая группа раннего возраста (2- 3 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во второй группе раннего возраста осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно-образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю в группе, продолжительность 8-10 мин.

ООД осуществляется в первую и вторую половину дня. Всего 74 ч. в год

Перспективно - тематическое планирование ООД во второй группе раннего возраста

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Вызвать у детей желание играть, заниматься. Учить детей начинать ходьбу по сигналу развивать равновесие - ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).	2ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Обучение детей прыгать на двух ногах 2-3 прыжка, бросать мяч снизу двумя руками, ходить по доске. Учить детей ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал. Развивать умение ползать.	2ч.
3 неделя	«Мои друзья»	Обучение детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, подлезать под шнур, закрепить умение катать мячи друг другу, бег между предметами. Учить детей соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега. Приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу. Развивать внимание.	2ч.
4 неделя	«Наши добрые дела»	Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии. Обучение детей выполнять основные движения (ползание на четвереньках, прокатывание мяча друг другу). Приучать детей выполнять подскоки на двух ногах в соответствии со словами текста п/и « Мой весёлый звонкий мяч».	2ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя	«Овощи - фрукты»	Обучение детей ходить по прямой сохраняя равновесие, развивать умение имитировать движения, звукоподражанию. Обучать ползать в обруч, ходить по прямой на носках, при прыжке сильно отталкиваться	2ч.
2 неделя	«Деревья»	Ознакомить со свойствами мяча и выполнять с ним упражнения, катать мячи вперёд, бросание о пол, разучивание действий с мячом, удерживать двумя руками, переносить, класть в корзину.	2ч.

3 неделя	«Хлеб»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания воспитателя, развивать умение подлезать под дугу, ловить мяч, брошенный воспитателем, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	2ч.
4 неделя	«Дикие и домашние животные»	Обучать выполнять упражнения по показу, ползать; прыгать на двух ногах с продвижением вперед, кружиться, не теряя равновесие.	2ч.
5 неделя	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	2ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Упражнять детей в прыжках в длину с места, бросании мешочков на дальность правой и левой рукой, в переступании через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение действовать по сигналу.	2ч.
2 неделя	«Мой дом, моя деревня»	Учить детей ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросании мяча на дальность правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.	2ч.
3 неделя	«День матери»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, катании мяча под дугу, закреплять умение не терять равновесие во время ходьбы по гимнастической скамейке. Учить детей бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки.	2ч.
4 неделя	«Правила и безопасность дорожного движения»	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, развивать ловкость, глазомер и чувство равновесия. Упражнять детей в прыжках в длину с места на двух ногах, в ползании на четвереньках и подлезании, воспитывать умение слышать сигналы и реагировать на них.	2ч.
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Учить детей бросать на дальность правой и левой рукой, ползать на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать внимание и координацию движений. Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске вверх и вниз, учить бросать и ловить мяч, быть внимательными, стараться выполнять упражнения вместе с другими детьми.	2ч.
2 неделя	«Зимующие птицы»	Учить детей бросанию на дальность совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, упражнять в ходьбе друг за другом со сменой направления, развивать чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Учить детей лазать по гимнастической стенке, закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, совершенствовать прыжок в длину с места, развивать чувство равновесия,	2ч.

		воспитывать смелость, выдержку и внимание.	
3 неделя	«Зимние развлечения»	Закреплять у детей умение ходить, в колонне по одному, упражнять в бросании в горизонтальную цель правой и левой рукой, совершенствовать прыжки в длину с места, учить во время броска соблюдать указанное направление. Закреплять у детей умение ползать и подлезать под веревку, совершенствовать навык бросания на дальность из-за головы, выполнять бросок только по сигналу, учить согласовывать свои движения с движениями товарищей.	2ч.
4 неделя	«Новый год»	Учить детей прыгать в длину с места, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, ловкость и координацию движений, воспитывать дружеские взаимоотношения. Закреплять у детей умение ползать по гимнастической скамейке, бросать на дальность правой и левой рукой, учить быстро реагировать на сигнал.	2ч.
	«Что нас окружает?»	Январь	
1 неделя	«Игрушки.»	Учить детей катать мяч, упражнять в лазанье по гимнастической стенке, приучать соблюдать направление при катании мяча, учить дружно играть. Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель правой и левой рукой, учить ползать по гимнастической скамейке, развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать детей выполнять задание самостоятельно.	2ч.
2 неделя	«Транспорт»	Учить детей ходить и бегать в колонне по одному, совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в метании в горизонтальную цель правой и левой рукой, развивать глазомер. Упражнять детей в прыжках в длину с места, ползании на четвереньках и подлезании под рейку (веревку), закреплять умение ходить по гимнастической скамейке, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировки в пространстве.	2ч.
3 неделя	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Упражнять детей в метании на дальность правой и левой рукой, учить ходьбе по наклонной доске, следить, чтобы дети были внимательны, дружно играли. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель, учить прыгать в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений, умению ориентироваться в пространстве, учить детей быть внимательными друг к другу и при необходимости оказывать помощь.	2ч.
4 неделя	«Одежда, головные	Учить детей прыгать с высоты, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, в ползании	2ч.

	уборы, обувь»	подлезании, способствовать развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве, умению быстро реагировать на сигнал. Учить детей катать мяч друг другу, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, закреплять умение быстро реагировать на сигнал, учить дружно действовать в коллективе.	
	«Мир профессий»	Февраль	
1 неделя	«Труд работников детского сада»	Учить детей катать мяч в цель, совершенствовать бросание на дальность из-за головы, согласовывать движения с движениями товарищей, быстро реагировать на сигнал, воспитывать выдержку внимание. Упражнять детей в ползании и подлезании под рейку, прыжках в длину с места учить быть дружными, помогать друг другу.	2ч.
2 неделя	«Труд людей на транспорте»	Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, бросании в цель, прыжках в длину с места, способствовать развитию глазомера, координации движений и чувства равновесия. Продолжать учить детей в ходьбе по гимнастической скамейке, бросать и ловить мяч, способствовать воспитанию сдержанности, ловкости и умению дружно играть.	2ч.
3 неделя	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, учить подпрыгивать, способствовать развитию координации движений, развивать умение быстро реагировать на сигнал, дружно играть. Упражнять детей в катании мяча, ползании на четвереньках, способствовать развитию глазомера и координации движений, учить помогать друг другу.	2ч.
4 неделя	«Строительные профессии»	Учить детей ползать по: гимнастической скамейке и спрыгивать с нее, упражнять в катании мяча в цель, способствовать воспитанию выдержки, смелости, развитию чувства равновесия и глазомера. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках в длину с места на двух ногах, развивать умение быстро реагировать на сигнал, способствовать развитию равновесия и координации движений.	2ч.
	«Весна»	Март	
1 неделя	«Весна. Мамин праздник»	Учить детей метанию на дальность двумя руками из-за головы и катании мяча в воротца, приучать сохранять направление при метании и катании мячей. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, учить спрыгивать с нее, закреплять умение бросать на дальность из-за головы, учить ходить парами, способствовать преодолению робости, развитию чувства равновесия.	2ч.

2 неделя	«Перелётные птицы», «Масленица»	Учить детей ходьбе по наклонной доске, в метании на дальность правой и левой рукой, способствовать развитию ловкости, преодолению робости, учить дружно играть. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке, ползании на четвереньках и подлезании под веревку (рейку), учить становиться в круг, взявшись за руки, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений, помогать преодолевать робость, действовать самостоятельно, уверенно.	2ч.
3 неделя	«Растения и животные»	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, повторить прыжки в длину с места развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя. Учить детей бросать и ловить упражнять ходьбе по наклонной доске и ползании на четвереньках, учить дружно играть, помогать друг другу	2ч.
4 неделя	«Комнатные растения»	Упражнять детей в прыжках в длину с места, повторить ползание по гимнастической скамейке, учить быстро реагировать на сигнал. Учить детей прыгать с высоты, упражнять в метании в горизонтальную цель, повторить ходьбу на четвереньках, способствовать развитию координации движений, умению сохранять определенное направление при броске предметов.	2ч.
	«Народная культура и традиции»	Апрель	
1 неделя	«Народные промыслы»	Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать, реагировать на сигнал воспитателя.	2ч.
2 неделя	«Космос»	Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал. Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости	2ч.
3 неделя	«День Земли»	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.	2ч.

		Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.	
4 неделя	«Пасха»	Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке и метать на дальность от груди, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений. Закреплять у детей умение бросать в горизонтальную цель и ходить по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия и ориентировке в пространстве	2ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Закреплять у детей умение ходить по наклонной доске, совершенствовать прыжок в длину с места и метание на дальность из-за головы, способствовать воспитанию смелости, ловкости и самостоятельности, учить согласовывать свои движения с движениями других детей.	2ч.
2 неделя	«День Победы»	Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой, ползанию и подлезанию под дугу, способствовать развитию ловкости, ориентировки в пространстве, умения быстро реагировать на сигнал.	2ч.
3 неделя	«Насекомые»	Упражнять детей в метании на дальность одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер. Продолжать учить детей прыжкам в длину с места, упражнять в умении бросать на дальность из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.	2ч.
4 неделя	«Скоро в школу»	Продолжать учить детей бросать мяч, упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, прыгать с высоты, развивать чувство равновесия, смелость и координацию движений, воспитывать выдержку и внимание. Закреплять у детей умение катать мяч, упражнять в ползании по гимнастической скамейке в глубину, совершенствовать чувство равновесия.	2ч.

Младшая группа (3- 4 года)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» во младшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и в непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 2 раза в неделю:

В зале – 2 раза, продолжительность 15 мин.

Всего 74 в год.

ООД осуществляется в первую половину дня.

Перспективно - тематическое планирование ООД в младшей группе

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Способствовать формированию у детей правильной осанки в ходьбе. Обратить внимание на движение рук при ходьбе. В ОРУ дать детям представление о положении "руки вперед". Упражнять детей в ползании в прямом направлении. Закрепить умение правильно двигать руками во время ходьбы. Упражнять детей в умении ползать на ладонях, используя перекрестную координацию.	2ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Приучать детей ходить по краям площадки. В подпрыгивание на месте приучать детей приземляться на полусогнутые ноги на носки. Закрепить умение детей ползать от определенной черты, принимая предварительно исходное положение. Закрепить умение детей приземляться на полусогнутые ноги, на носки. Приучать ходить по краям площадки. Развивать согласованные движения рук и ног во время ходьбы. Закрепить умение передвигаться на ладонях и коленях в прямом направлении.	2ч.
3 неделя	«Мои друзья»	В подпрыгивании на месте на двух ногах закрепить умение приземляться на полусогнутые ноги, на носки. Учить захвату большого мяча двумя руками сбоку. Приучать держать голову прямо во время ходьбы, не смотря на ноги. В подпрыгивании на месте на двух ногах упражнять детей в приземлении одновременно на две полусогнутые ноги, на носки с перекатом на всю стопу. Предложить детям выполнить правильный захват большого мяча, расположение рук на мяче.	2ч.
4 неделя	«Наши добрые дела»	Упражнять детей в правильном захвате большого мяча. Закрепить умение прыгать на двух ногах легко, приземляясь на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Познакомить детей с исходным положением для ног при броске большого мяча. Закрепить правильный захват мяча. В подпрыгивании на месте закрепить умение приземляться на носки с перекатом на всю стопу. В подвижной игре "Наседка и цыплята" закрепить умение выполнять подлезание в ограниченное пространство. Побуждать детей убежать во время погони.	2ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя	«Овощи - фрукты»	Закрепить умение принимать правильное исходное положение для ног при броске	2ч.

		большого мяча вдаль. Развивать у детей умение энергично отталкивать мяч руками. Упражнять детей в умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. Выучить подвижную игру " Зайцы и волк ". Приучать детей ходить по краям площадки. Учить детей в прыжках с продвижением вперед отталкиваться вперед – вверх. Обратить внимание на одновременное отталкивание двумя ногами. Закрепить умение передвигаться на ладонях и коленях по доске, положенной на пол. При ходьбе по скамейке развивать равновесие.	
2 неделя	«Деревья»	В прыжках с продвижением вперед приучать отталкиваться одновременно двумя ногами вперед – вверх. Упражнять в умение передвигаться на ладонях и коленях по скамейке. Закрепить умение принимать правильное исходное положение при броске большого мяча вдаль. Упражнять детей ходьбе " змейкой " между предметами.	2ч.
3 неделя	«Хлеб»	Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Учить детей прокатывать мяч между предметами. Упражнять в ползании за катящимся мячом. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	2ч.
4 неделя	«Дикие и домашние животные»	Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Развивать координацию движений. Продолжать учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперед. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровой деятельности	2ч.
5 неделя	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	2ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча друг другу. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед. Закрепить умение прокатывать мяч между предметами; способствовать развитию равновесия и координации движений.	2ч.

		Воспитывать дружелюбие.	
2 неделя	«Мой дом, моя деревня»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Развивать ловкость, координацию движений. Воспитывать внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному. Продолжать учить закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	2ч.
3 неделя	«День матери»	Упражнять в ходьбе ко-лонной по одному, выполняя задания воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать внимание. Воспитывать интерес к выполнению упражнений. Познакомить детей с имитационными движениями. Упражнять в ползании на средних четвереньках. Продолжать учить прокатывать мяч (под дугу). Развивать быстроту, равновесие, ловкость. Воспитывать интерес к имитационным движениям	2ч.
4 неделя	«Правила и безопасность дорожного движения»	Ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Развивать интерес к двигательной деятельности. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Учить детей прыжкам вверх с целью достать предмет. Упражнять в прокатывании мяча под дугу. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.	2ч.
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Учить ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча по прямой. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать смелость. Учить детей ходить по гимнастической скамейке. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. Развивать равновесие, ловкость. Воспитывать смелость.	2ч.
2 неделя	«Зимующие птицы»	Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать	2ч.

		под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	
3 неделя	«Зимние развлечения»	Учить ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Развивать координацию движений. Воспитывать дружелюбие. Познакомить детей со свойствами мяча. Научить детей бросать мяч об пол и ловить его двумя руками. Упражнять в подлезании под дугу. Закреплять умение ходить по гимнастической скамейке с усложнением. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений.	2ч.
4 неделя	«Новый год»	Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в прыжках на двух ногах, продвигаясь вперед. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать стремление преодолевать трудности. Научить детей спрыгивать с высоты. Продолжать учить броску мяча двумя руками о пол и ловля его. Совершенствовать умение бегать врассыпную. Закрепить навык подлезания под препятствием. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней.	2ч.
	«Что нас окружает?»	Январь	
1 неделя	«Игрушки.»	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную. При спрыгивании, продолжать учить мягкому приземлению на полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательности при выполнении физических упражнений. Научить детей ходить по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Упражнять в спрыгивании с высот, мягко пружиня ноги. Закреплять навык бросков мяча о пол и ловле его. Добиваясь ритмичности выполнения упражнений. Знакомить детей с выполнением упражнений в условиях, воображаемой ситуации. Развивать выразительность имитационных движений.	2ч.

2 неделя	«Транспорт»	Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Учить детей прыжку в длину с места, активно отталкиваясь ногами и мягко приземляясь. Упражнять в ловле и бросании мяча. Закрепить умение проползать под препятствие. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.	2ч.
3 неделя	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	2ч.
4 неделя	«Одежда, головные уборы, обувь»	Учить ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживая направление, подлезать под дугу. Развивать ловкость, глазомер. Продолжать учить детей подлезать под дугу. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.	2ч.
	«Мир профессий»	Февраль	
1 неделя	«Труд работников детского сада»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Развивать прыгучесть, умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в коллективе. Учить детей перелезать через скамейку боком. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. Развивать равновесие, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.	2ч.
2 неделя	«Труд людей на транспорте»	Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), беге врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.	2ч.

		Развивать ловкость, равновесие. Воспитывать смелость. Познакомить детей с ходьбой с перешагиванием через предметы. Учить детей бросать мяч вперед вдаль. Упражнять в перелезании через скамейку боком. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость	
3 неделя	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками вдаль из разных исходных положений. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры.	2ч.
4 неделя	«Строительные профессии»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Развивать равновесие. Воспитывать смелость и выдержку в подвижной игре. Продолжать учить детей ползать по гимнастической скамейке на четвереньках. Упражнять детей в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	2ч.
	«Весна»	Март	
1 неделя	«Весна. Мамин праздник»	Ходить и бегать по кругу, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Развивать ориентацию, равновесие, прыгучесть. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Познакомить детей с бегом по кругу, взявшись за руки. Учить детей ползать по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Упражнять в ходьбе по кирпичикам, сохраняя равновесие. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. Воспитывать смелость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	2ч.
2 неделя	«Перелётные птицы», «Масленица»	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную, познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Учить	2ч.

		бросать мяч двумя руками из-за головы через веревку. Развивать равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать смелость.	
3 неделя	«Растения и животные»	Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Развивать глазомер, координацию движений, умение слышать команды и выполнять их. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей выполнять прыжки в высоту через предметы. Упражнять детей в бросках мяча через веревку, добиваясь выполнения высокой траектории полета мяча. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности.	2ч.
4 неделя	«Комнатные растения»	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю. Научить детей выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы, добиваясь подтягивания коленей в полете. Развивать ловкость и равновесие при влезании на скамейку с дополнительным заданием для рук. Воспитывать смелость.	2ч.
	«Народная культура и традиции»	Апрель	
1 неделя	«Народные промыслы»	Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол. Развивать глазомер, прыгучесть, координацию движений. Воспитывать внимательность при выполнении физкультурных упражнений. Упражнять в бросках в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. Развивать ловкость при выполнении прыжков через предметы. Воспитывать стремление преодолевать трудности.	2ч.
2 неделя	«Космос»	Продолжать учить ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по гимнастической скамейке. Развивать реакцию, координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно. Научить детей бросать мяч вверх и ловить его	2ч.

		двумя руками. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать дружелюбие.	
3 неделя	«День Земли»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Познакомить детей со строевыми упражнениями размыкание и смыкание. Упражнять в выполнении прямого галопа. Закрепить умение бросать и ловить мяч двумя руками. Воспитывать бережное отношение к физкультурному инвентарю.	2ч.
4 неделя	«Пасха»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	2ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Продолжать учить детей ходьбе колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Формировать умение выполнять повороты направо и налево. Научить детей метать на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. Воспитывать интерес к двигательной деятельности	2ч.
2 неделя	«День Победы»	Упражнять детей в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение ползать по гимнастической скамейке, упражнять в равновесии. Формировать правильную осанку. Воспитывать дружеские отношения. Продолжать учить выполнять замах при броске мешочка в горизонтальную цель. Упражнять в прыжках через предметы. Развивать ловкость и равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать смелость.	2ч.
3 неделя	«Насекомые»	Упражнять в ходьбе па-рами, беге врассыпную, ознакомить с ходьбой по наклонной доске, в прыжках с продвижением вперед, упражнять в энергичном отталкивании обеими ногами. Развивать смелость, прыгучесть. Продолжать учить ходить па-рами, упражнять в беге	2ч.

		враспынную, в прыжках в длину с места, приземляться одновременно на обе ноги, подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками.	
4 неделя	«Скоро в школу»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Осуществлять профилактику плоскостопия. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать интерес к физическим упражнениям. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровую деятельность и желание участвовать в ней. Упражнять в лазанье по гимнастической стенке. Развивать глазомер при броске мяча двумя руками вперед и ловле его.	2ч.

Средняя группа (4- 5 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в средней группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и непосредственно - образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 20 мин. Всего 74 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 20 мин. Всего 37 в год

ООД проводится в первую половину дня

Мониторинг проводится два раза в год

- 3 - 15 сентября

- 20 мая – 31 мая

Перспективно - тематическое планирование ООД в средней группе

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
3 неделя	«Мои друзья»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Упражнять в прыжках на двух ногах. Воспитывать интерес к выполнению игровых заданий. Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. Учить пролезанию в обруч боком, не задевая верхний край; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать ловкость и координацию движений; умение быстро	3ч.

		реагировать на сигнал.	
4 неделя	«Наши добрые дела»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Развивать равновесие. Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в прыжках. Закреплять навык бега с изменением темпа движения. Воспитывать интерес двигательной деятельности. Осуществлять профилактику плоскостопия. Учить ползанию с проталкиванием мяча перед собой; упражнять в ходьбе и беге, прыжках, ползании; развивать внимание, умение слышать команды и выполнять их.	3ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя	«Овощи - фрукты»	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по уг-лам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления. Развивать координацию движений. Воспитывать чувство коллективизма при выполнении игровых упражнений. Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Упражнять в ходьбе по уменьшенной опоре, сохраняя равновесие.	3ч.
2 неделя	«Деревья»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес к физической культуре. Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Упражнять в беге с изменением темпа движения. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Тренировать в прыжках с небольшой высоты. Уточнять и обобщать знания детей о транспорте и его назначении.	3ч.
3 неделя	«Хлеб»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с про-движением вперед. Развивать ловкость, быстроту. Воспитывать внимательность при выполнении заданий. Упражнять в метании мешочков с песком в горизонтальную цель; закреплять и обобщать	3ч.

		представления детей о насекомых, их основных признаках. Развивать внимание, координацию движений. Воспитывать бережное отношение к природе.	
4 неделя	«Дикие и домашние животные»	Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Упражнять в прыжках на одной ноге. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять в прыжках на двух ногах с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; развивать глазомер при прокатывании.	3ч.
5 неделя	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	3ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Развивать быстроту, ловкость, точность движений. Укреплять мышцы свода стопы. Учить ползанию на средних и низких четвереньках по прямой; упражнять в беге с изменением темпа движения; закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности.	3ч.
2 неделя	«Мой дом, моя деревня»	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. Формировать навык бега мелким и широким шагом. Упражнять детей в бросании мяча вверх и ловля его двумя руками. Развивать умение перепрыгивать подряд через 2-3 предмета. Развивать ловкость, способность ориентироваться в пространстве. Развивать у детей моторику рук. Расширять знания детей о временах года.	3ч.

3 неделя	«День матери»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всему залу; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. Формировать правильную осанку. Развивать в равновесие в ходьбе по шнуру. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. Научить прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Развивать равновесие в по шнуру.	3ч.
4 неделя	«Правила и безопасность дорожного движения»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под шнур с мячом в руках; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Формировать умение ходить и бегать со сменой ведущего. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча в упражнениях с ним. Упражнять в подлезании под препятствие. Развивать равновесие в ходьбе по доске с усложнением. Воспитывать у детей интерес к сюжетно- ролевым играм по правилам дорожного движения.	3ч.
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Развивать ловкость. Формировать правильную осанку. Учить детей отбивать мяч о пол, стоя на месте. Развивать равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Способствовать развитию ловкости, быстроты. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.	3ч.
2 неделя	«Зимующие птицы»	Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Воспитывать интерес к	3ч.

		двигательной деятельности. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. Научить детей прыжкам с продвижением вперед через предметы. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. Способствовать развитию скоростных качеств в беге.	
3 неделя	«Зимние развлечения»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Развивать прыгучесть, скорость реакции. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием; упражнение в прыжках и прокатывании мяча в прямом направлении. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость при выполнении упражнений. Формировать навык перестроения из 2х колонн в две шеренги. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. Развивать глазомер при метании в цель. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. Воспитывать интерес к совместной двигательной деятельности.	3ч.
4 неделя	«Новый год»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать правильную осанку. Воспитывать интерес к упражнениям. Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал.	3ч.
	«Что нас окружает?»	Январь	

1 неделя	«Игрушки.»	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением. Продолжать знакомить детей со свойствами мяча. Формировать правильную осанку. Воспитывать смелость. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. Формировать навык ходьбы и бега с преодолением препятствий. Учить детей метать предметы в горизонтальную цель одной рукой. Упражнять в перелезании через препятствие. Развивать глазомер.	3ч.
2 неделя	«Транспорт»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Формировать правильную осанку. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. формировать навык бега с ловлей и увертыванием. Упражнять детей в прыжках вверх с места с касанием предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка. Повторить метание в горизонтальную цель одной рукой. Закрепить умение перелезать через препятствие.	3ч.
3 неделя	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать выносливость. формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости. Упражнять в ходьбе и беге между кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательность.	3ч.
4 неделя	«Одежда, головные уборы, обувь»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Формировать правильную осанку.	3ч.

		Воспитывать интерес к упражнениям. Формировать навык размыкания на вытянутые руки вперед и в стороны. Упражнять детей в прыжках с высоты. Развивать ловкость в подбрасывании мяча и ловле его. Развивать силу мышц рук, лазая по лестнице, реакцию на сигнал.	
	«Мир профессий»	Февраль	
1 неделя	«Труд работников детского сада»	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать уважение друг к другу. Учить детей ползать на средних и низких четвереньках по доске. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе по наклонной доске, беге, прыжках. Воспитывать смелость и внимательность.	3ч.
2 неделя	«Труд людей на транспорте»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физических упражнений. Научить детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур. Упражнять детей в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений. Развивать равновесие, ловкость, реакцию на сигнал. Воспитывать у детей интерес к играм с мячом. Упражнять детей в перебрасывании мячей друг другу. Повторить ползание на четвереньках, ходьбу с высоким подниманием колена. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать внимательность при выполнении физических упражнений.	3ч.
3 неделя	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании по доске; повторить упражнение в равновесии. Формировать правильную осанку. учить детей ходьбе по скамейке с выполнением дополнительных заданий. Упражнять детей в бросках мяча через препятствие, формируя у них представление об исходном положении. Способствовать укреплению мышц ног в прыжках. Воспитывать внимательность и волевое качество- выдержку. Упражнять в ходьбе и беге; повторить ползание на четвереньках; повторить упражнение в равновесии. Упражнять в прыжках на двух ногах. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность.	3ч.

4 неделя	«Я и моя семья»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. Воспитывать выносливость. формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. Способствовать развитию равновесия и ловкости. Упражнять в ходьбе и беге между кубиками, кеглями; в умении действовать по сигналу воспитателя. Развивать скорость, ловкость. Воспитывать внимательность.	3ч.
	«Весна»	Март	
1 неделя	«Весна. Мамин праздник»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость, прыгучесть. Формировать правильную осанку. Познакомить детей со свойствами гимнастической палки и упражнениями с ней. Научить детей прыгать на одной ноге на месте. Упражняться в перестроении из колонны по 1 в колонну по 2. Закрепить умение бросать мяч через шнур, добиваясь высокой траектории полета мяча.	3ч.
2 неделя	«Перелётные птицы», «Масленица»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать чувство коллективизма. Упражнять детей в лазанье по гимнастической стенке. Развивать равновесие в ходьбе по гимнастической скамейке. Развивать ловкость и координацию в прыжках в высоту. Способствовать тренировке выносливости. Воспитывать интерес к двигательной деятельности.	3ч.
3 неделя	«Растения и животные»	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. Учить метать предметы на дальность. Развивать координацию движений при лазании по гимнастической стенке. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении заданий по зрительному сигналу. Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении	3ч.

		упражнений.	
4 неделя	«Комнатные растения»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе. Учить детей выполнять прыжок в высоту с места. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность. Способствовать воспитанию выносливости в беге. Воспитывать смелость, лазая по гимнастической стенке. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Развивать равновесие, прыгучесть.	3ч.
	«Народная культура и традиции»	Апрель	
1 неделя	«Народные промыслы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен. Повторить прыжки через шнуры. Повторить перебрасывание мячей друг другу в парах. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать у детей интерес к двигательной деятельности. Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 3. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами. Развивать глазомер при метании вдаль. Способствовать развитию быстроты. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично.	3ч.
2 неделя	«Космос»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Воспитывать у детей выполнять упражнения эстетично. Научить детей метать в горизонтальную цель способом сверху. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Развивать равновесие, выполняя ходьбу с перешагиванием через предметы. Воспитывать интерес к подвижной игре. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение	3ч.

		ориентироваться в пространстве.	
3 неделя	«День Земли»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Воспитывать умение ориентироваться в пространстве. Учить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель. Упражнять в лазании по гимнастической стенке. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность.	3ч.
4 неделя	«Пасха»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать собранность и внимательность. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команды воспитателя. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с дополнительными заданиями. Закрепить умение метать в горизонтальную цель. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку.	3ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. Развивать равновесие, выносливость в беге. Воспитывать чувство коллективизма. Научить детей метать в вертикальную цель. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы. Развивать скоростные качества в беге. Воспитывать смелость при лазании по гимнастической стенке.	3ч.
2 неделя	«День Победы»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с заданием; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Укреплять мышцы свода стопы. Научить детей прыжку в длину с места. Упражнять в метании в вертикальную цель. Закрепить умение лазать по	3ч.

		гимнастической лестнице. Развивать ловкость, быстроту реакции. Воспитывать умение действовать коллективно.	
3 неделя	«Насекомые»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
4 неделя	«Скоро в школу»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.

Старшая группа (5-6 лет)

Реализация программных задач в области «Физическое развитие» в старшей группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 25 мин. Всего 74 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 25 мин. Всего 37 в год

ООД проводится в первую половину дня

Мониторинг проводится два раза в год

- 3 - 15 сентября

- 20 мая – 31 мая

Перспективно - тематическое планирование ООД в старшей группе

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
3 неделя	«Мои друзья»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. Развивать ловкость и быстроту. Воспитывать дружеские отношения в игре.	3ч.
4 неделя	«Наши добрые дела»	Упражнять в построении в колонну по одному; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать глазомер, равновесие. Воспитывать дружелюбие. Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. Развивать ловкость.	3ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя	«Овощи - фрукты»	Упражнять детей в ходьбе с высоким	3ч.

		подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени. Учить детей перебрасыванию мячей в парах. Развивать равновесие. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на команду воспитателя.	
2 неделя	«Деревья»	Упражнять детей в непрерывном беге до 1 мин (в чередовании с ходьбой); разучить игровые упражнения с прыжками; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и координацию движений и ловкость в игре «Быстро возьми». Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. Воспитывать интерес к потребности к занятиям физкультурой.	3ч.
3 неделя	«Хлеб»	Продолжать учить пролезать в обруч боком, не задевая его. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Упражнять в прыжках на двух ногах между предметами. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения эстетично. Упражнять детей в непрерывном беге в колонне по одному, в перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Воспитывать у детей чувство решительности.	3ч.
4 неделя	«Дикие и домашние животные»	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. Развивать равновесие. Воспитывать собранность и внимательность.	3ч.
5 неделя	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	3ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить	3ч.

		перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. Развивать ориентировку в пространстве. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе на носках, пятках, беге до 1,5 мин; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. Развивать ловкость, скорость реакции.	
2 неделя	«Мой дом, моя деревня»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимание.	3ч.
3 неделя	«День матери»	Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия; непрерывный бег до 1,5 мин; учить игре в бадминтон; упражнять в передаче мяча ногами (элементы футбола) друг другу; повторить игровое упражнение с прыжками. Развивать скорость реакции и прыгучесть, глазомер. Воспитывать уважительное отношение к товарищам. Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность.	3ч.
4 неделя	«Правила и безопасность дорожного движения»	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить ходьбу по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать скорость реакции, прыгучесть. Воспитывать внимательность. Упражнять в медленном беге до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках; развивать внимание в игре «Затейники», глазомер, прыгучесть. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	3ч.
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. Воспитывать внимательность и умение чётко реагировать на сигнал.	3ч.
2 неделя	«Зимующие птицы»	Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Развивать реакцию на сигнал, ловкость,	3ч.

		глазомер. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.	
3 неделя	«Зимние развлечения»	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом. Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии.	3ч.
4 неделя	«Новый год»	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	3ч.
	«Что нас окружает?»	Январь	
1 неделя	«Игрушки.»	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом. Формировать правильную осанку. Воспитывать чувство коллективизма. Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с мешочком на голове, сохраняя равновесие. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать чувство доброты.	3ч.
2 неделя	«Транспорт»	Упражнять детей в ходьбе между предметами. Повторить подлезание под шнур. Развивать прыгучесть, ловкость. Воспитывать желание выполнять упражнения правильно. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать у детей дружеские отношения.	3ч.
3 неделя	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять	3ч.

		профилактику плоскостопия.	
4 неделя	«Одежда, головные уборы, обувь»	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. Воспитывать интерес к физическим упражнениям.	3ч.
	«Мир профессий»	Февраль	
1 неделя	«Труд работников детского сада»	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании мешочков с песком на дальность. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения. Воспитывать дружеские отношения в игре. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия.	3ч.
2 неделя	«Труд людей на транспорте»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. Развивать ловкость. Осуществлять профилактику плоскостопия. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в прыжках на двух ногах до ориентира; в бросании мешочков в цель.	3ч.
3 неделя	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Воспитывать собранность и внимательность при выполнении физических упражнений.	3ч.
4 неделя	«Строительные профессии»	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Развивать скорость. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия.	3ч.
	«Весна»	Март	
1 неделя	«Весна. Мамин	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; в лазанье	3ч.

	праздник»	на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать уважительное отношение к товарищам.	
2 неделя	«Перелётные птицы», «Масленица»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. Развивать ловкость, глазомер. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команды.	3ч.
3 неделя	«Растения и животные»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях.	3ч.
4 неделя	«Комнатные растения»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Продолжать знакомить детей с расчетом на первый- второй. Развивать глазомер, ориентировку в пространстве. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность.	3ч.
	«Народная культура и традиции»	Апрель	
1 неделя	«Народные промыслы»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Развивать равновесие, прыгучесть. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать собранность и внимательность. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на	3ч.

		повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Развивать глазомер, равновесие, внимание. Формировать правильную осанку. Воспитывать у детей стремление выполнять упражнения правильно.	
2 неделя	«Космос»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Развивать равновесие и ловкость. Воспитывать интерес к двигательной деятельности. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; учить рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость.	3ч.
3 неделя	«День Земли»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; учить рассчитывать на 1-й, 2-й, 3-й и перестраиваться по расчету. Упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Воспитывать смелость. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность.	3ч.
4 неделя	«Пасха»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Развивать силу мышц рук при лазанье по гимнастической стенке. Воспитывать внимание и собранность. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Формировать правильную осанку. Осуществлять профилактику плоскостопия. Воспитывать интерес к подвижным играм.	3ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Развивать глазомер, прыгучесть, реакцию.	3ч.

		Воспитывать умение контролировать свои эмоции в играх. Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две. Развивать ловкость, прыгучесть. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений.	
2 неделя	«День Победы»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Развивать прыгучесть, силу мышц рук, ориентировку в пространстве. Воспитывать умение выполнять упражнения эстетично.	3ч.
3 неделя	«Насекомые»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
4 неделя	«Скоро в школу»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

Реализация программных задач в области «Физическая культура» в подготовительной группе осуществляется, как в процессе самостоятельной деятельности, так и организованной образовательной деятельности в соответствии с регламентом.

Физическая культура – 3 раза в неделю

В группе – 2 раза, продолжительность 30 мин. Всего 74 в год

На улице – 1 раз, продолжительность 30 мин. Всего 37 в год

ООД проводится в первую половину дня

Мониторинг проводится два раза в год

- 3 - 15 сентября

- 20 мая – 31 мая

Перспективно - тематическое планирование ООД в подготовительной группе

Номер недели	Тема недели	Программное содержание	Часы
	«Я и детский сад!»	Сентябрь	
1 неделя	«День Знаний»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
2 неделя	«Детский сад наш так хорош...»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
3 неделя	«Мои друзья»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении пере-ходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча. Способствовать тренировке внимательности, ловкости.	3ч.

4 неделя (24-28.09)	«Наши добрые дела»	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Воспитывать смелость, решительность.	3ч.
	«Осень»	Октябрь	
1 неделя (01-05.10)	«Овощи - фрукты»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на ползание по гимнастической скамейке. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям	3ч.
2 неделя	«Деревья»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. Способствовать тренировке скорости реакции, ловкости. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе.	3ч.
3 неделя (15-19.10)	«Хлеб»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в лазанье в обруч; в равновесии при ходьбе приставным шагом. Повторить прыжки через шнуры. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта». Осуществлять профилактику плоскостопия.	3ч.
4 неделя (22-26.10)	«Дикие и домашние животные»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Воспитывать чувство товарищества и целеустремленность	3ч.
5 неделя (29.10-2.11)	Повтор 4 недели	Повтор 4 недели	3ч.
	«Моя Родина»	Ноябрь	
1 неделя	«Моя семья»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать	3ч.

		навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом. Способствовать развитию ловкости, прыгучести. Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска, глазомер; упражнять в прыжках; воспитывать чувство коллективизма.	
2 неделя (12-16.11)	«Мой дом, моя деревня»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой	3ч.
3 неделя (19-23.11)	«День матери»	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе.	3ч.
4 неделя (26-30.11)	«Правила и безопасность дорожного движения»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. Воспитывать умение действовать в коллективе. Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Развивать ориентировку в пространстве, ловкость. Воспитывать доброжелательные отношения к сверстникам.	3ч.
	«Зима»	Декабрь	
1 неделя	«Пришла зима»	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. Развивать равновесие, прыгучесть. Воспитывать чувство коллективизма.	3ч.
2 неделя (10-14.12)	«Зимующие птицы»	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. Развивать прыгучесть. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на	3ч.

		четвереньках с мешочком на спине. Способствовать развитию ловкости. Воспитывать смелость, решительность.	
3 неделя	«Зимние развлечения»	Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку; передачи мяча в шеренгах; ползании в прямом направлении. Способствовать развитию координации. Воспитывать смелость, решительность. Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. Развивать точность движений, глазомер. Воспитывать интерес к совместным коллективным действиям.	3ч.
4 неделя	«Новый год»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугой, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.	3ч.
	«Что нас окружает?»	Январь	
1 неделя	«Игрушки.»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. Развивать реакцию на сигнал. Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить лазанье на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность.	3ч.
2 неделя	«Транспорт»	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; продолжать разучивание лазанья на гимнастическую стенку. Повторить упражнения в прыжках и на равновесие. Воспитывать решительность. Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. Развивать ловкость. Способствовать воспитанию выносливости.	3ч.
3 неделя (21-25.01)	«Дом, в котором мы живём (мебель, посуда)»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в	3ч.

		упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.	
4 неделя (28.01-1.02)	«Одежда, головные уборы, обувь»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в подлезании под дугу, в равновесии. Способствовать развитию ловкости. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить метание мешочков в цель; упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке. Способствовать развитию ловкости, равновесия.	3ч.
	«Мир профессий»	Февраль	
1 неделя (04-08.02)	«Труд работников детского сада»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить прокатывание мяча между предметами, ползание под дугу. Развивать реакцию на сигнал. Воспитывать интерес к занятиям ф.к.	3ч.
2 неделя (11-15.02)	«Труд людей на транспорте»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	3ч.
3 неделя (18-22.02)	«Есть такая профессия – Родину защищать»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании мячей в парах, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на четвереньках, в равновесии. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно. Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой	3ч.

		по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. Воспитывать дружелюбие.	
4 неделя (25.02-1.03)	«Строительные профессии»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительностью до 1,5 мин); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. Развивать ловкость, прыгучесть.	3ч.
	«Весна»	Март	
1 неделя (04-07.03)	«Весна. Мамин праздник»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести. Формировать правильную осанку. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. Способствовать развитию прыгучести.	3ч.
2 неделя (11-15.03)	«Перелётные птицы», «Масленица»	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Развивать прыгучесть, равновесие. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий.	3ч.
3 неделя	«Растения и животные»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками. Развивать внимание. Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Воспитывать интерес к выполнению упражнений.	3ч.
4 неделя	«Комнатные растения»	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	3ч.
	«Народная	Апрель	

	культура и традиции»		
1 неделя	«Народные промыслы»	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках. Развивать координацию движений. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.	3ч.
2 неделя	«Космос»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. Воспитывать стремление выполнять упражнения правильно.	3ч.
3 неделя	«День Земли»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). Способствовать развитию прыгучести и равновесия. Воспитывать собранность, внимательность. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; продолжать учить прыжкам с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить ползание на четвереньках между предметами. Способствовать развитию прыгучести и равновесия.	3ч.
4 неделя	« Пасха»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазанье на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	3ч.
	«Познай мир»	Май	
1 неделя	«Пожарная безопасность»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Развивать равновесие, прыгучесть. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в лазанье по гимнастической стенке; повторить упражнения с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе.	3ч.

2 неделя (13-17.05)	«День Победы»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Воспитывать умение действовать в коллективе	3ч.
3 неделя (20-24.05)	«Насекомые»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.
4 неделя	«Скоро в школу»	Мониторинг физических качеств и умений	3ч.

План мероприятий физкультурных праздников и развлечений для детей 3-7 лет

Месяц	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подгот. группа
Сентябрь	Физкультурное развлечение «В стране игрушек»»	Физкультурное развлечение «В стране игрушек»»	Физкультурное развлечение «Наше здоровье»	Физкультурное развлечение «Наше здоровье»
Октябрь	Физкультурное развлечение «В осеннем лесу»	Физкультурное развлечение «В осеннем лесу»	Физкультурный досуг «На стадион»	Физкультурный досуг «На стадион»
Ноябрь	Физкультурное развлечение «Поможем зверям быть здоровыми!»	Физкультурное развлечение «Поможем зверям быть здоровыми!»	Физкультурное развлечение «Турнир силачей»	Физкультурное развлечение «Турнир силачей»
Декабрь	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Физкультурный досуг «Зимние забавы»	Физкультурное развлечение «Самые сильные и дружные»	Физкультурное развлечение «Самые сильные и дружные»
Январь	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»	Спортивный праздник «В снежном лесу»
Февраль	Физкультурное развлечение «И мы скоро подрастем тоже в армию пойдем»	Физкультурное развлечение «И мы скоро подрастем тоже в армию пойдем»	Физкультурное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить»	Физкультурное развлечение «Хочется мальчишкам в армии служить»
Март	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»	Музыкально-физкультурный праздник «Проводы зимы»
Апрель	Физкультурное развлечение «Идём спасать колобка»	Физкультурное развлечение «Идём спасать колобка»	Физкультурное развлечение «Спорт – здоровье!»	Физкультурное развлечение «Спорт – здоровье!»
Май	Физкультурное	Физкультурное	Музыкально –	Музыкально –

	праздник «Вся семья со спортом дружит»	праздник «Вся семья со спортом дружит»	спортивный праздник «Дню Победы посвящается»	спортивный праздник «Дню Победы посвящается»
Июнь	Музыкально – спортивный праздник «День защиты детей»	Музыкально – спортивный праздник «День защиты детей»	Музыкально – спортивный праздник «День защиты детей»	Музыкально – спортивный праздник «День защиты детей»
Июль	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй Лето»	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй Лето»	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй Лето»	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй Лето»
Август	Физкультурный праздник «Да здравствует спорт»	Физкультурный праздник «Да здравствует спорт»	Физкультурный праздник «Да здравствует спорт»	Физкультурный праздник «Да здравствует спорт»

Организационный раздел

Организация предметно-развивающей среды

Предметно-развивающая среда группы детского сада необходима детям потому, что выполняет по отношению к ним информационную, стимулирующую и развивающую функции. Она не может существовать сама по себе, без детей и взрослых, которые меняют ее в соответствии со своими потребностями, интересами, целями и задачами взаимодействия. Эта среда должна строиться на основе ведущих принципов:

содержательно-насыщенной, развивающей;

- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Предметно-развивающая среда с учетом взросления дошкольников, то есть в соответствии с возрастными особенностями их физического развития и этапами становления различных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, может быть наполнена следующим оборудованием.

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег, и наоборот, с изменением направления, врассыпную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2–3 м) с перешагиванием через предметы (высота 10–15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20–25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

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

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3–4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20–30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 30–40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ноги в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

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

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

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

С подпрыгиванием. «Мой веселый, звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».
Движение под музыку и пение. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25–50 см, длина 5–6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убегать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50–60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50–60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5–5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1–1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70–100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2–3 раза подряд).

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

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

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

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

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6–8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные игры и упражнения

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения

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

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя

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

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

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

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

Подвижные игры

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

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

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

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

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

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

Спортивные упражнения

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

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

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

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры

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

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

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

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

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

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

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

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

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физическими упражнениями под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2–3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками).

Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе.

Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на гор-ку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

Катание на коньках. Самостоятельно надевать ботинки с коньками.

Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Игры на коньках. «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.

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

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

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

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

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

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

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

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