

**КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЕВ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
КОРОЛЕВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 17 «РОСИНКА»

---

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад № 17»  
« 30 » 08 2019 г.  
Протокол № 1



«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 17»  
С. В. Дряхлова/  
« 30 » августа 2019 г.

**Рабочая программа инструктора по физической культуре  
(образовательная область «Физическое развитие»)  
для детей 3-7 лет  
на 2019-2020 учебный год**

**Составитель:**  
инструктор по физической культуре  
Цуркану Е. В.

г. о. Королев,  
2019г.

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>стр.</b>
	<b>I. Целевой раздел</b>	
		3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы	3
1.1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.2.	Характеристика возрастных особенностей развития детей	4
1.3.	Планируемые результаты освоения детьми Программы (целевые ориентиры)	8
	<b>II. Содержательный раздел</b>	
		11
2.1.	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	11
2.1.1.	Модель образовательного процесса по реализации области «Физическое развитие»	11
2.1.2.	Объём образовательной нагрузки	11
2.1.3.	Утренняя гимнастика	12
2.1.4.	Физкультурные праздники и развлечения	12
2.1.5.	Средства реализации Программы	12
2.1.6.	Методы физического развития	13
2.2.	Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	13
2.3.	Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»	13
2.3.1.	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет	14
2.3.2.	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет	16
2.3.3.	Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет	20
2.4.	Взаимодействие с семьями воспитанников	24
2.5.	Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ	24
	<b>III. Организационный раздел</b>	
		26
3.1.	Организация режима пребывания детей в ДОУ	26
3.2.	Расписание НОД МБДОУ №17 «Росинка» на 2019-2020 учебный год	31
	<b>IV. Краткая презентация рабочей программы для родителей</b>	
		33
	<b>V. Приложения</b>	
		35
1	Годовой план работы инструктора по ФК на 2019-2020 учебный год	35
2	Перспективное планирование образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие» на 2019-2020 учебный год	37
2.1	II младшая группа	37
2.2	Старшая группа	53
2.3	Подготовительная к школе группа	68
3	Двигательный режим в ДОУ	85

## **I. Целевой раздел**

### **1.1 Пояснительная записка**

Рабочая программа инструктора по физической культуре, далее Программа, составлена на основе Основной образовательной программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения городского округа Королев Московской области детский сад комбинированного вида №17 «Росинка» и примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, а также с учётом парциальной программы «Воспитание здорового ребенка» М.Д. Маханевой.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05. 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом МБДОУ № 17 «Росинка» г.о. Королев Московской области.

#### **1.1.1. Цели и задачи Программы**

##### ***Цели программы:***

- создать условия для потребности детей в двигательной активности;
- сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

##### ***Задачи:***

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

### 1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- Полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, мир в котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности, и т.д.  
(п.1.4. ФГОС)

### 1.2. Характеристика возрастных особенностей детей

#### *Возрастные особенности детей младшего дошкольного возраста (3-4 лет)*

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его общение становится вне ситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода – первых трех лет. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек – 91,6 см, соответственно в 4 года – 99,3 см и 98,7 см – ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений – прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

Прибавка в весе составляет в среднем 1,5–2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек – 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года – 53,9 см и 53,2 см. Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3–4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80 % объема черепа взрослого человека. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3–4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них – 3–4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2–2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей

массе тела и мышечная сила у ребенка 3–4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек – 3,8 кг. В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям. Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800—1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания.

Ребенок 3–4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха.

Сердечно – сосудистая система ребенка, по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3–4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса.

При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре.

### ***Возрастные особенности детей среднего дошкольного возраста (4–5 лет)***

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5-7 см, массы тела – 1,5-2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков-100,3 см, а пятилетних-107,5 см. Рост (средний) девочек четырехлет-99,7 см, пяти лет-106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять-17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков – от 5,9 до 10 кг, у девочек – от 4,8 до 8,3 кг.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп.

Если у детей 2-3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это – результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4-5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов.

### ***Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет)***

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода заканчиваются к шести годам. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга продолжается (окружность головы ребенка к шести годам равна примерно 50 см). Эти размеры необходимо учитывать при изготовлении атрибутов для праздничных утренников и подвижных игр.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка 5—7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа.

Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы.

У детей 5—7 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

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

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения.

У детей 5-7 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста. Средняя частота пульса к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у детей в этом возрасте в среднем равна 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц<sup>3</sup> воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### 1.3. Планируемые результаты освоения Программы (целевые ориентиры)

#### *Целевые ориентиры образования в раннем возрасте*

- ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчёски, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
- владеет активной и пассивной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;
- стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого;
- проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;
- ребенок обладает интересом к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку; проявляет эмоциональный отклик на различные произведения культуры и искусства;
- у ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание).

#### *Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования*

- ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, конструировании и т.д.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и, прежде всего, в игре; ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать.



Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### **Планируемые результаты освоения Программы**

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

#### ***Планируемые результаты:***

##### *II младшая группа:*

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

##### *Средняя группа:*

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет; поворот переступанием, поднимается на горку.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

##### *Старшая группа:*

- Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

*Подготовительная к школе группа:*

- Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаляющих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).
- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, хоккей, настольный теннис).

#### **1.4. Часть, формируемая участниками образовательного процесса**

*Планируемые результаты освоения программы:*

- приобщение детей к нормам здорового образа жизни через туристические походы;
- наличие знаний об элементарном туризме, об ориентировании на местности, о некоторых приёмах оказания первой помощи;
- умение преодолевать естественные препятствия и действовать в экстремальных ситуациях («если я заблудился»);
- знание предназначений некоторого туристического снаряжения.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

#### 2.1.1. Модель образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие»

НОД	ОД в ходе режимных моментов	Самостоятельная деятельность детей	Взаимодействие с семьями воспитанников
- непосредственно-образовательная деятельность (физическая культура); - спортивные игры; - подвижные игры; - «Неделя здоровья»; - проектная деятельность; - беседы; - чтение; - рассматривание, просмотр фильмов	- утренняя гимнастика; - День здоровья; - «Неделя здоровья»; - игровые упражнения; - закаливание; - бодрящая гимнастика; - прогулка.	- спортивные игры; - подвижные игры; - игровые упражнения.	- физкультурные досуги; - спортивные праздники; - «Неделя здоровья»; - походы.

#### 2.1.2. Объём образовательной нагрузки

Рабочая программа предполагает проведение образовательной деятельности по физической культуре 3 раза в неделю в каждой возрастной группе, 1 занятие проводится на воздухе, в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13.

Физическая культура	Длительность занятия (мин)
II младшая группа	15
Средняя группа	20
Старшая группа	25
Подготовительная группа	30

### 2.1.3. Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика проводится ежедневно под музыкальное сопровождение.

II младшая гр. – 5-6 мин.

Средняя гр.-6-8 мин.

Старшая гр. – 8-10 мин.

Подготовительная гр.- 10 мин.

### 2.1.4. Физкультурные праздники, развлечения

<b>Спортивные праздники</b>			
1.	«Сильные, смелые, ловкие»	Сентябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
2.	«Неделя здоровья»	Ноябрь	Инструктор по ФК, воспитатели
3.	«Зимние забавы»	Январь	Инструктор по ФК, воспитатели
4.	«Всемирный День здоровья»	7 апреля	Инструктор по ФК, воспитатели
5.	«Здравствуй, лето!»	1 июня	Инструктор по ФК, воспитатели
<b>Традиционные мероприятия</b>			
1.	«Спартакиада»	март	
2.	Физкультурные досуги и развлечения.	1 раз в месяц	
3.	Дни здоровья	1 раз в квартал	
4.	Спортивные праздники	2 раза в год	
5.	Мероприятия совместно с родителями	1 раз в месяц	По отдельному плану

### 2.1.5. Средства реализации Программы

<b>Гигиенические факторы</b> (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.	<b>Естественные силы природы</b> (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка	<b>Физические упражнения</b> , которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.
---	---	--

## 2.1.6. Методы физического развития

<p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядно – зрительные приемы (показ техник и выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);</li> <li>- наглядно – слуховые приемы (музыка)</li> <li>-</li> </ul>	<p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объяснения, пояснения, указания;</li> <li>- подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>- вопросы к детям и поиск ответов;</li> <li>- образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>словесная инструкция</li> </ul>	<p><b>Практически:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>- выполнение упражнений в игровой форме;</li> <li>- выполнение упражнений в соревновательной форме</li> </ul>
---	---	--

тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)		
--	--	--

## 2.2. Интеграция области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобщение к ценностям физической культуры;</li> <li>- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности;</li> <li>- становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий;</li> <li>- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;</li> <li>- игровое общение;</li> </ul>
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях;</li> <li>- новые знания в области физической культуры;</li> <li>- использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений;</li> <li>- творческий подход к решению двигательных задач.</li> </ul>
Художественно-эстетическое развитие	Развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений;</li> <li>- обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей;</li> <li>- развитие музыкально-ритмической деятельности;</li> <li>- развитие выразительности движений, двигательного творчества;</li> <li>- развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.</li> </ul>
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- владение речью как средством общения и культуры;</li> <li>- обогащение активного словаря;</li> <li>- развитие общей и мелкой моторики;</li> <li>- выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения</li> </ul>

## 2.3. Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие»

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

#### ***Основные цели и задачи:***

*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.

#### **2.3.1. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 3 до 4 лет**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Физическая культура.*

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

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно. Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать. Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

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

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

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

*Подвижные игры.*

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

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

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

*Основные движения*

*Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол.

Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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



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

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

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

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

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

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

*Спортивные упражнения*

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки. Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых. Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

*Подвижные игры*

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

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

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

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

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

### **2.3.2. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 5 до 6 лет**

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*

Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения).

Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

#### *Физическая культура.*

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

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

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

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

#### *Подвижные игры.*

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

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

#### *Основные движения*

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

*Бег.* Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями.

Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2- 3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года —30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в

замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

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

#### *Спортивные упражнения*

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

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

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

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

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

#### *Спортивные игры*

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

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

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

Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении.

Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

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

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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

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

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

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

### **2.3.3. Содержание работы по физическому развитию с детьми от 6 до 7 лет**

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

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

#### *Физическая культура.*

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

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

#### *Подвижные игры.*

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

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

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

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

#### *Основные движения*

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м.

Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

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

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

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

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

*Общеразвивающие упражнения*

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого.* Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки, сжатые в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.* Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения, лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения, лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переносить массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой

вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

*Статические упражнения.* Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

#### *Спортивные упражнения*

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

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2-3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

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

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

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

#### *Спортивные игры*

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

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

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

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой.

Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

#### *Подвижные игры*

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

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

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

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



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

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

Народные игры. «Гори, гори ясно», «Лапта», «Разрывные цепи».

### . Взаимодействие с семьями воспитанников

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

**Цель работы:** сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

**Задачи работы с родителями:**

- изучение интересов, мнений и запросов родителей;
- обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- расширение средств и методов работы с родителями;
- обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы;
- привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

### Формы работы с родителями

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
<ul style="list-style-type: none"><li>- Информационный стенд для родителей</li><li>- Папки – передвижки в группах.</li><li>- Страничка для родителей на сайте ДОУ.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Выступление на родительских собраниях.</li><li>- Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.</li><li>- Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. –</li><li>- Анкетирование и беседы с родителями.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику.</li><li>- Практикумы:<ul style="list-style-type: none"><li>▪ обучение элементам спортивных игр.</li><li>▪ обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья.</li><li>▪ обучение родителей приемам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях.</li></ul></li><li>- Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.</li></ul>

### . Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

- Заведующий ДОУ, заместители заведующей – создают условия для физкультурно-оздоровительной работы, координируют работу педагогов.
- Педагог-психолог способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.
- Медицинская сестра участвует в проведении лечебно-профилактических и оздоровительных мероприятий, проводит санитарно-просветительскую работу среди педагогов и родителей.
- Воспитатели способствуют обеспечению гибкого оздоровительного режима, формированию привычки здорового образа жизни, развитию двигательной культуры, профилактики заболеваний.
- Музыкальный руководитель участвует в двигательном развитии детей, способствует развитию чувства ритма, темпа, речевого дыхания, координации движений.
- Младший воспитатель способствует соблюдению санитарно – гигиенических требований.

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Организация режима пребывания детей в ДОУ

##### Примерный режим дня в ДОУ в холодный период

<b>Возрастные группы</b>	<b>II младшая группа</b>	<b>Старшая группа</b>	<b>Подгот. группа</b>
Приём детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика	6.45-8.10	6.45-8.25	6.45-8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.10-8.35	8.25-8.45	8.35-8.50
Игры, самостоятельная деятельность	8.35-9.00	8.45-9.00	8.50-9.00
НОД	9.00-9.40	9.00-10.00	9.00-10.00
Второй завтрак	10.00	10.00	10.00
Подготовка к прогулке, прогулка	10.00-12.00	10.00-12.30	10.00-12.40
Возвращение с прогулки, подготовка к обеду, обед	12.00-12.30	12.30-13.00	12.40-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.30-15.00	13.00 15.00	13.00-15.00
Постепенный подъём, бодрящая гимнастика, закаливающие процедуры	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20
Подготовка к полднику, полдник	15.20-15.35	15.20-15.30	15.20-15.30
Самостоятельная деятельность детей, дополнительное образование	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Самостоятельная деятельность, игры	15.35-16.00	16.00-16.20	16.00-16.25
Чтение художественной литературы	16.00-16.15	16.20-16.40	16.25-16.45
Подготовка к ужину, ужин	16.15-16.35	16.40-17.00	16.45-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, уход детей домой	16.35-18.45	17.00-18.45	17.00-18.45

## Режим дня в теплый период

Режимные процессы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Встреча детей на участке	06.45-8.00			
Утренняя гимнастика на свежем воздухе	8.00-8.10			
Беседы, привитие культурно-гигиенических навыков, игровая деятельность. Подготовка к завтраку. Завтрак	8.10-9.00			
<b>День интересных дел:</b> (в соответствии с планом на неделю); <ul style="list-style-type: none"> <li>• массовые мероприятия;</li> <li>• физкультура (по графику);</li> <li>• музыкальные занятия (по графику);</li> <li>• оздоровительные мероприятия в бассейне (корпус №3, июнь): среда, пятница (по графику)</li> </ul>	9.00-11.50	9.00-12.00	9.00-12.30	
Возвращение с прогулки	11.40-11.50	11.50-12.00	12.00-12.10	12.10-12.20
Мытье ног. Подготовка к обеду. Обед	11.50-12.20	12.00-12.30	12.10-12.40	12.20-12.50
Подготовка ко сну. Сон	12.20-15.00	12.40-15.00	12.40-15.00	12.50-15.00
<b>Оздоровительные мероприятия</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем;</li> <li>• гимнастика пробуждения;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• оздоровительные мероприятия в бассейне (корпус №3, июнь): среда, пятница (по графику)</li> </ul>	15.00-16.10	15.00-16.20	15.00-16.25	15.00-15.30
Полдник	16.10-16.35	16.20-16.45	16.25-16.40	16.30-16.45
<b>Вечер интересных дел:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наблюдения;</li> <li>• игры;</li> <li>• проектная деятельность;</li> <li>• экспериментирование;</li> <li>• творческая деятельность;</li> <li>• самостоятельная деятельность,</li> <li>• индивидуальная работа с детьми и др.</li> <li>• вечерняя прогулка</li> </ul>	16.40-18.45	16.40-18.45	16.50-18.45	16.55-18.45
Уход домой	18.45	18.45	18.45	18.45

## Материально-техническое обеспечение Программы

Для полноценного физического развития детей и удовлетворения их потребностей в движении в ДООУ созданы следующие условия:

- Спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами, спортивным инвентарем и тренажерами;
- Спортивная площадка для подвижных и спортивных игр на улице;
- Музыкальный зал;
- Функционирует кабинет медицинского работника.

Оснащенность учебно-методическим обеспечением соответствует предъявляемым требованиям.

### Технические средства:

1. Музыкальный центр.
2. CD и аудио материал – имеется и пополняется.

### Спортивное оборудование и инвентарь:

Гимнастическая стенка – 2 пролёта  
Гимнастические скамейки - 3м -2шт.  
Баскетбольный щит – 1шт.  
Дорожка – балансир – 1шт.  
Мишени для метания – 2 шт.  
Туристические коврики – 9шт.  
Дуги: h- 50см – 3шт.; h-40см – 3шт.  
Маты - 2шт.  
Самокаты – 2шт.  
Обручи – 30шт.  
Метболы – 1кг -1шт.;  
Мячи – прыгуны – 1шт.  
Мячи футбольные – 2шт.  
Мячи Ø 25см - 17шт.  
Мячи Ø 8см – 20шт.  
Мячи гимнастические – Ø25см – 10шт.  
Мячи массажные – 18шт.  
Мячи баскетбольные – 6шт.  
Мяч волейбольный – 1шт.

Гимнастические палки – 10шт.

Канат – 1шт.

Набор кеглей – 9шт.

Кольцеброс – 2шт.

Бадминтон – 7шт.

Скакалки - 30шт.

**Нетрадиционное спортивное оборудование:**

- Дуги «Кошечки»
- «Игровой парашют»
- «Мягкие рули»
- «Разноцветные колечки»
- «Плотики»
- «Косички»
- «Удав» (перешагивание, прыжки)
- Дорожка «Классики»
- «Весёлый кубик»
- «Цветы»(перешагивание)
- «Божьи коровки» (равновесие)
- «Брёвнышки»
- «Мишени»
- «Стена осанки»

**Дидактическое обеспечение образовательного процесса:**

**Наглядно – образный материал:**

Игровые атрибуты для подвижных игр и эстафет

Карточки – схемы «Поведение в спортивном зале»

Карточки – схемы «Перестроения»

Карточки - схемы основных видов движений

Карточки- схемы круговой тренировки

Карточки-схемы подвижных игр

### **Дидактические спортивные игры:**

- «Найди отличия»
- «Сложи и назови»
- «Футбол в лесу»
- «Спорт зимой и летом»
- «Четвёртый лишний»
- «Спортивная угадай-ка»

### **Картотеки** -имеются и обновляются.

- «Подвижные игры», рекомендованные программой «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой
- «Игровые подражательные движения»
- «Сказочные эстафеты»
- «Считалки»
- «Игры по формированию здорового образа жизни»
- «Подвижные игры по правилам дорожного движения»

### 3.2. Методическое обеспечение Программы

1. «Физкультурные занятия в детском саду для детей второй младшей группы» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (3+), Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2012г.
2. «Физкультурные занятия в детском саду в средней группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (4+), Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2012г.
3. «Физкультурные занятия в детском саду в старшей группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (5+), Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.
4. «Физкультурные занятия в детском саду в подготовительной к школе группе» авт. Л. И. Пензулаева. Конспекты занятий (6+), Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.
5. «Оздоровительная гимнастика» (3-7 лет) авт. Л. И. Пензулаева, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва 2013г.
6. «Физическая культура в детском саду» авт. Л. И. Пензулаева. Система работы в подготовительной к школе группе, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2012г.
7. «Сборник подвижных игр» авт. Э. Я. Степаненкова, Издательство «Мозаика-Синтез», Москва, 2011г.
8. «Физическая культура – дошкольникам» Л. Д. Глазырина. - Владос, 2005.
9. «Оздоровительные игры для детей подготовительной к школе группы» авт.-сост. С. Е. Голомидова, издательско-торговый дом «Корифей», Волгоград 2010г.
10. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников» авт. И. М. Новикова, Издательство «Москва-Синтез», Москва, 2009г.
11. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» К. К. Утробина. - М., ГНОМ и Д, 2005.
12. «Игры с элементами спорта» Л. Н. Волошина, Т. В. Курилова. - М., ГНОМ и Д, 2004.
13. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников» Е. И. Подольская. - Волгоград, Учитель, 2010.
14. «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 3-5 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.
15. «Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет» Е. А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002.
16. «Физкультурные упражнения, подвижные игры на свежем воздухе для детей логопедической группы (ОНР)» Ю. А. Кирилова - СПб., Детство-пресс, 2005.
17. «Физкультурные праздники в детском саду» Н. Н. Луконина. - М., Айрис- пресс, 2006.
18. «Туристические прогулки в детском саду» Бочарова Н.И. Москва, АРКТИ, 2004г.
19. «Дозированная ходьба» Кипнис Л. Журнал «Дошкольное воспитание» №10, 1990г.
20. «Рюкзачок: напутствие туристу-новичку» Лебедева Г.М., Торопова С.А. Пермь, Кн. из-во, 1983г.
21. «Ориентирование в пространстве и в жизни» Сафрошина В. Журнал «Обруч», №4, 2000г.
22. «В поход пешком» Уварова В. А., Козлов А. А. Москва Сов. спорт, 1989г.
23. «Прогулки на природу» Шишкина В. А. М., Просвещение 2003г.
24. «Здоровячок», Никонорова Т. С. Воронеж, 2007г.
25. «Здоровьесберегающие технологии», Гаврючина М., «Сфера», 2007г.
26. «Уроки здоровья для детей 5-8 лет», Тихомирова Л. Ф. Ярославль, 2003г.
27. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников», Козырева О. В. Москва «Просвещение», 2007г.



28. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников», Новикова И. М. М., «Мозаика-Синтез», 2010г.
29. «Физическое воспитание в детском саду» Степаненкова Э. Я. М., «Мозаика-Синтез», 2010г.
30. «Методика физического воспитания» Степаненкова Э. Я., М., 2005г.
31. «Методика проведения подвижных игр» Степаненкова Э. Я., М., «Мозаика-Синтез», 2010г.
32. «Спортивные праздники и развлечения (сценарии) младший дошкольный возраст», Лысова В. Я. М., «АРКТИ», 2001г.
33. «Спортивные праздники и развлечения (сценарии) старший дошкольный возраст», Лысова В. Я. М., «АРКТИ», 2001г.

#### IV. Краткая презентация рабочей программы для родителей

Рабочая программа инструктора по физической культуре, далее Программа, составлена на основе Основной образовательной программы Муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада комбинированного вида №17 «Росинка» г. Королева Московской области и примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, с использованием парциальной программы М.Д.Маханевой «Воспитание здорового ребенка».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования». Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05. 2013 г. №26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Уставом ДОУ № 17 «Росинка»;

##### **Цели программы:**

- создать условия для потребности детей в двигательной активности;
- сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

##### **Задачи:**

- Охрана и укрепление здоровья детей.
- Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- Создание условий для реализации двигательной активности
- Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
- Обеспечение физического и психического благополучия.

Рабочая программа реализуется на протяжении всего времени пребывания детей в ДОУ и направлена на разностороннее развитие детей 3-8 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и состоит из трех разделов: целевого, содержательного и организационного.

**Целевой раздел** включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи программы, принципы и подходы к ее формированию, характеристики возрастных особенностей развития детей 3-8 лет и специфических особенностей развития детей с общим нарушением речи, а также планируемые результаты освоения программы (в виде целевых ориентиров)

**Содержательный раздел** представляет общее содержание Программы, обеспечивающий полноценное развитие детей, в который входит:

- содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» для детей от 3 до 8 лет; перспективное планирование образовательной деятельности по физической культуре на 2019-2020 учебный год во II младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах.
- описание форм, способов, методов и средств реализации Программы: модель образовательного процесса по реализации образовательной области «Физическое развитие», объём образовательной нагрузки;
- интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.
- содержание коррекционной работы с детьми с общим нарушением речи;
- описание взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников, а также педагогами и специалистами ДОУ, планы работы прилагаются.
- годовое комплексно-тематическое планирование ДОУ на 2019-2020 учебный год.

В данном разделе представлена часть, формируемая участниками образовательного процесса - содержание работы по обучению старших дошкольников навыкам туризма.

**Организационный раздел** содержит описание условий реализации Программы, а именно материально-технического обеспечения Программы, обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания, режим дня, сетку занятий.

**Годовой план работы инструктора по физической культуре  
на 2019-2020 учебный год**

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения	Отметка о выполнении
<b>1. Методическая работа</b>			
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь	
2.	Составить поурочные планы занятий для всех возрастных групп	сентябрь	
3.	Проработать методическую литературу	в течение года	
4.	Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп	ноябрь	
5.	В целях самообразования изучить комплексы упражнений, системы занятий и игры с фитболами. Изучить комплексы пальчиковой гимнастики	в течение года	
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа</b>			
1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья	сентябрь	
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей	сентябрь май	
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях	в течение года	
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после сна	ежедневно в течение года	
5.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе	ежедневно в течение года	
<b>3. Физкультура в режиме дня</b>			
1.	Утренняя гимнастика	ежедневно	
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице	по расписанию	
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке	ежедневно	
4.	Двигательные разминки и физкультминутки	ежедневно	
5.	Гимнастика после сна	ежедневно	
6.	Индивидуальная работа с детьми	ежедневно	
7.	Самостоятельная двигательная активность детей	ежедневно	
8.	Физкультурные досуги	2 раза в месяц	
9.	Физкультурно-оздоровительные праздники	4 раза в год	

10.	Неделя Спорта	1 раз в год	
11.	Неделя Здоровья	1 раз в год	
<b>4. Организационно-массовая работа</b>			
1.	Составить календарный план активного отдыха детей	в течение года	
2.	Провести физкультурно-оздоровительные праздники	2 раза в год	
3.	Провести физкультурные досуги	1 раз в месяц	
5.	Оформление спортивного стенда с информацией	в течение года	
6.	День здоровья	1 раз в год	
7.	Неделя Здоровья	1 раз в год	
8.	Открытое занятие по физкультуре	апрель	
<b>5. Работа с воспитателями</b>			
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду	в течение года	
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья	в течение года	
<b>6. Работа с родителями</b>			
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы	в течение года	
2.	Подготовка команды родителей и детей к межсадовой Спартакиаде	Сентябрь-ноябрь	
3.	Открытые занятия по физкультуре	апрель	
4.	Приглашение родителей на физкультурно-оздоровительные праздники	Согласно плану	
5.	Консультации на родительских собраниях: Тема: «Профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки» Тема: «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период	октябрь май	
6.	Анкетирование родителей	в течение года	
<b>7. Календарный план активного отдыха детей</b>			
1.	Музыкально-спортивный праздник «1 сентября - День знаний»	02.09.2019 все группы	
2.	День здоровья	06.09.2019 все группы	
3.	Неделя Здоровья	16-20 ноября	
4.	Физкультурный досуг-беседа «Изучаем свой организм»	11.11.2019	
5.	Зимний физкультурный досуг «Зимние забавы или в гостях у Снеговика»	20.01.2020	
6.	Физкультурно-оздоровительный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества	21.02.2018	
7.	Физкультурный досуг «Здравствуй, Масленица!»	26.02.2018	
8.	Физкультурный досуг «Мы – космонавты!»	13.04.2018	
9.	Музыкально-спортивный праздник, посвященный Дню Победы в ВОВ	08.05.2018	
10.	Музыкально – спортивный праздник «Здравствуй, лето!»	01.06.2018	

**Перспективное планирование образовательной деятельности в ОО «Физическое развитие»**

2.1 Образовательная область «Физическое развитие»						
Вторая младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Сентябрь «Я и детский сад»						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроения: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.						
1 неделя «Наша группа»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	(1 - 23)	Ходьба и бег небольшими группами в направлении за воспитателем.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Расстояние между дорожками на менее 3 метров.	«Пойдем в гости», «Пройдем по дорожке», «Бегите ко мне»	Игр.упр. «Пробеги- не задень», «не попадись», «Поймай мяч». Праздник «1 сентября – День знаний!»
2 неделя «Друзья»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	ОРУ без предметов (1 - 24)	Ходьба и бег всей группой «стайкой». После выполнения упражнений в ходьбе и беге дети строятся в круг.	Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). Игровое задание «Птички».	«Найдем птичку»	Игр.упр. «Не попадись», «Догони мяч».
3 неделя «Будем вежливы»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	ОРУ с мячом (1-25)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя остановиться, легкий бег.	Прокатывание мячей. «Прокати и догони».	«Кот и воробышки»	Досуг «День здоровья»

4 неделя "Наши добрые дела"	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	ОРУ с кубиками (1-26)	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.	Ползание с опорой на ладони и колени «Доползи до погремушки».	«Быстро в домик», «Найдем жучка»	Игр.упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит», Игры – соревнования.
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» 2 Рекомендации по индивидуальной работе с детьми 3 Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников» 4 Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Изготовление атрибутов к празднику «День Матери»					
Образовательная область «Физическое развитие» Вторая младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
<b>октябрь «Осень»</b>						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны						
1 неделя "Осень"	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	ОРУ без предметов (1-28)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и враспынную.	Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки. Дети перепрыгивают по сигналу воспитателя, поворачивают кругом и снова прыгают.	«Догони мяч»	Игр.упр. «Мяч через шнур (сетку), «Кто быстрее добежит до кегли», «Кто быстрее добежит до кубика», Игра «Найди свой цвет»

2 неделя "Грибы"	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ без предметов (1-29)	Ходьба и бег по кругу. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч».	«Ловкий шофер», «Машины поехали в гараж»	Игр.упр. «Подбрось, поймай», «Кто быстрее», Игра «Ловишки»  Эстафета «Сильным ловким вырастай»
3 неделя "Овощи"	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом (1-30)	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по всему залу. По сигналу воспитателя переход на бег, переход на обычную ходьбу, прыжки на двух ногах.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Игровое упражнение «Быстрый мяч». Ползание между предметами, не задевая их. Игровое упражнение «Проползи – не задень».	«Зайка серый умывается», «Найдем зайку»	Игр. Упр. «Прокати обруч- не урони», «Вдоль дорожки на двух ножках» прыжки с продвижением вперед. Игра «Цветные автомобили»
4 неделя "Фрукты"	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.	ОРУ на стульчиках (1-31)	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	Ползание «Крокодильчики». Равновесие «Пробеги – не задень». Ходьба и бег между предметами, положенными в одну линию на расстоянии 50 см друг от друга.	«Кот и воробышки»	Игр.упр. «Подбрось –поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», Игра «Лошадки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2 Анкетирование 3 Папка раскладушка «Дети в детском саду» 4 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Анкетирование 2 Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 3 Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду» 4 Индивидуальные беседы с родителями					



№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение в круг из колонны, построение в 2 колонны.						
1 неделя "Домашние животные»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	ОРУ с ленточками (1 - 33)	Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя переход к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Равновесие «В лес по тропинке». Ходьба в умеренном темпе, балансируя руками для поддержания равновесия. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».	«Ловкий шофер», «Найдем зайчонка».	Игр.упр. «Пробеги- не задень», «не попадись», «Поймай мяч».
2 неделя "Домашние птицы»	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.	ОРУ с обручем (1 - 34)	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы».	Прыжки через «болото». Прыжки выполняются поочередно, друг за другом, сгибая колени, и приземляться на полусогнутые ноги. Прокатывание мячей «Точный пас». Подвижная игра «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок?»	Игр.упр. «Не попадись», «Догони мяч».
3 неделя "Дикие животные»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без предметов (1-35)	Игровое упражнение «Твой кубик». Ходьба по кругу. Бег по кругу сначала в одну, затем в другую сторону.	Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на колени и ладони) между предметами, не задевая их. «Быстрые жучки», «По ровненькой дорожке».	Игра малой подвижности по выбору детей.	Досуг «Осенний спортивный марафон»

4 неделя "Лесные птицы»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ с флажками (1-37)	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ползание. Игровое задание – «Паучки». Равновесие. Ходьба между досками с приседом около кубика с продолжением ходьбы.	«Поймай комара».	Игр.упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит», Игры – соревнования.
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки» 2 рекомендации по индивидуальной работе с детьми 3 Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников» 4 Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Изготовление атрибутов к празднику «Образ Матери»					
<b>Образовательная область «Физическое развитие» Вторая младшая группа</b>						
<b>Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»</b>						
<b>Декабрь «Зима»</b>						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.						
1 неделя «Зима»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	ОРУ с кубиками (1-38)	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба враспынную.	Равновесие. Игровое упражнение «Лягушки – попрыгушки». Дети выполняют прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Коршун и птенчики». «Найдем птенчика»	Игр.упр. «Веселые снежинки», «Кто быстрее до снеговика», Кто дальше бросит»
2 неделя "Деревя, лес»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ мячом (1-40)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. Прокатывание мячей друг другу.	«Найди свой домик»	Игр.упр. «Пружинка», «Разгладим снег» на лыжах. «Веселые снежинки»

3 неделя "Зимнее развлечение»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с кубиками (1-41)	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см).	«Лягушки», «Найдем лягушонка»	Игр.упр. «Кто дальше», «Снежная карусель»,
4 неделя "Новый год»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	ОРУ на стульчиках (1-42)	Ходьба в колонне по одному, бег враспынную; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Ползание. Игровые упражнения «Жучки на бревнышке». Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Птица и птенчики»	Игр.упр. «Пегушки ходят», «По снежному валу», «Снайперы»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2.Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лед, игр зимних хоровод» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «Десять советов родителям» 3 Информация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»  
Вторая младшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Январь** «Что нас окружает»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя «Игрушки»	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	ОРУ с платочками. (1-43)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Равновесие. «Пройди – не упади». Прыжки «Из ямки в ямку».	«Коршун и цыплята», «Найдем цыпленка?»	Игр.упр. «Снежинки – пушинки», «Кто дальше»
2 неделя «Транспорт»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем. (1-45)	Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала. По сигналу воспитателя переход к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную, стараясь не задевать друг друга.	Прыжки «Зайки – прыгуны».	«Птица и птенчики»	Игр.упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке», Катание на санках.

3 неделя "Квартира, мебель»	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.	ОРУ с кубиками (1-46)	Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя берут кубики и поднимают над головой. На следующий сигнал дети кладут кубики на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	«Прокати – поймай». По сигналу воспитателя дети, энергично отталкивая руками мяч, прокатывают его друг другу. «Медвежата». Ползание на четвереньках с опорой на ладони.	«Найди свой цвет»	Метание снежков на дальность. Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Попади в цель», «Перепрыгни – не задень» Праздник «Зимние забавы или в гостях у Снеговика!»
4 неделя "Обувь, одежда»	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов (1-47)	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполняются приседания, ходьба, бег в колонне по одному в обе стороны.	Ползание под дугу, не касаясь руками пола. Равновесие «По тропинке».	«Лохматый пес»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Спортивные эстафеты Катание на санках, лыжах, ледяных дорожках.
Работа с воспитателями	1. Консультация «Здоровье ребенка-это...» 2. Папка –передвижка «Стадион дома» 3. Папка –передвижка «Забавы зимушки зимы» 4. Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Конкурсе снежных построек для ДА детей во время прогулки «Снежный город» 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Информация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»  
Вторая младшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Февраль «Труд взрослых»**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя «Труд помощника воспитателя»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом.	ОРУ с кольцами (1-50)	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба – три четверти круга и бег – полный круг; остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Равновесие. «Перешагни – не наступи». Перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры. Прыжки. «С пенька на пенек». Прыжки из обруча в обруч без паузы.	«Найди свой цвет».	Ходьба вокруг санок, бег, Повороты. Игр.упр. «Змейкой между санками», «Добрось до кегли»
2 неделя «Посуда, труд повара»	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.	ОРУ с малым обручем (1-51)	Ходьба в колонне по одному. Переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. Бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег.	Прыжки «Веселые воробышки». Прокатывание мяча «Ловко и быстро!» между набивными мячами, подталкивая его двумя руками.	«Воробышки в гнездышках», «Найдем воробышка»	Игр.упр. «Мельница», «Покружись», «Кто дальше бросит», Катание на санках, ледянках.
3 неделя «Труд врача»	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучивать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом (1-52)	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег враспынную.	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	«Воробышки и кот»	Игр. Упр. «Кто дальше бросит снежок» «Найди Снегурочку» Катание на санках, ледянках с горки

4 неделя "Я и папа"	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	ОРУ без предметов (1-53)	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.	Лазание под дугу в группировке «Под дугу». Равновесие. Пройти по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.	«Лягушки», «Найдем лягушонка»	«Точно в цель», «Туннель», «Найди зайку» Праздник «Здравствуй, Масленица!»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» 3. Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс «Мой спортивные выходные» 2. Папка –передвижка «Десять советов родителям» 3.информация «Зимние травмы» 4.индивидуальные беседы с родителями.					

Образовательная область «Физическое развитие»  
Вторая младшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Март «Семья»**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием, перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны						
1 неделя «Я и мама»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с кубиками (1-54)	Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега.	«Ровным шагом». Ходьба боком приставным шагом. Прыжки «Змейкой».	«Кролики»	Игр.упр. «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «Сбей кеглю», «Зайка беленький»
2 неделя "Семья»	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучивать прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов (1-56)	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную, бег враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Прыжки «Через канавку». Катание мячей друг другу «Точно в цель».	«Найди свой цвет»	Праздник «Масленица» Игры, эстафеты, соревнования.
3 неделя "Здоровье»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом (1-57)	Ходьба в колонне по одному. Ходьба, высоко поднимая колени с переходом на обычную ходьбу. Бег в колонне по одному, помахивая руками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	«Брось – поймай». Бросание и ловля мяча двумя руками. Ползание на повышенной опоре. Игровое упражнение «Муравьишки»	«Зайка серый умывается», «Найдем зайку?»	Игр.упр. Веселые старты «День здоровья» «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревку»
4 неделя "Цветы»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ без предметов (1-58)	Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. Ходьба змейкой», бег.	Ползание «Медвежата». Ползание на четвереньках с опорой на ладони. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке в умеренном темпе, свободно балансируя руками.	«Автомобили», «Автомобили поехали в гараж»	Игр.упр. «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята»



Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Консультация «Физкультурный уголок в группе»</li> <li>2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования.</li> <li>3.Папка –раскладушка «Физические упражнения»</li> <li>4.Консультирование педагогов.</li> </ol>
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.конкурс рисунков «Зарядка»</li> <li>2.Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье»</li> <li>3.информация «Зимние травмы»</li> <li>4.Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>

Образовательная область «Физическое развитие»  
Вторая младшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Апрель «Весна»**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.						
1 неделя «Весна»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ на скамейке с кубиками (1-60)	Ходьба вокруг кубиков по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке. Прыжки «Через канавку»	«Тишина», «Найдем лягушонка»	Игр.упр. «Прокати и поймай», «Сбей булаву», Катание на трехколесном велосипеде,
2 неделя "Водичка -водичка»	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с косичкой (1-61)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя бег врассыпную. Лечь на спинку, двигая руками и ногами, затем подняться и снова летать, затем отдыхать.	Прыжки из кружка в кружок. Упражнения с мячом. «Точный пас».	«По ровненькой дорожке»	Игр.упр. «По дорожке», «Воробышки и автомобиль», «найди воробышка»
3 неделя "Аквариум»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	ОРУ без предметов (1-62)	Ходьба в колонне по одному. Присед с переходом на ходьбу.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами»	Игр. Упр. «Лягушки и аист», «Успей поймать», «Подбрось –поймай», «Догони пару»
4 неделя "Песок и камни»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с обручем (1-63)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя остановка, приседание, переход на бег в умеренном темпе, бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ползание. «Проползи – не задень». Равновесие «По мостику». Ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняется шаг вперед вниз.	«Огуречик, огуречик»	Игр.упр. «Пробеги -задень» «Накинь кольцо» «Мяч через сетку», «Догони пару»

Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2.создание книжек-малышек о спорте</li> <li>3.Папка –раскладушка «Птичьи забавы»</li> <li>4.Индивидуальная работа с родителями.</li> </ol>
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Конкурс «Рецепт –на здоровье»</li> <li>2.Папка – передвижка «Умные или счастливые»</li> <li>3.информация «Четыре заповеди мудрого родителя»</li> <li>4.Индивидуальные беседы с родителями.</li> </ol>

Образовательная область «Физическое развитие»  
Вторая младшая группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Май** «Познай мир»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг						
1 неделя «Дорожная безопасность»	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве.	ОРУ с кольцом (от кольцаброса) (1-65)	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры.	«Мыши в кладовой»	Игр.упр. «Достань до мяча», «перепрыгни ручеек», «Пробеги- не задень»,
2 неделя "Пожарная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	ОРУ с мячом (1-66)	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. Ходьба между кубиками «змейкой», между набивными мячами – бег.	Прыжки «Парашютисты». Прокатывание мяча друг другу сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках.	«Воробышки и кот»	Иигр.упр. «Попади с корзину», «Подбрось – поймай», «Удочка»
3 неделя "Насекомые»	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с флажками (1-67)	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя бег врассыпную, помахивая руками, переход к ходьбе врассыпную. Чередование.	Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	«Огуречик, огуречик»	Игр. Упр. «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке», «Пробеги тихо», «Кто ушел?»
4 неделя "Мой город»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	ОРУ без предметов. (1-68)	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу мелким, семенящим шагом; бег врассыпную по всему залу.	Лазание на наклонную лесенку.	«Коршун и наседка»	Игр.упр. «Подбрось – поймай», «Кто быстрее по дорожке».

Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «организация режима дня в детском саду»</li> <li>2. Папка –передвижка «Классики»</li> <li>3. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха.</li> <li>4. Индивидуальная работа с воспитателями.</li> </ol>
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя»</li> <li>2.Папка-передвижка «Безопасность детей на улице»</li> <li>3.информация «Всем без исключения о правилах движения»</li> <li>4. Индивидуальная работа с родителями</li> </ol>

**2.2 Образовательная область «Физическое развитие»  
Старшая группа**

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Сентябрь «Я и детский сад»**

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении						
1 неделя" «Наша группа»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	ОРУ без предмета (3-15)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. Перебрасывание мяча друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Броски мяча о пол между шеренгами одной рукой и ловля его двумя руками после отскока о пол.	«У кого мяч?», «Мышеловка»	Игр.упр. «Быстро в колонну», «пингвины», «Не промахнись», «По мостику». «Ловишки» Праздник «1 сентября – День знаний!»
2 неделя «Друзья»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе и беге на носках; развивать координацию движения в прыжках в высоту и ловкость в бросании мяча вверх.	ОРУ с мячом (3-19)	Прыжки на двух ногах «Достань до предмета». Броски малого мяча вверх двумя руками. Бег в среднем темпе до 1.5 мин.	Прыжки в высоту с места «достань до предмета». Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. Ползание на четвереньках между предметами.	«Фигуры»,	Игр.упр. «Передай мяч», «Не задень», «мы веселые ребята», «найди и промолчи»

3 неделя "Будем вежливы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов (3-22)	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«удочка»	Игр.упр. «Не попадись», «мяч о стенку», «Быстро возьми»
4 неделя "Наши добрые дела»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой (3-25)	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба, перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен, как пингвины.	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба, перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»	Веселые старты «Шире круг»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

## Ноябрь «Кто нас окружает»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.						
1 неделя "Наша группа"	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом (3-39)	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, переключая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя реками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»	Игр. Упр. «Мяч о стену», «Поймай мяч», «Не задень», «Мышеловка», «Угадай по голосу»
2 неделя "Домашние птицы"	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов (3-42)	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«не оставайся на полу»,	Игр.упр. «Мяч водящему», «По мостику», «Ловишки с ленточками»
3 неделя "Дикие животные"	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с бега между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	ОРУ с мячом (3-44)	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!»	Спортивный досуг «Осенний спортивный марафон»



4 неделя "Лесные птицы»	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-46)	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Досуг «День матери» Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»	Игр.упр. «Мяч о стенку», «Ловишки – перебежки», «Удочка»,
Работа с воспитателями	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями					
Работа с родителями	1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями					

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.						
1 неделя «Зима»	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча. Упражнять в метании	ОРУ с обручем (3-49)	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»	Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Не задень», «Мороз красный нос», скольжение по ледяным дорожкам. Метание снежков на дальность.
2 неделя «Деревя, лес»	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки., с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками (3-51)	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»	Игр.упр. «Метко в цель», «Кто быстрее до снеговика», «Пройди по мостику» «Мороз красный нос»
3 неделя «Зимние развлечения»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов (3-53)	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает –не летает»	Игр.упр. «Метко в цель», «Смелые воробышки», Катание на санках, лыжах ледянках.

4 неделя Новый Год!»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов (3-55)	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком, зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»	Игр.упр. «По дорожке» Скольжение на лыжах скользящим шагом, Упражнения с клюшкой и шайбой, Скольжение по ледяной дорожке
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
<b>Январь</b> «Что нас окружает»						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.						

1 неделя «Игрушки»	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.	ОРУ с кубиками (3-59)	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Ловишки парами», Передвигаться по лыжне
2 неделя «Транспорт»	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой (3-61)	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места. Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пробеги не задень», Скользящий шаг на лыжах, метание снежков на дальность, скольжение по ледяным дорожкам.
3 неделя «квартира, мебель»	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.	ОРУ на гимнастической скамейке (3-64)	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	«Не оставайся на полу»	Игр.упр. «Пробеги –не задень», «Кто дальше бросит», «Мороз красный нос», «Змейка» Игры соревнования. Праздник «Зимние забавы или в гостях у Снеговика!»
4 неделя «обувь, одежда»	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем (3-65)	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур. Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обует табуретку»	Игр.упр. «По местам», С горки» Повороты на лыжах, спуск с горки на санках,

Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Стадион дома» 3 папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы» 4Работа с воспитателями
Работа с родителями	1 конкурс зимних построек для ДА детей во время прогулок 2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Труд помощника воспитателя»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой (3-68)	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через бруски. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»	Игр.упр. «Точный пас», По дорожке, Ходьба скользящим шагом по лыжне, Игровые упражнения с шайбой и клюшкой, скольжение по ледяной дорожке.
2 неделя «Труд повара, посуд»	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом (3-70)	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.	Досуг «День дружбы» Викторина, соревнования, игры.	«не оставайся на земле»	Игр.упр. «Кто дальше», «Кто быстрее», Ходьба на лыжах, метание снежков на дальность,
3 неделя «Труд врача»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастич. скамейке (3-72)	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	«мышеловка»	Игр.упр. «Точно в круг», «Кто дальше», «Ловишка» Метание снежков в цель

4 неделя «Я и папа»	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, на пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной площади опоры; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-73)	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«гуси – лебеди», «третий лишний»	Игр.упр. «Гонки санок», «Не попадись», «По мостику», «Ловишки –перебежки». Праздник «Здравствуй, Масленица!»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования					
Работа с родителями	1 Конкурс плакатов «Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Я и мама»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом (3-77)	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»	Игр.упр. «Мяч водящему», Ведение шайбы, передача шайбы. «Пас точно на клюшку», «Проведи не задень» «Горелки»
2 неделя «Семья»	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета (3-79)	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»	Развлечение: «Девочки ми мальчики» «Ловкие ребята», «Кто быстрее»
3 неделя «Здоровье»	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками (3-81)	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»	Игр.упр. «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай», «Угадай по голосу»



4 неделя «Цветы»	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем (3-83)	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивные мячи.	«Не оставайся на полу», «Удочка», «кто быстрее соберет ромашку»	Игр.упр. «Прокати – на сбой», «Пробеги на задень», «Наши алые цветки»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2 Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Пессимизм и здоровье» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Старшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
<b>Апрель</b> «Весна»						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Весна»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании	ОРУ с гимн. палкой (3-86)	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	«Медведь и пчелы»	Досуг «В гостях у сказочного героя» Эстафеты, игры

2 неделя «Водичка -водичка»	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой (3-88)	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавают или тонет»- с мячом	Игр.упр. «Пройди не задень», «Догони обруч», Перебрось –поймай». «Кто быстрее до флажка», «кто ушел?»
3 неделя «Акварюм»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с мячом (3-90)	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Лебедь, рак, и щука», «карусель»	Игр.упр. «Космонавтом стать хочу», «Кто быстрее», «Мяч в круг»
4 неделя «Песок и камни»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов (3-92)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»	Игр.упр. «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Птичьи забавы» 2 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями. 4 рекомендации по изготовлению книжек малышей о спорте					
Работа с родителями	1 Кон курс «Рецепт на здоровье» 2 Пака – раскладушка «Умные или счастливые» 3 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя" «Дорожная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов (3-94)	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками	«Мышеловка», «Что изменилось?» , «Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Проведи мяч», «Пас другу», «Отбей волан», «Гуси - лебеди», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя «Пожарная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками (3-96)	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«не оставайся на полу», «Пожарные на учения»	Игр.упр. «Прокати не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо», «Совушка»
3 неделя «Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	ОБУ с мячом (3-98)	Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Броски мяча о пол и ловля его двумя. Лазанье – пролезание в обруч правым и левым боком, не опираясь о пол руками Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове	«Поймай бабочку»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Ловкие ребята», «Мышеловка»

4 неделя «Мой город»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	ОРУ с обручем (3-100)	Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь руками. Ходьба с перешагиванием через бруски. Прыжки на правой и левой ноге попеременно между кеглями.	«Караси и щука», «Не оставайся на земле»	Досуг «Мой город» Викторина, игры, эстафеты
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2 Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы» 3 Индивидуальная работа с воспитателями.					
Работа с родителями	1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2 Пака – раскладушка «Безопасность детей на улице» 3 Консультация «Всем без исключения о правилах движения» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

### 2.3 Образовательная область «Физическое развитие»

#### Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

#### Сентябрь «Я и детский сад»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя "Наша группа" Досуг- "День знаний"	Упражнять в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при броске мяча.	ОРУ без предметов (4-9)	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную, бег с нахождением своего места	1.ходьба по гимнастической скамейке прямо(боком). 2.прыжки на двух ногах чрез шнуры (через набивные мячи) 3.перебрасывание мяча	«Ловишки», «Вершки и корешки»	Игровые упражнения: «Ловкие ребята»; «Пингвина»; «Догони свою пару» Праздник «1 сентября – День знаний!»
2 неделя "Друзья»	Упражнять в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнение с мячом и лазание под шнур.	ОРУ с флажками (4-12)	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставание до предметов; повторить упражнение с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	1.прыжки с доставанием до предмета (прыжки на двух предметами) 2.пербрасывание мяча через шнур друг другу (упражнять в переброске мяча стоя в шеренге) 3. лазание под шнур, не касаясь руками пола (упражнение «Черепашка»)	«Летает – не летает» «Совушка»	«Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч» Игра «Великаны и гномы» «День здоровья»

3 неделя "Будем вежливы»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля) развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с малым мячом (4-15)	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом	«Летает – не летает» «Совушка»	Спортивный досуг ««Осенние забавы»
4 неделя "Наши добрые дела»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками (4-17)	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши ( с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Не попадись» «Фигура»	«Прыжки по кругу» «Проведи мяч» «Круговая лапта»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»

Ноябрь «Кто нас окружает»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Домашние животные»	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предметов (4-30)	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, ЛЕВОЙ ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Угадай чей голосок?», Игра «Мышеловка», Игра «Затейники»	Игровые упражнения: «мяч о стенку», «Будь ловким»,
2 неделя «Домашние птицы»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой (4-33)	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге - эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка-на ниточке)	Игра «Фигуры», «Не оставайся на полу», «летает на летает», «Затейники»	Передача мяча по кругу, Прыжки между кубиками «Не задень»,
3 неделя «Дикие животные»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками (4-35)	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие- ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежьей на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	Игра «перелет птиц», «летает – не летает», «По местам»	Досуг «Осенний спортивный марафон»

4 неделя «Лесные птицы»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов (4-37)	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	Игра «Фигура», По желанию детей.	Игровые упражнения: «Передай мяч» С кочки на кочку», Игра «Хитрая лиса»
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки»</li> <li>2. Рекомендации по индивидуальной работе.</li> <li>3. Консультация «Роль педагогического коллектива в оздоровлении дошкольников»»</li> <li>4. Изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников»</li> <li>2. Плакаты «Высказывание великих людей о женщине –матери»</li> <li>3. Индивидуальные беседы с родителями.</li> <li>4. Изготовление атрибутов к празднику «День матери»</li> </ol>					



№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Осень»	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов (4-20)	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.	1.ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой, (бок) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Перелет птиц», «эстафета-бег по следочкам»	Игровые упражнения: «Перебрось – поймай»; «Не попадись»; «Фигура»
2 неделя «Грибы»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с обручем (4-23)	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч)	«Не оставайся на полу», «У медведя во бору» «Эхо»	«Кто самый меткий!» «Перепрыгни – не задень» Игра «Совушка»

3 неделя «Овощи»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ на гимнастической скамейке (4-24)	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1. Введение мяча по прямой (между предметами) 2. ползание по гимнастической скамейке. (с мешочком на спине) 3. ходьба по гимнастической скамейке. (руки за голову)	«Удочка» «Летает – не летает», «Урожай»	«Успей выбежать» «Мяч водящему» Игра «Не попадись»
4 неделя «Фрукты»	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками (4-27)	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом. Бег в колонне по одному	Ползание на четвереньках в прямом направлении. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши	ПИ «Удочка», «Сварим компот»	ИУ «Проползи не урони» Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба на равновесие.
Работа с воспитателями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Консультация «Физкультура в детском саду»</li> <li>2. Анкетирование</li> <li>3. Папка –раскладушка «Дети в детском саду»</li> <li>4. Индивидуальные работы с воспитателями</li> </ol>					
Работа с родителями	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» (№3)</li> <li>2. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей.</li> <li>3. Информация «Здоровьесберегающие технологии»</li> <li>4. Индивидуальные беседы с родителями</li> </ol>					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

декабрь «Зима»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо						
1 неделя «Зима»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах (4-40)	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)	Игра «Хитрая лиса», «Совушка»	Игровые упражнения «Пройди – не задень», «Пас на льду», Прыжки вперед., «Санки вперед»
2 неделя «Дерева, лес»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	ОРУ без предметов (4-42)	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	Игра «Салки с ленточками», «Эхо!»	Ирг.упр. «Пройди не урони», «Из кружка в кружок», «Стой!», «Лыжные гонки»

3 неделя «Зимнее развлечение»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с малым мячом (4-45)	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Попрыгунчики-воробышки», «Лягушки и цапля»,	Игр.упр. «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди -не урони», «На коньки становись!»
4 неделя «Новый год»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесии.	ОРУ без предметов (4-47)	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	Игра «Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»	Игр.упр. «Точный пас», «Кто дальше бросит?», «По дорожке проскользни» Игра «Охотники и соколы»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.Анкетирование 3.Папка –раскладушка «Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок» 2.Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»

Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**январь** «Что нас окружает»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Игрушки»	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой (4-50)	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их.	Игра «День и ночь», «Два мороза»	«Кто быстрее», «Проскользи – не упади», «Подпрыгни и достань игрушку», «Саночки»
2 неделя «Транспорт»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками (4-52)	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка», «Таксист»	«Кто дальше бросит?», «Веселые воробышки», «Два мороза», «Лыжный шаг»
3 неделя «Квартира, мебель»	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом (4-55)	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Удочка», «Лишний стул»	«Хоккеисты», Катание друг друга на санках, «Два мороза» Праздник «Зимние забавы или в гостях у Снеговика»

4 неделя «Обувь, одежда»	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа, и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой (4-57)	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«паук и мухи». «Кто быстрее оденется на прогулку»	«По ледяной дорожке», «По местам», «Поезд» Игровая программа «Снежные забавы»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Здоровый ребенок –это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома» 3.Папка –раскладушка «Забавы зимушки -зимы» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие»						
Подготовительная группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
февраль «Труд взрослых»						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						

1 неделя «Труд помощника воспитателя»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем (4-59)	Равновесие- ходьба по гимнастические скамейки, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча)	Игра «Ключи», «Компот»	«Быстро по местам», «Точная подача», «Попрыгунчики», «Два Мороза»
2 неделя «Посуда, труд повара»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой (4-61)	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногам между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»	«Фигуры», «Гонки санок», «Пас клюшкой»
3 неделя «Труд врача»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазаньи по гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.	ОРУ без предметов (4-63)	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг»	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель.	«Не попадись», «Карусель»	«Снежинка», «Гонки санок», «Загони шайбу» Игра «Карусель»
4 неделя «Я и папа»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.	ОРУ с большим мячом (4-65)	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	Досуг, посвященный 23 февраля Игры, соревнования	«Жмурки», «Передал – садись»	«не попадись», Игра «Белые медведи», «Карусель», Затейники» Праздник «Здравствуй, Масленица!»

Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. Участие воспитанников детского сада на городском конкурсе 3. Папка –раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 4. Индивидуальные работа с воспитателями
Работа с родителями	1. Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной» 2. Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3. Информация «Зимние травмы» 4. Индивидуальные беседы с родителями

Образовательная область «Физическое развитие»						
Подготовительная группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
март «Семья»						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4, повороты кругом.						
I неделя «Я и мама»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительными заданиями. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	ОРУ с малым мячом (4-72)	Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться друг друга (упражнение выполняется в два потока на встречу). Прыжки выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча»	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Ключи», «Совушка», «Горелки», «Колпачок»	Игр. упр. «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку», «Бегуны», Досуг «Масленица»



2 неделя «Семья»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажками (4-74)	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Затейники», «Тихо-громко»	Игр.упр. «Охотники и утки», «Мы веселые ребята»,
3 неделя «Здоровье»	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьбе по повышенной опоре.	ОРУ с гимнастической палкой (4-76)	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования	«Волк во рву», «Горелки»	Игр.упр. «Кто быстрее», «Пас ногой» «Ловкие зайчата», «Эхо»
4 неделя «Цветы»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ без предметов (4-79)	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	«Совушка», Наши алые цветки», «Удочка»	Игр.упр. «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Горелки»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2. изготовление нестандартного физкультурного оборудования 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Выпал беленький снежок» 2.Папка – передвижка «Пессимизм и здоровье» 3.Информация «Зимние травмы» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

## Образовательная область «Физическое развитие»

## Подготовительная группа

Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,  
«Художественно-эстетическое развитие»

**Апрель** «Весна»

№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.						
1 неделя «Весна»	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом (4-81)	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжника неделя» Игры, эстафеты, викторины	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»	Игр. Упр. «Быстро в шеренгу», «Перешагни –не задень», «С кочки на кочку», «Великаны и гномы»
2 неделя «Водичка-водичка»	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем (4-83)	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка», «Пузырь»,	Игр.упр. «Слушай сигнал», «Пас ногой», «Пингвины»,
3 неделя «Аквариум»	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; в метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов (4-85)	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»	Игр.упр. «Перебежки», «Пройди- не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч».

4 неделя «Песок и камни»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжке и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке (4-87)	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару»	«Камни, ножницы, бумага»	Ирг. упр. «Передача мяча в колонне», «Лягушка в болоте», «Горелки», «Великаны и гномы»
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду» 2. создание книжек малышей про загадки о спорте. 3. Папка –раскладушка «Птички забавы» 4. Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1. конкурс – «Рецепт на здоровье» 2. Папка – передвижка «Умные или счастливые» 3. Информация «Четыре заповеди мудрого родителя» 4. Индивидуальные беседы с родителями					
Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
<b>май</b> «Познай мир»						
№ п/п Тема недели	Задачи	Утренняя гимнастика ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.						
1 неделя «Дорожная безопасность»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку	ОРУ с обручем (4-89)	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мча и пол, и ловля его после отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Совушка», «Таксист»,	Игры упр. «Пас на ходу», «Брось- поймай!» Прыжки через короткую скакалку. Элементы футбола.

2 неделя «пожарная безопасность»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом (4-91)	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове - равновесие.	«Летает – не летает»	Игр.упр. «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Мышеловка»
3 неделя «Насекомые»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу, в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочка на дальность, в прыжках, в равновесии.	ОРУ без предметов (4-92)	Метание мешочка на дальность. Равновесие- ходьба по рейке приставляя пятку одной ноги к носку другой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка на дальность, Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола. Равновесие- ходьба между предметами на носках с мешочком на голове.	«Воробышки и автомобиль»	Игр.упр. «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли», Игры эстафеты по желанию детей.
4 неделя «Мой город»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу педагога. Повторить упражнение в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	ОРУ с палкой (4-95)	Лазание по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, руки за головой или на поясе. Прыжки на двух ногах между кеглями.	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Равновесие- ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове.	«Охотники и утки», «Летает не летает»	Досуг «Город в котором я живу» Игры, викторина, соревнования
Работа с воспитателями	1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка –передвижка «Классики» 3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха» 4.Индивидуальные работа с воспитателями					
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя» 2.Папка – передвижка «Безопасность детей на улице» 3.Информация «Всем без исключения о правилах движения» 4.Индивидуальные беседы с родителями					

Литература:

1 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 3-4 лет . Младшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

2 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 4-5 лет . Средняя группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

3 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 5-6 лет . Старшая группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

4 Пензулаева Л.И «Физическая культура в детском саду» для занятий с детьми 6-7 лет . Подготовительная группа. Соответствует ФГОС. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ, Москва,2014

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ В ДОУ НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

2 младшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	5-6 мин	Кол-во ОРУ: 3-4 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю	15 мин.	
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	15 мин вводная ч. – 1-2 мин основная ч.-11-13 мин заключит-я ч.- 1-2 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	ежедневно	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	по плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг		15-20 мин	Последняя неделя месяца
Неделя здоровья	1 раз в год:		2я неделя месяца
День здоровья	1 раз в месяц	В течение дня	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	5-10 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр одновременно	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		В течение дня
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Спортивный праздник	-	-	
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

### Старшая группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	8-10 мин	Кол-во ОРУ: 6-8 (повторы 4-5 раз) Комплекс составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раза в неделю	25 мин вводн. ч. – 3-4 мин. Осн-я ч.- 15-22 м. Закл.ч.- 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 6-8(повторы 4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	15-20 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год:		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15-20 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	5-10 мин	Используется при проведении утренней и коррекционная гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке

## ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

### Подготовительная группа

Двигательный режим	Алгоритм проведения	Длительность	Примечание
Утренняя гимнастика	ежедневно	10-12 мин	Кол-во ОРУ: 8-10 (повторы 5-6 раз) Комплексы составляется на 2 недели. Формы проведения занятий: традиционные, игровое, сюжетно-игровое
Музыкальное занятие	2 раза в неделю		
Физкультурное занятие	3 раз в неделю	30 мин вводн.ч – 3-5 мин. Осн.ч. – 21- 26 м. Заключ. ч. – 3-4 мин.	Кол-во ОРУ: 4-5 (повторы4-5 раз), Кол-во О.Д.: 2-3 (одно новое), Формы проведения занятий: традиционные, игровое, по единому игровому сюжету
Физкультминутка	По необходимости	1-3 мин	Комплекс состоит из 3-5 упражнений Комплексы подбираются с учетом характера предшествующих занятий.
Подвижные игры на прогулке, в режимные моменты	ежедневно	10 -15 мин	2-3 игры разной подвижности
Спортивные игры	1 раз в неделю		В соответствии с программой и временем года
Целевые прогулки по территории и вне территории д/с	1 раз в неделю	15 мин	По плану воспитательно-образовательной работы
Развитие движений на прогулке и в режимные моменты	ежедневно	10-15 мин	по результатам физкультурных занятий, по группам здоровья
Физкультурный досуг	1 раз в неделю	40 мин.	2я неделя месяца
Неделя здоровья	2 раза в год:		2я неделя месяца
День здоровья	ежедневно	15 мин	1-я неделя месяца
Активный двигательный подъем	ежедневно	15 мин	После сна
Дыхательная гимнастика	ежедневно	1-2 упр	Используется при проведении утренней и бодрящей гимнастики после сна, физкультурных занятий, в индивидуальной работе с детьми.
Инд. раб. с детьми по развитию движений	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером, на прогулке
Самостоятельная деятельность детей	ежедневно		
Динамическая пауза	По необходимости	5-10 мин.	Вместо вечерней прогулки
Физкультурный праздник	2 раза в год	1 час	Зимний и летний
Игры с движениями и словами	ежедневно	5-10 мин	Утром и вечером перед проведением режимных моментов, на прогулке