

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада №84  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2022 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ детским садом №84  
Невского района Санкт-Петербурга  
Э.Э. Дмитриева  
Приказ от 31.08.2022 № 60



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

инструктора по физической культуре  
для работы в группах общеразвивающей направленности  
возраст обучающихся 1,5 - 7 лет  
срок реализации программы 2022 – 2023 учебный год

**Разработчик:  
Иванова М.А.**

Санкт-Петербург  
2022 год

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ	Стр.
<b>І Целевой раздел</b>		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Общая характеристика рабочей программы	3
1.1.2.	Основные задачи на 2022-2023 учебный год	3
<b>1.1.3</b>	<b>Задачи на летний оздоровительный период</b>	3
<b>1.2.</b>	<b>Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста</b>	3
1.2.1.	Возрастные особенности и характеристики физического развития детей раннего возраста (от 1,5 до 2 лет и с 2 до 3 лет)	3
1.2.2.	Возрастные особенности и характеристики физического развития детей 3-4 лет	7
1.2.3.	Возрастные особенности и характеристики физического развития детей 4-5 лет	9
1.2.4.	Возрастные особенности и характеристики физического развития детей 5-6 лет	10
1.2.5.	Возрастные особенности и характеристики физического развития детей 6-7 лет	12
1.3.	Планируемые результаты освоения рабочей программы	13
<b>ІІ Содержательный раздел</b>		
2.1.	Содержание образовательной деятельности с детьми	17
2.1.1.	<i>Особенности содержания образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» в группах раннего возраста</i>	
2.1.2.	<i>Особенности содержания образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 3-4 лет</i>	19
2.1.3.	<i>Особенности содержания образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет</i>	19
2.1.4.	<i>Особенности содержания образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 5-6 лет</i>	20
2.1.5.	<i>Особенности содержания образовательного процесса по образовательной области «Физическое развитие» для детей 6-7 лет</i>	21
<b>2.2.</b>	<b>Особенности содержания работы педагога с воспитанниками в летний оздоровительный период</b>	23
<b>2.3.</b>	<b>Описание методов и приемов реализации рабочей программы, применяемых на физкультурных занятиях</b>	23
2.4.	Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников	23
<b>ІІІ Организационный раздел</b>		
3.1.	Организация образовательного процесса (Режим занятий обучающихся, перспективное планирование, <i>в т.ч на летний оздоровительный период</i> )	26
3.2.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	52
3.2.1	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС)	52
3.2.2.	Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	52

## **I Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Образовательной программы дошкольного образования Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада №84 Невского района Санкт-Петербурга.

#### **1.1.1 Общая характеристика рабочей программы**

Рабочая программа направлена на:

- развитие физических качеств дошкольников,
- обеспечение охраны жизни, физического и психического здоровья детей;
- построение образовательной деятельности на основе возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка;
- сотрудничество ГБДОУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастную адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

Срок освоения рабочей программы – 1 год.

#### **1.1.2 Основные задачи на 2022-2023 учебный год**

1. развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
2. создавать условия для развития физкультурно–силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
3. знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
4. содействовать охране и укреплению здоровья детей;
5. обогащать двигательный опыт через различные виды движений;  
формировать потребность

#### **1.1.3. Основные задачи на летний оздоровительный период:**

1. Продолжать совершенствовать физкультурно-оздоровительную работу в летний оздоровительный период.
2. Создавать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
3. Максимально использовать природные и погодные условия для проведения оздоровительных и закалывающих мероприятий по укреплению здоровья дошкольников.
4. Осуществлять педагогическое и санитарное просвещение родителей по вопросам воспитания и оздоровления детей в летний период.

### **1.2. Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста**

#### **1.2.1. Возрастные особенности детей раннего возраста**

##### **Возрастные особенности детей 1,5-2 лет**

На втором году жизни развивается самостоятельность детей, формируется предметно-игровая деятельность, появляются элементы сюжетной игры. Общение с взрослым носит ситуативно-деловой характер, затем характер делового сотрудничества.

Совершенствуются восприятие, речь, наглядно-действенное мышление, чувственное познание действительности.

Продолжается совершенствование строения и функций внутренних органов, костной, мышечной и центральной нервной системы. Длительность каждого периода у детей двух лет — 4–5,5 часа.

В разных видах деятельности обогащается сенсорный опыт. В процессе знакомства с предметами ребенок слышит названия форм (кубик, кирпичик, шарик, «крыша» — призма), одновременно воспринимая их (гладит предмет, обводит пальцем по контуру, стучит, бросает и т. п.) и уточняя физические качества. При этом происходит и ознакомление с основными фигурами (квадрат, четырехугольник, круг, треугольник). С помощью взрослого ребенок упражняется в установлении сходства и различий между предметами, имеющими одинаковые названия (большой красный мяч — маленький синий мяч, большой белый мишка — маленький черный мишка и т. д.).

При обучении и правильном подборе игрового материала дети осваивают действия с разнообразными игрушками: разборными (пирамиды, матрешки и др.), строительным материалом и сюжетными игрушками (куклы с атрибутами к ним, мишки). Эти действия ребенок воспроизводит по подражанию после показа взрослого.

Постепенно из отдельных действий складываются «цепочки», и малыш учится доводить предметные действия до результата: заполняет колечками всю пирамиду, подбирая их по цвету и размеру, из строительного материала возводит по образцу, а затем по памяти забор, паровозик, башенку и другие несложные постройки.

Значительные перемены происходят и в действиях с сюжетными игрушками. Дети начинают переносить разученное действие с одной игрушкой (кукла) на другие (мишки, зайки); они активно ищут предмет, необходимый для завершения действия (одеяло, чтобы уложить куклу спать, мисочку, чтобы накормить мишку).

Воспроизводя подряд 2–3 действия, они сначала не ориентируются на то, как это бывает в жизни: спящую куклу, например, вдруг начинают катать на машинке. К концу второго года жизни в игровых действиях детей уже отражается привычная им жизненная последовательность: погуляв с куклой, кормят ее и укладывают спать.

Бытовые действия с сюжетными игрушками дети воспроизводят на протяжении всего периода дошкольного детства. Но при этом дети 3–5 лет и старше устраивают из каждого действия «многозвеньевой ритуал». Перед едой кукле вымоют руки, завяжут салфетку, проверят, не горяча ли каша, кормить будут ложкой, а пить дадут из чашки. Всего этого на втором году жизни нет. Ребенок просто подносит миску ко рту куклы. Аналогично он поступает и в других ситуациях. Этими особенностями объясняется простота подбора сюжетных игрушек и атрибутов к ним.

На втором году жизни из отдельных действий складываются элементы деятельности, свойственной дошкольному детству: предметная с характерным для нее сенсорным уклоном, конструктивная и сюжетная игра. В предметной деятельности появляются соотносящие и орудийные действия.

Успехи в развитии предметно-игровой деятельности сочетаются с ее неустойчивостью. Имея возможность приблизиться к любому предмету, попавшему в поле зрения, ребенок бросает то, что держит в руках, и устремляется к нему. Постепенно он с помощью взрослого учится доводить начатое до конца, добиваясь результата.

Второй год жизни — период интенсивного формирования речи. Связи между предметом, действием и словами, их обозначающими, формируются в 6–10 раз быстрее, чем в конце первого года жизни.

Дети усваивают названия предметов, действий, обозначения некоторых качеств и состояний. Благодаря этому можно организовать деятельность и поведение малышей, формировать и совершенствовать восприятие, в том числе составляющие основу сенсорного воспитания.

В процессе разнообразной деятельности с взрослыми дети усваивают, что одно и то же действие может относиться к разным предметам: «надень шапку, надень колечки на пирамидку» и т. д. Важным приобретением речи и мышления является формирующаяся на втором году жизни способность обобщения. Слово в сознании ребенка начинает ассоциироваться не с одним предметом, а обозначать все предметы, относящиеся к этой группе, несмотря на различия по цвету, размеру и даже внешнему виду (кукла большая и маленькая, голышом и одетая, кукла-мальчик и кукла-девочка). Способность обобщения позволяет детям узнавать предметы, изображенные на картинке, в то время как в начале года на просьбу показать какой-либо предмет малыш ориентировался на случайные несущественные признаки. Так, словом *kx* он мог обозначать и кошку, и меховой воротник.

Малыш привыкает к тому, что между предметами существуют разные связи, а взрослые и дети действуют в разных ситуациях, поэтому ему понятны сюжетные инсценировки (показ игрушек, персонажей кукольного и настольного театра).

Впечатления от таких показов, заинтересованного рассматривания сохраняются в памяти. Поэтому дети старше полутора лет способны поддерживать диалог-воспоминание с взрослым о недавних событиях или вещах, связанных с их личным опытом: «Кто гулял?» — «Что видели?» — «Собачку». — «Кого кормили зернышками?» - «Птичку».

Активный словарь на протяжении года увеличивается неравномерно. К полутора годам он равен примерно 20–30 словам. После 1 года 8–10 месяцев происходит скачок, развивается активно используемый словарь. В нем много глаголов и существительных, встречаются простые прилагательные и наречия (тут, там, туда и т. д.), а также предлоги.

Упрощенные слова (ту-ту, ав-ав) заменяются обычными, пусть и несовершенными в фонетическом отношении. После полутора лет ребенок чаще всего воспроизводит контур слова (разное число слогов), наполняя его звуками-заместителями, более или менее близкими по звучанию слышимому образцу.

Попытки улучшить произношение, повторяя слово за взрослым, в этом возрасте не приносят успеха. Это становится возможным лишь на третьем году жизни. Ребенок в большинстве случаев после полутора лет правильно произносит губно-губные звуки (*n, б, м*), передние небноязычные (*m, д, н*), задние небноязычные (*z, x*). Свистящие, шипящие и сонорные звуки, а также слитные фонемы в словах, произносимых ребенком, встречаются крайне редко.

Вначале произносимое ребенком слово является целым предложением. Так, слова «бах, упала» в одних случаях обозначают, что малыш уронил игрушку, в других - что он сам упал и ушибся.

К полутора годам в высказываниях детей появляются двухсловные предложения, а в конце второго года обычным становится использование трех-, четырехсловных предложений.

Ребенок старше полутора лет активно обращается к взрослым с вопросами. Но выражает их преимущественно интонационно: «Ия куся?» - то есть «Ира кушала?» Вопросительными словами дети пользуются реже, но могут спросить: «Где платок?», «Баба куда пошла?», «Это что?»

Дети учатся выполнять словесные просьбы взрослого в пределах видимой, наглядной ситуации.

На втором году жизни ребенок усваивает имена взрослых и детей, с которыми общается повседневно, а также некоторые родственные отношения (мама, папа, бабушка). Он понимает элементарные человеческие чувства, обозначаемые словами «радуется», «сердится», «испугался», «жалеет». В речи появляются оценочные суждения: «плохой», «хороший», «красивый».

Совершенствуется самостоятельность детей в предметно-игровой деятельности и самообслуживании.

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

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

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

На втором году жизни между детьми сохраняется и развивается тип эмоционального взаимодействия. Они самостоятельно играют друг с другом (по двое-трое) в разученные ранее при помощи взрослого игры («Прятки», «Догонялки»).

Игрушка в руках другого гораздо интереснее для малыша, чем та, что стоит рядом. Отобрав игрушку у соседа, но не зная, что делать дальше, малыш просто бросает ее. Воспитателю следует пресекать подобные факты, чтобы у детей не пропало желание общаться.

Взаимообщение детей в течение дня возникает, как правило, в предметно-игровой деятельности и режимных процессах, а поскольку предметно-игровые действия и самообслуживание только формируются, самостоятельность, заинтересованность в их выполнении следует всячески оберегать.

Происходит быстрое развитие разных сторон речи и ее функций. Хотя темп развития понимания речи окружающих по-прежнему опережает умение говорить, в конце второго года активный словарь состоит уже из 200–300 слов. С помощью речи можно организовать поведение ребенка, а речь самого малыша становится основным средством общения с взрослым.

**Характеристика физического развития:** На развитие основных движений ребенка частично влияют пропорции его тела: короткие ноги, длинное туловище, большая голова. Малыш до полутора лет часто падает при ходьбе, не всегда может вовремя остановиться, обойти препятствие. Несовершенна и осанка. Вследствие недостаточного развития мышечной системы ребенку трудно долго выполнять однотипные движения, например, ходить с мамой «только за ручку». Для детей второго года жизни характерна высокая двигательная активность.

Постепенно совершенствуется ходьба. Дети учатся свободно передвигаться на прогулке: они взбираются на бугорки, ходят по траве, перешагивают через небольшие препятствия, например, палку, лежащую на земле. Исчезает шаркающая походка. В подвижных играх и на музыкальных занятиях дети выполняют боковые шаги, медленно кружатся на месте.

В начале второго года дети много и охотно лазают: взбираются на горку, на диванчики, а позже (приставным шагом) и на шведскую стенку, а также перелезают через бревно, подлезают под скамейку, пролезают через обруч. После полутора лет у малышей кроме основных развиваются и подражательные движения (мишке, зайчику).

В простых подвижных играх и плясках дети привыкают координировать свои движения и действия друг с другом (при участии не более 8–10 человек)

### **Возрастные особенности детей 2-3 лет**

В раннем возрасте дети активно овладевают собственным телом, имеют достижения в психическом и физическом развитии, которые сопровождаются чувством удовлетворенности собой, своими достижениями. В развитии психических функций детей

2-3 лет доминирует восприятие. Дети этого возраста максимально связаны с наличной ситуацией, всё их поведение импульсивно. В этом возрасте малыш еще не может управлять собой по собственному желанию, его поведение носит большей частью произвольный характер. Он очень эмоционален, однако его эмоции непостоянны, его легко отвлечь, переключить с одного эмоционального состояния на другое. Мышление у детей 2-3 лет – наглядно действенное. Дети этого возраста интеллектуально развиваются при условии наглядности предметной деятельности. Во взаимодействии с взрослыми дети усваивают способы действий с разнообразными предметами.

У детей 2-3 лет развиты ощущения, восприятие, внимание, память, мышление (действенное, практическое), элементы воображения, которые развиты за счёт предметной деятельности. Игровая деятельность для детей 2-3 лет имеет существенное значение для развития, определяя их продвижение в когнитивном, личностном и социальном развитии. В сюжетно-ролевой игре дети 2-3 лет копируют многообразные виды обращения людей с предметами в различных социальных ситуациях, усваивают предметные действия, формы и нормы общения, а также ролевое поведение. Дети с помощью сюжетно-ролевых игр подготавливаются к участию в общественной жизни.

Окружающая ребенка среда должна быть построена таким образом, чтобы поощрять стремление ребенка к самовыражению, игровой деятельности.

С этой целью необходимы различные материалы для игр: строительные блоки, кубики, мозаики, вкладыши и другое оборудование для развития мелкой и крупной моторики, пространственного видения.

Тренировка тонкой пальцевой моторики — мощное физиологическое средство, стимулирующее: развитие речи; обострение тактильных возможностей ребенка; — тренировку мускульной памяти, внимания, координацию движений; развитие воображения, самовыражения, творческих способностей, эмоционального мира.

**Характеристика физического развития:** дети владеют основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами), сидят на корточках, спрыгивают с нижней ступеньки.

### 1.2.2. Возрастные особенности детей 3-4 лет.

Младший дошкольный возраст - важнейший период в развитии дошкольника. Именно в это время происходит переход малыша к новым отношениям со взрослыми, сверстниками, с предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами, у него успешно развивается понимание речи и активная речь, малыш получил ценный опыт эмоционального общения со взрослыми, почувствовал их заботу и поддержку. Все это вызывает у него радостное ощущение роста своих возможностей и стремление к самостоятельности, к активному взаимодействию с окружающим миром.

Психологи обращают внимание на «кризис трех лет», когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления малышу большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием.

Важно понять, что характерное для ребенка третьего года жизни требование «я - сам» прежде всего отражает появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень его возможностей. Поэтому задача взрослого - поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать веру ребенка в собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Главное в работе с младшими

дошкольниками состоит в том, чтобы помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности.

Стремление к самостоятельности формируется у младшего дошкольника в опыте сотрудничества со взрослыми. В совместной с ребенком деятельности взрослый помогает освоить новые способы и приемы действий, показывает пример поведения и отношения. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление малыша добиться лучшего результата.

Доверие и привязанность к воспитателю - необходимые условия хорошего самочувствия и развития ребенка в детском саду. Младший дошкольник особенно нуждается в материнской поддержке и заботе воспитателя. В течение дня педагог должен к каждому ребенку проявить свое доброе отношение: приласкать, назвать ласковым именем, погладить. Ощувив любовь воспитателя, младший дошкольник становится более общительным. Он с удовольствием подражает действиям взрослого, видит во взрослых неиссякаемый источник новых игр, действий с предметами.

К концу младшего дошкольного возраста начинает активно проявляться потребность в познавательном общении со взрослыми, о чем свидетельствуют многочисленные вопросы, которые задают дети.

Развитие самосознания и выделение образа «Я» стимулируют развитие личности и индивидуальности. Малыш начинает четко осознавать, кто он и какой он. Внутренний мир ребенка начинает наполняться противоречиями: он стремится к самостоятельности и в то же время не может справиться с задачей без помощи взрослого, он любит близких, они для него очень значимы, но он не может не злиться на них из-за ограничений свободы.

По отношению к окружающим у ребенка формируется собственная внутренняя позиция, которая характеризуется осознанием своего поведения и интересом к миру взрослых.

Агрессивность и неутомимость малышей в этом возрасте проявляется в постоянной готовности к деятельности. Ребенок уже умеет гордиться успехами своих действий, умеет критически оценить результаты своего труда. Формируется способность к целеполаганию: более четко представить результат, сравнить с образцом, выделить отличия.

В этом возрасте ребенок может воспринимать предмет без попытки его обследования. Его восприятие приобретает способность более полно отражать окружающую действительность.

На основе наглядно-действенного к 4-м годам начинает формироваться наглядно-образное мышление. Другими словами, происходит постепенный отрыв действий ребенка от конкретного предмета, перенос ситуации в «как будто».

Как и в раннем возрасте, в 3-4 года преобладает воссоздающее воображение, т. е. ребенок способен лишь воссоздать образы, почерпнутые из сказок и рассказов взрослого. Большое значение в развитии воображения играет опыт и знания ребенка, его кругозор. Для детей этого возраста характерно смешение элементов из различных источников, смешение реального и сказочного. Фантастические образы, возникающие у малыша, эмоционально насыщены и реальны для него.

Память дошкольника 3-4-х лет произвольная, характеризуется образностью. Преобладает узнавание, а не запоминание. Хорошо запоминается только то, что было непосредственно связано с его деятельностью, было интересно и эмоционально окрашено. Тем не менее, то, что запомнилось, сохраняется надолго.

Ребенок не способен длительное время удерживать свое внимание на каком-то одном предмете, он быстро переключается с одной деятельности на другую.

В эмоциональном плане сохраняются те же тенденции, что и на предыдущем этапе. Характерны резкие перепады настроения. Эмоциональное состояние продолжает зависеть от физического комфорта. На настроение начинают влиять взаимоотношения со

сверстниками и взрослыми. Поэтому характеристики, которые ребенок дает другим людям, очень субъективны. Тем не менее, эмоционально здоровому дошкольнику присущ оптимизм.

В 3-4 года дети начинают усваивать правила взаимоотношений в группе сверстников, а затем косвенно контролироваться взрослыми.

К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг).

Ребенок 3-4 лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения.

Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.

В играх ребенок самостоятельно передает несложный сюжет, пользуется предметами-заместителями, охотно играет вместе со взрослым и детьми, у него есть любимые игры и игрушки. Он умеет заводить ключиком механическую игрушку, составлять игрушки и картинки из нескольких частей, изображать в игре зверей и птиц.

**Характеристика физического развития:** трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударять мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд); перекладывать по одному мелкие предметы (пуговицы, горошины и т.п. – всего 20 штук) с поверхности стола в небольшую коробку (правой рукой). Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети ориентируются в значительной мере на оценку воспитателя.

### 1.2.3. Возрастные особенности детей 4-5 лет.

К 4-5 годам базисные характеристики личности ребенка-дошкольника становятся более содержательными. Четко проявляются различные компетентности: на уровне *интеллектуальной компетентности* ребенок обладает «драгоценной тягой» к познанию окружающего мира. Попытки «научных» объяснений ребенка распространяются буквально на всё.

*Социальная компетентность* дает возможность ориентироваться ребенку в человеческих отношениях: он способен заметить эмоциональное состояние близкого взрослого, сверстника, проявить внимание, сочувствие.

*Языковая компетентность* выражается в элементарном осознании языковой действительности, многообразных играх со звуками рифмами, смыслами.

В плане *физического развития компетентность* ребенка обусловлена сформированностью навыков, составляющих основу здорового образа жизни (осознанное выполнение важнейших режимных процессов, гигиенических процедур, действий, связанных с самообслуживанием, умением регулировать свою двигательную активность, овладением ведущими элементами «азбуки» движений.)

*Креативность* наиболее ярко проявляется в языковом творчестве и специфически детских деятельности. Ребенок может увидеть в одном и том же материале, формах,

линиях различные образы и назвать их, отразить свое видение в рисунках, поделках и т.д., использовать придуманные образы в игре, выразительном движении.

*Инициативность и самостоятельность* младшего дошкольника выражается в том, что он может самостоятельно решать задачи, возникающие в процессе игр и связанной с ними деятельности (конструирование, изодетельности и т.д.). инициативность младшего дошкольника проявляется в выборе тематики игр, в вопросах и рассуждениях, с которыми он обращается к взрослому.

*Самостоятельность и свобода поведения тесно связаны с безопасностью.* Младший дошкольник по-прежнему нуждается в контроле и опеке взрослого, который заранее предвидит опасные ситуации и старается их избежать. Воспитатель объясняет ребенку необходимость соблюдения правил безопасности, но эти знания пока не оказывают большого влияния на поведение ребенка.

**Характеристика физического развития:** происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции. Происходят структурные изменения мышечной ткани, суставно-связочного аппарата. В этом возрасте интенсивно развиваются моторные функции. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движение детей имеют вполне преднамеренный и целеустремленный характер: дети хорошо различают виды движений, представляют себе их смысл, назначение, частично овладевают умением выделять наиболее существенные их элементы.

Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах упражнений. Вместе с тем им свойственно неумение соразмерять свои силы со своими возможностями. Для них характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. К этому возрастному периоду дети достаточно хорошо овладевают навыками ходьбы. Однако у многих детей еще отсутствуют непринужденное положение корпуса и головы, согласованные движения головы и ног.

Структура бега оформляется к четырем годам. Устойчивая фаза полета наблюдается у всех детей, но беговой шаг остается недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий, движение рук малоактивны.

Дети уже владеют прыжками разных видов, они умеют отталкиваться от опоры, помогая себе взмахами рук, а также мягко приземляться, сохраняя равновесие. При метании предметов еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска. В результате укрепления кисти и пальцев рук, развития координации движений, глазомера и под влиянием многократных упражнений дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска.

Дети постепенно осваивают: езду на 3- и 2-колесных велосипедах, подготовительные к плаванию движения в водной среде и само плавание, ходьба и спуск с небольших горок на лыжах и т.д. Возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в общем, для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим.

Уровень функциональных возможностей организма повышается, увеличивается их работоспособность.

#### **1.2.4. Возрастные особенности детей 5- 6 лет.**

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

*Компетентность.* К концу дошкольного возраста *социальная компетентность* ребенка позволяет ему понимать разный характер отношения к нему окружающих взрослых и сверстников, выбирать линию поведения, соответствующую ситуации; умеют

попросить о помощи, оказывать ее. Большинство умеют сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие и др.

*Коммуникативная компетенция* проявляется в том, что дети свободно выражают свои желания, намерения с помощью речевых и не речевых (жестовых, мимических) средств.

*Интеллектуальная компетенция* проявляется через ярко выраженные способности к различному виду экспериментирования; логическим операциям; проявляется определенная осведомленность в разных сферах деятельности людей; появляется интерес к природным явлениям, к основам грамоты и т.п.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно – гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пылкостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремиться выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития:** в старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов - высокая

эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок. Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

#### **1.2.5. Возрастные особенности детей 6-7 лет.**

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке.

**Компетентность.** На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме.

Коммуникативная компетентность появляется в свободном выражении ребенком своих желаний, намерений с помощью речевых и не речевых средств.

Интеллектуальная компетентность старших дошкольников характеризуется способностью к практическому и умственному экспериментированию, логическим операциям и т.д.

*Компетентность в плане физического развития* выражается в том, что ребенок владеет своим телом, различными видами движений. Имеют представления о своем физическом облике и здоровье. Чувствуют недомогание, могут сообщить об этом взрослому. Появляется потребность в культурно - гигиенических процедурах и понимает их необходимость.

*Креативность.* Дети склонны к созданию нового рисунка, конструкции, движений, которые отличаются оригинальностью, подвижностью, вариативностью. Их отличает любопытство, постоянные вопросы к взрослому, способность к речевому комментированию процесса и результатов, спонтанность действий, бурно развивающиеся воображение.

*Инициативность* начинает проявляться во всех видах деятельности, но особенно в игре, общении, экспериментировании: могут найти занятия по интересам, предложить интересную игру, включиться в разговор. В этом возрасте дети становятся более любознательными, изобретательными, отличаются пылкостью ума.

*Самостоятельность и ответственность.* Дети имеют навыки самообслуживания, замечают не порядок в быту, природном окружении; способны проявлять волевые усилия в ситуациях выбора между можно и нельзя, хочу и должен.

*Свобода поведения и безопасность.* Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов).

*Самосознание и самооценка.* Дети начинают осознавать свое положение в системе отношений с взрослыми и сверстниками, стремятся выполнять деятельность, значимую не только для него самого, но и окружающих; способны достаточно адекватно оценивать результаты своих действий. Вместе с тем для многих детей характерна завышенная самооценка, как защитный механизм.

*Произвольность.* К шести годам отдельные дети способны к волевой регуляции поведения (к преодолению желаний, к сдерживанию данных обещаний и т.д.); появляется умение преодолевать трудности.

**Характеристика физического развития:** одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий.

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

### **1.3. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Дважды в год – в сентябре и мае проводится оценка индивидуального развития детей. Цель диагностики: оценка эффективности педагогических действий и лежащего в основе их дальнейшего планирования. Результаты педагогической диагностики используются для решения задачи индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития).

***В группах раннего возраста педагогическая диагностика проводится только с помощью наблюдения за детьми на физкультурных занятиях и в свободной деятельности.***

**Требования к уровню подготовки воспитанников в младшей группе.**

**К концу учебного года дети могут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Иметь представление</b>
<p>Название оборудования, инвентаря, используемого при работе с детьми младше группы;</p> <p>Исходные положения в выполнении упражнений.</p> <p>Правила безопасной деятельности в спортзале.</p> <p>Части тела.</p>	<p>Ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого;</p> <p>Ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;</p> <p>Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места, приземляться на полусогнутые ноги;</p> <p>Катать мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы;</p> <p>Ударять мячом об пол, бросать вверх и ловить;</p> <p>Метать предметы правой и левой рукой по физической культуре (воспитателя);</p>	<p>Об опрятности,</p> <p>Об основных культурно-гигиенических действиях</p>

**Тестовые методики для детей младшей группы.**

- Бег 30 метров со старта (быстрота);
- Бег 90 метров (выносливость);
- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые);
- Метание набивного мяча весом 1 кг на дальность (силовое);
- Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
- Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись (гибкость);
- Ловля мяча двумя руками (координация).

**Требования к уровню подготовки воспитанников в средней группе.**

**К концу учебного года дети могут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Иметь представление</b>
<p>Название оборудования, инвентаря.</p> <p>Содержание программных игр.</p> <p>Названия стоек (основная стойка, узкая стойка, широкая стойка)</p> <p>Исходные положения в выполнении упражнений.</p> <p>Правила безопасной</p>	<p>Самостоятельно перестраиваться в звенья.</p> <p>Сохранять исходное положение.</p> <p>Выполнять повороты.</p> <p>Выполнять ОРУ в заданном темпе.</p> <p>Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением.</p> <p>Сохранять правильную осанку.</p> <p>Сохранять равновесие.</p> <p>Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны.</p> <p>При беге парами соотносить свои движения с движениями партнёра.</p> <p>Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия.</p> <p>Ловить мяч, отбивать об пол.</p> <p>Принимать исходные положения при метании.</p> <p>Ползать разными способами, подниматься по</p>	<p>О правильной осанке.</p> <p>О пользе физической культуры.</p> <p>О различных способах выполнения упражнений.</p> <p>О строении своего тела.</p> <p>О спортсменах.</p> <p>О разных видах спорта.</p> <p>Об олимпийских играх.</p>

деятельности в спортзале. Части тела. Термины.	гимнастической стенке чередующимся шагом. С разбега скользить по ледяным дорожкам. Двигаться ритмично, в соответствии с характером музыки.	
--	--	--

**Тестовые методики для детей средней группы.**

- Бег 30 метров с высокого старта (быстрота);
- Бег 90 метров (выносливость);
- Прыжки в длину с места (скоростно-силовые);
- Прыжки в высоту с разбега (скоростно-силовое);
- Метание мяча весом 1 кг на дальность (силовое);
- Метание предмета весом 150 гр. (на точность);
- Наклон туловища вперед из положения стоя согнувшись (гибкость);
- Ловля мяча двумя руками (координация).

**Требования к уровню подготовки воспитанников в старшей группе.**

**К концу учебного года дети могут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Иметь представление</b>
Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину. Передвигаться на лыжах переменным шагом, Кататься на двухколёсном велосипеде.	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

**Тестовые методики для детей старшей группы:**

- Бег 30 метров с высокого старта;
- Бег на выносливость 120 (150) метров;
- Челночный бег 3 по 10 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в высоту с разбега;
- Прыжки в длину с разбега;
- Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
- Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
- Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;

- Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра.

**Требования к уровню подготовки воспитанников в подготовительной группе.  
К концу учебного года дети могут:**

<b>Знать</b>	<b>Уметь</b>	<b>Иметь представление</b>
Элементы спортивных игр: городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей. Спортивные упражнения: катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, туристические походы.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Прыгать в глубину, в длину и высоту с разбега, со скакалкой. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Вести, передавать и забрасывать мяч в корзину. Передвигаться на лыжах переменным шагом, Кататься на двухколёсном велосипеде.	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

**Тестовые методики для детей старшей группы.**

- Бег 30 метров с высокого старта;
- Бег на выносливость 120 (150) метров;
- Челночный бег 3 по 10 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в высоту с разбега;
- Прыжки в длину с разбега;
- Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
- Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
- Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
- Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

**Способы проверки знаний, умений и навыков:**

Проверка физической подготовленности детей проводится два раза в год в сентябре и в мае.

Подготовка к проведению диагностики:

Инструктор по физической культуре подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования. Совместно с руководителем дошкольного образовательного учреждения и мед. работником проверяют состояние беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д. крепость стоек для прыжков в высоту, прочность гимнастических скамеек, наличие разметок. Врач должен присутствовать на

обследовании детей и иметь рядом аптечку. Он оценивает состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождает от выполнения заданий.

#### **Создание условий для проведения диагностики:**

- Организация диагностики проводится точно по плану совместно с воспитателем группы (индивидуально или с несколькими детьми);
- На диагностику детей приводит воспитатель группы;
- Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;
- Диагностику проводить поэтапно в течении 8- 10 дней с малыми подгруппами, либо индивидуально не более 2-3 тестовых заданий за одно занятие;
- Скоростно-силовые и силовые тесты проводить в один день, тест на выносливость в другой день; тест на гибкость и ловкость в третий день;
- Приготовить измерительные приборы и предметы: динамометр, рулетку, линейку, секундомер, сантиметровую ленту, оборудование и инвентарь;
- Приготовить протоколы для тестирования.

В качестве **метода фиксации** предлагается использовать цифровое обозначение, каждое из которых имеет свое качественное определение.

То есть:

**3** - соответствует высокому уровню развития.

**2** - соответствует среднему уровню развития.

**1** - соответствует низкому уровню развития (ребенок требует особого внимания).

## **II Содержательный раздел**

### **2.1 Содержание образовательной деятельности с детьми**

#### **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.

<b>2.1.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в группах раннего возраста</b>	
<b>Во второй ранней группе (1,5-2 года)</b>	
<b>Развитие движений</b>	<b>Подвижные игры</b>
<p><b>Ходьба и упражнения в равновесии.</b> Ходьба стайкой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,5–2 м), приподнятой одним концом от пола на 15–20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 на □50 на 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12–18 см.</p> <p><b>Ползание, лазанье.</b> Перелезание через бревно (диаметр 15–20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35–40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).</p> <p><b>Катание, бросание.</b> Катание мяча (диаметр 20–25 см) в паре с взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6–8 см) правой и левой рукой на расстояние 50–70 см.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения.</b> В положении сидя на скамейке поднимание рук вперед и опускание их, отведение за спину. В положении сидя повороты корпуса вправо и влево с передачей предмета. В положении стоя полунаклоны вперед и выпрямление; при поддержке взрослого полунаклоны вперед, перегибаясь через палку (40–45 см от пола).</p>	<p>Формировать у детей устойчивое положительное отношение к подвижным играм. Ежедневно проводить подвижные игры с использованием игрушки и без нее.</p> <p>С детьми старше 1 года 6 месяцев — индивидуально и по подгруппам (2–3 человека). Развивать основные движения детей (ходьба, ползание и лазанье, катание и бросание мяча).</p> <p>Формировать умение двигаться стайкой в одном направлении, не мешая друг другу. Развивать умение внимательно слушать взрослого, действовать по сигналу.</p> <p>Приседания с поддержкой взрослого.</p>
<b>В первой младшей группе (2-3 года)</b>	
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	<b>Физическая культура</b>
<p>Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности и человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.</p>	<p>Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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).</p> <p>Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).</p>

<b>2.1.2. Содержание образовательной области «Физическое развитие» во второй младшей группе (3-4 года)</b>	
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	<b>Физическая культура</b>
<p>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.</p> <p>Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закалывания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.</p> <p>Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.</p> <p>Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.</p> <p>Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.</p> <p>Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.</p> <p>Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.</p> <p>Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.</p> <p>Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.</p> <p>Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.</p> <p>Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.</p> <p>Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.</p>
<b>2.1.3. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в средней группе (4-5 лет).</b>	
<b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b>	<b>Физическая культура</b>
<p>Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств</p>	<p>Формировать правильную осанку.</p> <p>Развивать и совершенствовать двигательные</p>

<p>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»).</p> <p>Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.</p> <p>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.</p>	<p>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, перелезть через предметы. Учить перелезть 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.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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.</p>
<p><b>2.1.4. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в старшей группе (5-6 лет)</b></p>	
<p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b></p>	<p><b>Физическая культура</b></p>
<p>Расширять представления об</p>	<p>Продолжать формировать правильную осанку;</p>

<p>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»).</p> <p>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.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).</p> <p>Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>	<p>умение осознанно выполнять движения.</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p>Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p>Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p>Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p>Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p>Учить спортивным играм и упражнениям.</p>
--	---

**2.1.5. Содержание образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе (6-7 лет)**

<p align="center"><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</b></p>	<p align="center"><b>Физическая культура</b></p>
<p>Расширять представления</p>	<p>Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p>

<p>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.</p>	<p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.</p> <p>Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p>Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p>Добиваться активного движения кисти руки при броске.</p> <p>Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p>Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.</p> <p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p>Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p>Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p>Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p>Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p> <p>Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p>Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><b>Подвижные игры.</b> 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.</p> <p>Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.</p> <p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).</p>
--	--

## 2.2. Особенности содержания работы с воспитанниками в летний оздоровительный период

- Развитие ловкости, равновесии, точности и правильности выполнения упражнений.
- Формировать умение в ловле подбрасывании мяча, прыжках на одной ноге.
- Выработка навыка прыгать через скакалку.
- Выполнение правил в подвижных и народных играх.
- Формировать умение самостоятельно организовывать известные игры с правилами в небольших подгруппах.

## 2.3. Описание методов и приемов реализации рабочей программы, применяемых на физкультурных занятиях Способы проведения физкультурных занятий:

Фронтальный способ	Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. При работе с детьми раннего возраста необходимо содействие воспитателя группы.
Поточный способ	Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.
Групповой способ	Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).
Индивидуальный способ	Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

## 2.4. Особенности взаимодействия педагогического педагогов с семьями воспитанников

### План работы с родителями на 2022-2023 учебный год Беседы, консультации по месяцам для родителей детей 1,5-2 лет

Срок	Форма работы. Тема.
Сентябрь	Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей
Октябрь	Уголок для родителей о гигиене «Чистота – залог здоровья»
Ноябрь	Папка-передвижка «Детские вопросы о здоровье»
Декабрь	Информация на сайте сада «Делайте, как мы!»
Январь	Стенд «Зимние забавы»
Февраль	Консультация для родителей по теме «Закаливание»

Март	Информация в группе «Делайте, как мы!»
Апрель	Информация в папку «Физкультура дома для самых маленьких»
Май	Уголок для родителей «Активный летний отдых»
Июнь	Закаливание детского организма. Закаливание природными факторами.
Июль	«Солнце, воздух и вода!»
Август	Профилактика плоскостопия, сколиоза, нарушения осанки.

#### **Беседы, консультации по месяцам для родителей детей 2-3 лет**

<b>Срок</b>	<b>Форма работы. Тема.</b>
Сентябрь	Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей
Октябрь	Уголок для родителей о гигиене «Чистота – залог здоровья»
Ноябрь	Папка-передвижка «Детские вопросы о здоровье»
Декабрь	Информация на сайте сада «Делайте, как мы!»
Январь	Стенд «Зимние забавы»
Февраль	Консультация для родителей по теме «Закаливание»
Март	Информация в группе «Делайте, как мы!»
Апрель	Информация в папку «Физкультура дома для самых маленьких»
Май	Уголок для родителей «Активный летний отдых»
Июнь	Закаливание детского организма. Закаливание природными факторами.
Июль	«Солнце, воздух и вода!»
Август	Профилактика плоскостопия, сколиоза, нарушения осанки.

#### **Беседы, консультации по месяцам для родителей детей 3-4 лет**

<b>Срок</b>	<b>Форма работы. Тема.</b>
Сентябрь	Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей
Октябрь	Уголок для родителей о гигиене «Чистота – залог здоровья»
Ноябрь	Папка-передвижка «Детские вопросы о здоровье»
Декабрь	Информация на сайте сада «Делайте, как мы!»
Январь	Стенд «Зимние забавы»
Февраль	Консультация для родителей по теме «Закаливание»
Март	Информация в группе «Делайте, как мы!»
Апрель	Информация в папку «Физкультура дома»
Май	Уголок для родителей «Активный летний отдых»
Июнь	Закаливание детского организма. Закаливание природными факторами.
Июль	«Солнце, воздух и вода!»
Август	Профилактика плоскостопия, сколиоза, нарушения осанки

#### **Беседы, консультации по месяцам для родителей детей 4-5 лет**

<b>Срок</b>	<b>Форма работы. Тема.</b>
Сентябрь	Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей
Октябрь	Уголок для родителей о гигиене «Чистота – залог здоровья»
Ноябрь	Папка-передвижка «Детские вопросы о здоровье»
Декабрь	Информация на сайте сада «Делайте, как мы!»
Январь	Стенд «Зимние забавы»
Февраль	Консультация для родителей по теме «Закаливание»
Март	Информация в группе «Делайте, как мы!»
Апрель	Информация в папку «Физкультура дома»

Май	Уголок для родителей «Активный летний отдых»
Июнь	Закаливание детского организма. Закаливание природными факторами.
Июль	«Солнце, воздух и вода!»
Август	Профилактика плоскостопия, сколиоза, нарушения осанки

#### **Беседы, консультации по месяцам для родителей детей 5-6 лет**

<b>Срок</b>	<b>Форма работы. Тема.</b>
Сентябрь	Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей.
Октябрь	Консультация: «Организация спортивного досуга»
Ноябрь	Уголок для родителей «Здоровый образ жизни»
Декабрь	Публикация на сайте: «Делайте с нами!»
Январь	Стенд «Зимние виды спорта»
Февраль	Консультация для родителей по теме «Закаливание»
Март	Информация на сайте сада: «Зарядка – залог здоровья».
Апрель	Индивидуальные беседы: «Условия для физического развития ребенка в семье».
Май	Уголок для родителей «Активный летний отдых»
Июнь	Закаливание детского организма. Закаливание природными факторами.
Июль	«Солнце, воздух и вода»
Август	Профилактика плоскостопия, сколиоза, нарушения осанки

#### **Беседы, консультации по месяцам для родителей детей 6-7 лет**

<b>Срок</b>	<b>Форма работы. Тема.</b>
Сентябрь	Индивидуальные беседы по результатам диагностики физического развития детей.
Октябрь	Консультация: «Организация спортивного досуга»
Ноябрь	Уголок для родителей «Здоровый образ жизни»
Декабрь	Публикация на сайте: «Делайте с нами!»
Январь	Стенд «Зимние виды спорта»
Февраль	Консультация для родителей по теме «Закаливание»
Март	Информация на сайте сада: «Зарядка – залог здоровья».
Апрель	Индивидуальные беседы: «Условия для физического развития ребенка в семье».
Май	Уголок для родителей «Активный летний отдых»
Июнь	Закаливание детского организма. Закаливание природными факторами.
Июль	«Солнце, воздух и вода!»
Август	Профилактика плоскостопия, сколиоза, нарушения осанки

### III Организационный раздел

#### 3.1. Организация образовательного процесса

Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно в первой половине дня, во второй ранней группе от 1,5 до 2 лет и первой младшей группе от 2 до 3 лет – 2 занятия в неделю во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

Вторая ранняя группа – 10 минут;

Первая младшая группа – 10 минут;

Вторая младшая группа – 15 минут;

Средняя группа – 20-25 минут;

Старшая группа – 25-30 минут;

Подготовительная группа – 30 минут;

Третье физкультурное занятие проводится во время организации прогулок (кроме второй ранней группы от 1,5 до 2 лет и первой младшей группы от 2 до 3 лет). Спортивные праздники 1 раз в квартал в каждой возрастной группе.

Всего занятий в месяц – 12, в год – 108, включая контрольные занятия.

Во второй ранней группе от 1,5 до 2 лет и первой младшей группе от 2 до 3 лет всего занятий в месяц – 8, в год – 96, включая контрольные занятия.

*Летом физкультурные занятия при хорошей погоде проводятся на улице со всеми возрастными группами.*

#### Перспективное планирование для детей 1,5-2 лет

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	Основные движения: Прыжки на двух ногах на месте; Проползание заданного расстояния; Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»	Основные движения: Проползание заданного расстояния до предмета; Прыжки на двух ногах на месте с хлопками; Катание мяча в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»	Основные движения: Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед; Проползание заданного расстояния (от игрушки к игрушке); Катание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «К мишке в гости»	Основные движения: Проползание в вертикально стоящий обруч; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; Катание шаров двумя руками друг другу. Игровое упражнение «К мишке в гости»
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	Основные движения: Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками;	Основные движения: Проползание в воротца; Подпрыгивание на двух ногах с хлопками; Прокатывание мяча одной рукой (правой, левой) воспитателю.	Основные движения: Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч и в	Основные движения: Прыжки на двух ногах на месте и слегка продвигаясь вперед; Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем.

	Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «К лисичке в гости»	Игровое упражнение «К мишке в гости»	воротца; Прокатывание мяча двумя и одной рукой (правой, левой) друг другу. Игровое упражнение «Собери колечки»	Игровое упражнение «Идите (бегите) ко мне»
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	Основные движения: Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку; Прокатывание мяча одной и двумя руками. Игровое упражнение «Собери колечки»	Основные движения: Подползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящийся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча одной и двумя руками под дугу. Игровое упражнение «Собери пирамидку»	Основные движения: Подпрыгивание до погремушки, подвешенной выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча под дугу и проползание за ним; Подлезание под веревку. Игровое упражнение «Доползи до игрушки»	Основные движения: Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой, бег за мячом. Игровое упражнение «К мишке в гости»
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	Основные движения: Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку, приподнятую на 50 см от пола, за стоящей впереди игрушкой; Катание мяча среднего размера в паре с воспитателем и друг с другом. Игровое упражнение «Доползи до игрушки»	Основные движения: Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед; Подползание под скамейку; Прокатывание мяча под скамейку одной рукой (поочередно правой и левой); Игровое упражнение «Собери комочки»	Основные движения: Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, сопровождающееся небольшим продвижением вперед; Проползание в вертикально стоящий обруч и воротца с захватом мяча; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.	Основные движения: Проползание в вертикально стоящий обруч; Подпрыгивание до предмета, находящейся выше поднятых рук ребенка; Игровое упражнение «Собери пирамидку»

			Игровое упражнение «Собери пирамидку»	
<b>Я Н В А Р Ь</b>	Основные движения: Прыжки на двух ногах с продвижение вперед (от одной игрушки к другой); Проползание через два вертикально стоящих рядом обруча; Скатывание мяча среднего размера с горки и скатывание вслед за ним. Игровое упражнение «Скати с горки»	Основные движения: Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках; Проползание заданного расстояния с прокатывание мяча перед собой; Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение «Скати и догони»	Основные движения: Подпрыгивание до двух игрушек, находящиеся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь перед; Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно двумя руками. Игровое упражнение «Подпрыгни до ладони»	Основные движения: Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) под дугу; Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Игровое упражнение «Догони мяч»
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	Основные движения: Перепрыгивание через веревку на двух ногах; Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой. Игровое упражнение «Проползи под дугой»	Основные движения: Подпрыгивание до погремушки, висящих выше поднятых рук ребенка; Подползание под скамейкой; Прокатывание мячей друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»	Основные движения: Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»	Основные движения: Проползание в вертикально стоящий обруч; Прокатывание мяча одной рукой (правой и левой); Игровое упражнение «Доползи до игрушки»
<b>М А Р</b>	Основные движения: Подпрыгивание до	Основные движения: Проползание в	Основные движения: Прыжки на двух	Основные движения: Проползание в

<b>Т</b>	ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Проползание в заданном направлении; Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»	заданного расстояния до предмета; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Скатывание мяча с горки. Игровое упражнение «Пройди по мостику»	ногах с небольшим продвижением вперед; Перелезание через валик; Катание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Через ручеек»	вертикально стоящий обруч; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; Катание мяча двумя руками друг другу. Игровое упражнение «Лови мяч»
<b>А П Р Е Л Ь</b>	Основные движения: Проползание в вертикально стоящий обруч за игрушкой; Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед с хлопками; Прокатывание мячей двумя руками друг другу и воспитателю. Игровое упражнение «Перелезь через бревно»	Основные движения: Проползания в воротца; Подпрыгивание на двух ногах с хлопками; Прокатывание мяча двумя руками воспитателю. Игровое упражнение «Через ручеек»	Основные движения: Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Проползание под скамейку; Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу. Игровое упражнение «Прокати мяч»	Основные движения: Прыжки на двух ногах на месте и продвигаясь вперед; Катание мяча двумя и одной рукой в паре с воспитателем. Игровое упражнение «Брось мяч»
<b>М А Й</b>	Основные движения: Прыжки в высоту; Перелезание через валик; Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Перелезь через бревно».	Основные движения: Проползание под дугу; Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча двумя и одной рукой под дугу. Игровое упражнение	Основные движения: Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Бросание мяча двумя руками снизу; Подлезание под веревку. Игровое упражнение «Прокати мяч»	Основные движения: Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом впереди стоящей игрушки; Ловля мяча,

		«Пройди по дорожке»		брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Лови мяч»
<b>И Ю Н Ь</b>	Упражнять детей ходить за воспитателем, не наталкиваясь. Прокатывание мяча в паре со взрослым. Ползание на четвереньках. Игровое упражнение «Доползи до погремушки»	Упражнять детей ходить за воспитателем. Прокатывание мяча в паре со взрослым. Ползание на четвереньках. Игровое упражнение «Беги ко мне»	Упражнять детей ходить стайкой за воспитателем. Ползание на четвереньках. Игровое упражнение «Идите ко мне»	Упражнять детей ходить по ограниченной поверхности. Продолжать упражнять бросать мячик. Продолжать упражнять ползать и подлезать под препятствия. «Доползи до погремушки»
<b>И Ю Л Ь</b>	Упражнять детей ходить за воспитателем, не наталкиваясь. Развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве. Игровое упражнение «Догоните куклу»	Упражнять ходьбе по гимнастической доске. Учить бросать мешочки вдаль левой рукой. Продолжать учить ползанию и лазанию в ворота. Игровое упражнение «Найдите игрушку»	Упражнять детей в ходьбе. С высоким подниманием ног. Учить катать мяч двумя руками вперед и его угонять. Повторить ползание через бревно (скамейку). Игровое упражнение «Догоните мяч»	Упражнять ходьбе с высоко поднятыми ногами. Учить катать мяч и его догонять. Продолжать лазание через бревно и скамейку. Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»
<b>А В Г У С Т</b>	Упражнять в броске мяча из-за головы двумя руками. Учить влезать на лесенку-стремянку и слезать с нее. Игровое упражнение «Будь осторожен»	Упражнять ходьбе по ребристой доске. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками. Продолжать учить лазать по лесенке-стремянке. Игровое упражнение «Бегите ко мне»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске. Учить бросать мяч одной рукой. Учить в ползании под палку, воспитывать самостоятельность. Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»	Упражнять ходьбе по гимнастической доске. Продолжать учить бросать мяч одной рукой. Развивать внимание и ориентировку. Игровое упражнение «Солнышко и дождик»

**Перспективное планирование для детей 2-3 лет**

<b>Месяц</b>	<b>1 неделя</b>	<b>2 неделя</b>	<b>3 неделя</b>	<b>4 неделя</b>
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до игрушки, находящейся выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку, сопровождающееся захватом стоящей впереди игрушки; Бросание мяча двумя руками снизу. Игровое упражнение «Через ручеек»</p>	<p>Основные движения: Прыжки на двух ногах, сопровождающиеся небольшим продвижением вперед Перелезание через валик; Перебрасывание малого мяча через ленту, натянутую на уровне груди ребенка. Игровое упражнение «Брось мяч»</p>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед; Подползание под скамейку; Перебрасывание малого мяча через веревку, натянутую на уровне груди ребенка. Игровое упражнение «Лови мяч»</p>	<p>Основные движения: Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Проползание в заданном направлении. Игровое упражнение «Через ручеек»</p>
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	<p>Основные движения: Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от игрушки к игрушке); Проползание в два вертикально стоящих обруча; Скатывание мяча с горки, скатывание в след за ним. Игровое упражнение «Скати с горки</p>	<p>Основные движения: Прыжки на двух ногах с мячом в руках; Проползание заданного расстояния, прокатывая мяч перед собой; Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение «Скати и догони»</p>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь перед; Подползание под двумя скамейками, стоящими рядом; Ловля мяча, брошенного воспитателем. Игровое упражнение «Пройди по мостику»</p>	<p>Основные движения: Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей поочередно под дугу; Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. Игровое упражнение «Пройди по дорожке»</p>
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	<p>Основные движения: Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу на двух ногах; Подползание под</p>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до погремушки, висящих выше поднятых рук ребенка;</p>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до ладони воспитателя, находящейся выше поднятых</p>	<p>Основные движения: Подползание под веревку; Бросание мяча двумя руками снизу.</p>

	<p>гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола;</p> <p>Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой.</p> <p>Игровое упражнение «Проползи в воротца»</p>	<p>Подползание под скамейкой;</p> <p>Бросание мяча двумя руками снизу.</p> <p>Игровое упражнение «Попрыгай как мячик»</p>	<p>рук ребенка, слегка продвигаясь вперед;</p> <p>Проползание в вертикально стоящий обруч с захватом мяча;</p> <p>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами.</p> <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»</p>	<p>Игровое упражнение «Через ручеек»</p>
<b>Д Е К А Б Р Ь</b>	<p>Основные движения:</p> <p>Бросание мяча воспитателю;</p> <p>Проползание заданного расстояния;</p> <p>Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу.</p> <p>Игровое упражнение «Перешагни через палку»</p>	<p>Основные движения:</p> <p>Проползание заданного расстояния до предмета;</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;</p> <p>Катание мяча между предметами.</p> <p>Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»</p>	<p>Основные движения:</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;</p> <p>Перелезание через бревно;</p> <p>Бросание мяча двумя руками воспитателю.</p> <p>Игровое упражнение «Прокати мяч и догони его»</p>	<p>Основные движения:</p> <p>Перелезание через бревно;</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;</p> <p>Прокатывание мячей двумя руками в произвольном направлении.</p> <p>Игровое упражнение «Пройди оп дорожке»</p>
<b>Я Н В А Р Ь</b>	<p>Основные движения:</p> <p>Влезание на лестницу-стремянку (попытки);</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;</p> <p>Прокатывание мячей двумя руками друг другу в произвольном направлении.</p> <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»</p>	<p>Основные движения:</p> <p>Перелезание через бревно;</p> <p>Прыгание на двух ногах как можно дальше;</p> <p>Прокатывание мяча одной рукой воспитателю.</p> <p>Игровое упражнение «Пройди оп дорожке»</p>	<p>Основные движения:</p> <p>Перелезание через веревку, лежащую на полу, на двух ногах;</p> <p>Проползание заданного расстояния до ориентира;</p> <p>Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу.</p> <p>Игровое упражнение «Пройди оп дорожке»</p>	<p>Основные движения:</p> <p>Прыжки на двух ногах с места как можно дальше;</p> <p>Бросание мяча двумя руками в паре с воспитателем.</p> <p>Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»</p>

<p><b>Ф Е В Р А Л Ь</b></p>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку; Прокатывание мяча одной и двумя руками. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»</p>	<p>Основные движения: Подползание под дугу; Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Прокатывание мяча двумя и одной рукой под дугу. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»</p>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Прокатывание мяча двумя между предметами; Проползание в вертикально стоящий обруч. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»</p>	<p>Основные движения: Прыжки на двух ногах на месте с подпрыгиванием до предмета, находящегося выше поднятых рук ребенка; Проползание под гимнастическую скамейку с захватом впереди стоящей игрушки; Прокатывания мяча одной рукой, бег за мячом. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»</p>
<p><b>М А Р Т</b></p>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до игрушки, находящегося выше поднятых рук ребенка; Подползание под веревку (высота 30-40 см) с захватом стоящей впереди игрушки; Катание мяча между предметами. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p>	<p>Основные движения: Перепрыгивание через две параллельные линии; Перелезание через бревно; Прокатывание мяча между предметами. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p>	<p>Основные движения: Перепрыгивание через две параллельные линии; Влезание на лестницу-стремянку с помощью взрослого (попытки); Прокатывание мяча двумя и одной рукой друг другу, между предметами. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»</p>	<p>Основные движения: Перелезание в вертикально стоящий обруч Прокатывание мяча в произвольном направлении. Игровое упражнение «Попади в воротца»</p>
<p><b>А П Р Е Л Ь</b></p>	<p>Основные движения: Прыжки с продвижением в перед (от игрушки к игрушке); Проползание в два вертикально стоящих обруча; Скатывание мяча с</p>	<p>Основные движения: Прыжки на двух ногах с места как можно дальше; Влезание на стремянку с помощью взрослого (попытки);</p>	<p>Основные движения: Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь перед;</p>	<p>Основные движения: Подползание под гимнастическую палку, расположенную на высоте 50 см от пола; Прокатывание двух мячей</p>

	горки и скатывание вслед за ними. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	Подползание под две скамейки, стоящие рядом; Прокатывание двух мячей поочередно (двумя руками) между предметами. Игровое упражнение «Перешагни через ручеек»	поочередно под дугу; Прыжки на двух ногах с места как можно дальше. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»
<b>М А Й</b>	Основные движения: Перелезание через бревно; Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Прокатывание двух мячей поочередно правой и левой рукой в произвольном направлении. Игровое упражнение «Попади в воротца»	Основные движения: Перепрыгивание через веревку, лежащую на полу; Подползание под скамейку; Бросание мяча взрослому. Игровое упражнение «Мой веселый, звонкий мяч»	Основные движения: Прыжки через две параллельные линии; Влезание на лестницу-стремянку (попытки); Прокатывание мяча под дугой поочередно правой и левой рукой. Игровое упражнение «Курочка-хохлатка»	Основные движения: Подползание под гимнастическую палку; Прыжки с места на двух ногах до зрительного ориентира; Прокатывание мячей поочередно правой и левой рукой между предметами. Игровое упражнение «Мишки идут по лесу»
<b>И Ю Н Ь</b>	Упражнять детей ходить за воспитателем, не наталкиваясь. Прокатывание мяча в паре со взрослым. Ползание на четвереньках. Игровое упражнение «Доползи до погремушки»	Упражнять детей ходить за воспитателем. Прокатывание мяча в паре со взрослым. Ползание на четвереньках. Игровое упражнение «Беги ко мне»	Упражнять детей ходить стайкой за воспитателем. Ползание на четвереньках. Игровое упражнение «Идите ко мне»	Упражнять детей ходить по ограниченной поверхности. Продолжать упражнять бросать мячик. Продолжать упражнять ползать и подлезать под препятствия. «Доползи до погремушки»
<b>И Ю Л Ь</b>	Упражнять детей ходить за воспитателем, не наталкиваясь. Развивать чувство равновесия, умение ориентироваться в пространстве.	Упражнять ходьбе по гимнастической доске. Учить бросать мешочки вдаль левой рукой. Продолжать учить ползанию и лазанию в ворота.	Упражнять детей в ходьбе. С высоким подниманием ног. Учить катать мяч двумя руками вперед и его угонять. Повторить ползание через	Упражнять ходьбе с высоко поднятыми ногами. Учить катать мяч и его догонять. Продолжать лазание через бревно и

	Игровое упражнение «Догоните куклу»	Игровое упражнение «Найдите игрушку»	бревно (скамейку). Игровое упражнение «Догоните мяч»	скамейку. Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»
<b>А В Г У С Т</b>	Упражнять в броске мяча из-за головы двумя руками. Учить влезать на лесенку-стремянку и слезать с нее. Игровое упражнение «Будь осторожен»	Упражнять ходьбе по ребристой доске. Учить бросать мяч из-за головы двумя руками. Продолжать учить лазать по лесенке-стремянке. Игровое упражнение «Бегите ко мне»	Упражнять детей в ходьбе по гимнастической доске. Учить бросать мяч одной рукой. Учить в ползании под палку, воспитывать самостоятельность. Игровое упражнение «Мой веселый звонкий мяч»	Упражнять ходьбе по гимнастической доске. Продолжать учить бросать мяч одной рукой. Развивать внимание и ориентировку. Игровое упражнение «Солнышко и дождик»

#### Перспективное планирование для детей 3-4 лет

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Подвижная игра «Бегите ко мне»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. Игр. упр. на равновесие. Подвижная игра «Солнышко и дождик»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. Подвижная игра «Найди свой домик»
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра «Поезд»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. Подвижная игра «Догони мяч»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Подвижная игра «Беги к флажку»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. Подвижная игра «Мыши в кладовой»

<p style="text-align: center;"><b>Н О Я Б Р Ь</b></p>	<p>Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках. Подвижная игра «Мыши в кладовой»</p>	<p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер. Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. Подвижная игра «По ровненькой дорожке»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии. Подвижная игра «Найди свой домик»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Д Е К А Б Р Ь</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках. Подвижная игра «Наседка и цыплята»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча. Подвижная игра «Поезд»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу. Подвижная игра «Птичка и птенчики»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; в сохранении равновесия при ходьбе по доске. Подвижная игра «Воробышки и кот»</p>
<p style="text-align: center;"><b>Я Н В А Р Ь</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. Подвижная игра «Беги к флажку»</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Найди свой цвет»</p>	<p>Зан.19. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. Подвижная игра</p>

				«Мыши в кладовой»
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Птички в гнездышке»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. Подвижная игра «Воробышки и кот»	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра «Найди свой цвет»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Кролики»
<b>М А Р Т</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. Подвижная игра «Мыши и кот»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. Подвижная игра «Воробышки и кот»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. Подвижная игра «Лягушки» «Солнышко и дождик»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Наседка и цыплята»
<b>А П Р Е Л Ь</b>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении

	опоре. Подвижная игра «Куручка-хохлатка»	мячом. Подвижная игра «Найди свой цвет»	ступнях. Подвижная игра «Мыши в кладовой»	устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»
<b>М А Й</b>	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Мыши в кладовой»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Воробышки и кот»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Найди свой цвет»
<b>И Ю Н Ь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Бездомный заяц»	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. «Подарки»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке "по-медвежьему"; упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Наседка и цыплята»
<b>И Ю Л Ь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята»

		места. Подвижная игра «Воробьишки и автомобиль»	четвереньках. Подвижная игра «Птички и кошки»	
<b>А В Г У С Т</b>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Подвижная игра «Котята и щенята»	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Зайцы и волк»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге в рассыпную, в ползании по скамейке; повторить метанием в вертикальную цель. Подвижная игра «У медведя во бору»	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошки»

#### Перспективное планирование для детей 4-5 лет

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола(земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. Подвижная игра «Найди себе пару»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. Подвижная игра «Пробеги тихо» «Самолеты»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лиса и куры»	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Солнышко и дождик»
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком	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	Повторить ходьбу в колонне о одному, развивать глазомер и ритmicность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении,	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Солнышко и дождик»

	<p>приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. Подвижная игра «Кот и мыши»</p>	<p>друг другу, развивая точность направления движения. Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	<p>лазание под дугу. Подвижная игра «Огуречик, огуречик»</p>	
<p><b>Н О Я Б Р Ь</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Самолеты»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. Подвижная игра «Цветные автомобили»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Лиса и куры»</p>	<p>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. Подвижная игра «У ребят порядок...»</p>
<p><b>Д Е К А Б Р Ь</b></p>	<p>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. Подвижная игра «Лиса и куры»</p>	<p>Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «У медведя во бору»</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Зайцы и волк»</p>	<p>Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошки»</p>
<p><b>Я Н В А Р Ь</b></p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в</p>	<p>Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Цветные</p>	<p>Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках,</p>

	скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. Подвижная игра «У ребят порядок...»	ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Подвижная игра «Самолеты»	автомобили»	развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Котята и щенята»
<b>Ф Е В Р А Л Ь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Подвижная игра «У медведя во бору»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. Подвижная игра «Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Подвижная игра «Кролики в огороде»
<b>М А Р Т</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Бездомный заяц»	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 в рассыпную. «Подарки»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке "по-медвежьи"; упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Наседка и цыплята»
<b>А П Р Е Л Ь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге в рассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Подвижная игра	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге в рассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята»

	«Совушка»	умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	метания на дальность, повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Птички и кошки»	
<b>М А Й</b>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Подвижная игра «Котята и щенята»	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Зайцы и волк»	Упражнять детей ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метанием в вертикальную цель. Подвижная игра «У медведя во бору»	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошки»
<b>И Ю Н Ь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Бездомный заяц»	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. «Подарки»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке "по-медвежьей"; упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Наседка и цыплята»
<b>И Ю Л Ь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность,	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Котята и щенята»

		исходное положение в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль»	повторить ползание на четвереньках. Подвижная игра «Птички и кошки»	
<b>А В Г У С Т</b>	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. Подвижная игра «Котята и щенята»	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Зайцы и волк»	Упражнять детей ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метанием в вертикальную цель. Подвижная игра «У медведя во бору»	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. Подвижная игра «Птички и кошки»

#### Перспективное планирование для детей 5-6 лет

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>С Е Н Т Я Б Р Б</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Мышеловка»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх. Подвижная игра «Удочка»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу»
<b>О К Т Я Б</b>	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе	Разучить поворот по сигналу воспитателя по время ходьбы в колонне по	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в

<b>Р Б</b>	приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Перелет птиц»	одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Подвижная игра «Маргарита»	движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Подвижная игра «Южный и север. ветер»	равновесии и прыжках. Подвижная игра «Гуси-лебеди»
<b>Н О Я Б Р Б</b>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. Подвижная игра «Пожарные на учении»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Удочка»	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Пожарные на учении»
<b>Д Е К А Б Р Б</b>	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	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. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Охотники и	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую скамейку; в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Хитрая лиса»

			зайцы»	
<b>Я Н В А Р Б</b>	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. Подвижная игра «Южный и север. ветер»	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. Подвижная игра «Медведи пчелы»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Подвижная игра «Совушка»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу»
<b>Ф Е В Р А Л Б</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную; в беге продолжительность до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег в рассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее. Подвижная игра «Мышеловка»	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность. Подвижная игра «Ловишки»
<b>М А Р Т</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату(шнур) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и в рассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках. Подвижная игра «Стоп»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два(парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. Подвижная игра

	перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Подвижная игра «Пожарные на учении»	мешочков в цель, в ползании между предметами. Подвижная игра «Медведи и пчелы»		«Не оставайся на полу»
<b>А П Р Е Л Ь</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Подвижная игра «Медведь и пчелы»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучит прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. Подвижная игра «Космонавты»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Удочка»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Подвижная игра «Горелки»
<b>М А Й</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команду по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Караси и щука»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. Подвижная игра «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем. Подвижная игра «Пожарные на учении»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. Подвижная игра «Медведь и пчелы»
<b>И Ю Н Ь</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить

	опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Подвижная игра «Мышеловка»	с мячом. Подвижная игра «Затейники»	упражнения в ползании и сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рве»	упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Совушка»
<b>И Ю Л Ь</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой»
<b>А В Г У С Т</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Подвижная игра «Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в длину с места; повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробьи и кошка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. «Охотники и утки»

### Перспективное планирование для детей 6-7 лет

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
<b>С Е Н Т Я Б Р Ь</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставкой до	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые

	на повышенной опоре. Развивать точность движения при переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки»	предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Охотники и утки»	ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в управлениях с мячом. Подвижная игра «Дорожка препятствий»
<b>О К Т Я Б Р Ь</b>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом. Подвижная игра «Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в управлениях с мячом. Подвижная игра «Дорожка препятствий»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. Подвижная игра «Охотники и утки»	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»
<b>Н О Я Б Р Ь</b>	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. Подвижная игра «Перелет птиц»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Подвижная игра «Мышеловка»	Упражнять в ходьбе и беге "змейкой" между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в удерживании равновесия. Подвижная игра «Южный и северный ветер».	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесии. Подвижная игра «Фигуры»
<b>Д Е К</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в

<p><b>А Б Р Ь</b></p>	<p>положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Подвижная игра «Ловля обезьян»</p>	<p>движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой»</p>	<p>ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, удерживать равновесия. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках на равновесии. Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>
<p><b>Я Н В А Р Ь</b></p>	<p>Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, удерживать равновесия. Подвижная игра «Два мороза»</p>	<p>Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие. Подвижная игра «День и ночь»</p>	<p>Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке. Подвижная игра «Совушка»</p>	<p>Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур. Подвижная игра «Удочка»</p>
<p><b>Ф Е В Р А Л Ь</b></p>	<p>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.</p>	<p>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). Подвижная игра «Южный и северный ветер»</p>	<p>Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной</p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Жмурки»</p>

	Подвижная игра «Волк и зайцы»		опоре с выполнением дополнительного задания. Подвижная игра «Не попадись»	
<b>М А Р Т</b>	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. Подвижная игра «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Подвижная игра «Затейники»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рве»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Совушка»
<b>А П Р Е Л Ь</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой»
<b>М А Й</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Подвижная игра «Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в длину с места; повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробьи и кошка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. «Охотники и

				утки»
<b>И Ю Н Ь</b>	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. Подвижная игра «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Подвижная игра «Затейники»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре. Подвижная игра «Волк во рве»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки. Подвижная игра «Совушка»
<b>И Ю Л Ь</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Подвижная игра «Хитрая лиса»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. Подвижная игра «Мышеловка»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. Подвижная игра «Затейники»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. Подвижная игра «Салки с ленточкой»
<b>А В Г У С Т</b>	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. Подвижная игра «Совушка»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в длину с места; повторить упражнения с мячом. Подвижная игра «Горелки»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Подвижная игра «Воробьи и кошка»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. «Охотники и утки»

### **3.2 Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

#### **3.2.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды (РППС)**

Для реализации рабочей программы в физкультурном зале представлены:

**Оборудование:** шведская стенка - 3 шт., наклонная доска - 1 шт., маты гимнастические - 2 шт., доска ребристая - 1 шт.

**Инвентарь:** канат - 2 шт., скакалки - 15 шт., теннисные ракетки - 4 шт., теннисные шары - 31 шт., теннисные мячи - 9 шт., бадминтон - 4 набора, дуги - 3 шт., обручи - 20 шт., кегли 30 шт., 3 гимнастические палки 50 шт., мячи большие - 12 шт., средние - 9 шт., маленькие - 30 шт., пластмассовые - 30 шт., волейбольные - 3 шт., баскетбольные - 2 шт.

**Нестандартное оборудование:** кольцеброс, массажные мячики.

**Планирую дополнить:** подвесная среда для релаксации, Измерительные предметы (секундомер, измерительная рулетка).

#### **3.2.2. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

**В физкультурном зале используются следующие средства обучения и воспитания:**

**Технические средства обучения:** магнитофон, фонотека, мультимедиа, интернет.

##### **Перечень методических пособий:**

1. Балдурчиди П.П.. Программа по физической культуре в детском саду «Здоровье». Ставрополь, 1990
2. Картушина М.Ю.. «Быть здоровыми хотим», 2007
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.-М.: Мозайка-синтез, 2012
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе.-М.: Мозайка-синтез, 2012. 5.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной группе.- М.: Мозайка-синтез, 201
5. Степаненкова Э.Я.. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет.- М.: Мозайкасинтез, 2012
6. 7.Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М.: ТЦ Сфера, 2005
7. Теория и методика физической культуры дошкольников. Учебное пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических Вузов/ Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева.- СПб, ДЕТСТВО - ПРЕСС, М.ТЦ СФЕРА, 2008
8. Фролов В.Г., Юрко Г.П.. «Физкультурные занятия на воздухе»,2010
9. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н.. «Физкультурные праздники в детском саду», 2009
10. Интернет-источники: <http://www.kinderok.ru><http://logoportal.ru>