

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная
Ш К О Л А № 300
Центрального района Санкт-Петербурга,
191002, г. Санкт-Петербург, Большая Московская улица, д.10/1-3
Тел.: (812) 713-2582, факс: (812) 713-2582, e-mail: sch300.cent@obr.gov.spb.ru, сайт: <http://shkola300.spb.ru>

ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
ГБОУ школы № 300
Центрального района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08. 2023г.

с учётом мнения совета родителей
ГБОУ школы № 300
Центрального района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08. 2023г.

УТВЕРЖДЕНА

Директором школы
_____ Ю.Б. Ильина

приказ № 162 от 31. 08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023-2024 учебный год
инструктора по физической культуре
групп компенсирующей направленности
по реализации
образовательной области «Физическое развитие»
АДАптиРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

срок реализации рабочей программы 1 год

автор-составитель:
Леонова Светлана Анатольевна

Санкт-Петербург
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

<u>I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи деятельности по реализации программы	3
1.3. Принципы и подходы к формированию образовательной программы	4
1.4. Описание психолого – педагогических характеристик воспитанников группы	9
1.5. Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания образовательной программы	10
<u>II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	13
2.1. Интегративное содержание образовательных областей и области физическое развитие	13
2.1.1. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в средней группе	17
2.1.2. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в старшей группе	18
2.1.3. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в подготовительной группе	20
2.2. Описание системы мониторинга качества физического развития воспитанников	26
2.3. Планирование взаимодействия с родителями, сотрудниками ГБОУ школа №300	26
2.4. Перспективный план спортивных развлечений и досугов	28
<u>III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ</u>	30
3.1. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста	30
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	30
3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса:	31
<u>ПРИЛОЖЕНИЕ</u>	33
<u>Перспективный план обучения основным движениям детей средней группы</u>	33
<u>Перспективный план обучения основным движениям детей старшей группы</u>	39
<u>Перспективный план обучения основным движениям детей подготовительной группы</u>	44
Расписание занятий на 2023-2024 учебный год	52
Циклограмма рабочего времени на 2023-2024 учебный год	53

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре (далее РП) – обязательный документ учебно-методической документации, реализуемых: образовательной программы дошкольного образования ГБОУ школа №300 ОДО Центрального района СПб (далее ОП ДО).

РП разрабатывается на основе целевых ориентиров ОП ДО, определяет содержание дошкольного образования по пяти образовательным областям на основе духовно-нравственных и социокультурных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества.

РП определяет порядок и регламент организации образовательного и воспитательного процессов, является инструментом для построения комплексной модели психолого-педагогического сопровождения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями на основе уклада образовательного учреждения, включающего воспитывающие среды, общности, культурные практики, совместную деятельность и события.

РП определяет систему взаимодействия воспитателей группы с участниками образовательного процесса через совместную практическую работу с профессиональным, профессионально-родительским, детскими, профессионально-детскими сообществами и направлена на достижение целей и задач образовательно-воспитательного процесса.

РП разработана на основании локального акта ГБОУ школа №300 ОДО Центрального района СПб (далее по тексту – образовательное учреждение) «Положение о рабочей программе педагогов государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения школа №300 Центрального района Санкт-Петербурга, в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) и соответствующей федеральной образовательной программой дошкольного образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования»).

РП разрабатывается педагогами ежегодно на текущий учебный год на основании учебного плана, календарно-учебного графика на 2023/2024 учебный год и календарного плана воспитательной работы (с учетом сроков функционирования образовательной организации в летний период).

РП педагогов рассматриваются и принимаются Педагогическим Советом образовательного учреждения, которому в соответствии с Уставом образовательного учреждения делегированы данные полномочия ежегодно до 10 сентября текущего года с учётом мнения Совета родителей.

Реализация РП в летний оздоровительный период проходит в соответствии с рекомендациями по организации работы в летний оздоровительный период и характеризуется:

- минимальным количеством или отсутствием в режиме дня занятий;
- преобладанием в организации образовательного процесса совместной организованной деятельности взрослых и детей оздоровительной, физкультурной, художественно-эстетической направленности и самостоятельной детской деятельности;
- увеличением времени пребывания детей на свежем воздухе и увеличением времени двигательной активности;
- преобладанием форм досуговой и проектно-исследовательской деятельности.

Содержание РП корректируется по результатам мониторинга качества реализации ОП ДО.

РП направлена на создание развивающей предметно-пространственной среды (далее по тексту – РППС) для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья (далее

по тексту – ОВЗ). В общей архитектуре развивающей предметно-пространственной среды особое внимание уделяется открытому ландшафту воспитательного компонента, учитывающего сотрудничество всех сообществ, создаваемых участниками образовательных отношений, событийный ряд календарного планирования воспитательной работы рабочей программы воспитания.

1.2. Цели и задачи деятельности по реализации программы

Целью РП является разностороннее развитие ребенка дошкольного возраста с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей русского народа, исторических и национально-культурных традиций.

ФАОП ДО для обучающихся с ТНР рекомендует педагогам создавать условия, при которых образовательная область «Физическое развитие» обеспечит интеграцию сенсорно-перцептивного и моторно-двигательного развития обучающихся.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ			
ЗАДАЧИ: создание условий для:		РАЗДЕЛЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ	
1	становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни	1	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
2	овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);		
3	развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;	2	ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ И ГИГИЕНЕ
4	приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;		
5	формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.		
Таблица соотнесения содержания деятельности педагогов к задачам образовательной области			
1	становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни	В сфере становления у обучающихся ценностей здорового образа жизни педагогические работники способствуют развитию у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью:	
2	овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек);	<ul style="list-style-type: none"> – рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, – помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания; – способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков; – создают возможности для активного участия обучающихся в оздоровительных мероприятиях. 	
3	развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;	В сфере развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формировании начальных представлений о спорте педагогические работники уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.	
4	приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;	Для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении, педагогические работники организуют: <ul style="list-style-type: none"> – пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения, так и на внешней территории (горки, качели и другое); – подвижные игры (как свободные, так и по правилам), – занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма 	

5	<p>формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.</p>	<p>Педагогические работники поддерживают интерес обучающихся к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании; побуждают обучающихся выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты</p> <p>Педагогические работники проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у обучающихся интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.</p>
---	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.3. Принципы и подходы к формированию образовательной программы

РП воспитателей второй группы раннего возраста разработана в соответствии с принципами и подходами, определенными в ОП ОДО ГБОУ школа №300 Центрального района СПб.

ФГОС ДО		Название раздела ФОП ДО		пункты	страницы
		II. Целевой раздел ФОП ДО			
<i>При нумерации принципов используется знак /; первая цифра обозначает нумерацию принципов ФГОС ДО, вторая цифра обозначает нумерацию принципов ФОП ДО.</i>					
1	полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;				
2	построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;				
3	содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;	3	содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников (далее вместе – взрослые);		
		4	признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;		
4/5	поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;				
5/6	сотрудничество ДОО с семьей;				
6/7	приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;				
7/8	формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;				
8/9	возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);				
9/10	учет этнокультурной ситуации развития детей.				

Принципы физического развития

Общепедагогические

Принцип осознанности и активности (П.Ф. Лесгафт) направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям и подвижным играм

Принцип активности предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативности и творчества

Принцип систематичности и последовательности означает построение системы физкультурно-оздоровительной работы и последовательное ее воплощение

Принцип повторения предусматривает формирование двигательных навыков и динамических стереотипов на основе многократного повторения упражнений, движений

Принцип постепенности означает постепенное наращивание физ.нагрузок

Принцип наглядности способствует направленному воздействию на функции сенсорных систем, участвующих в движении

Принцип доступности и индивидуализации означает обязательный учет индивидуальных особенностей ребенка для правильного подбора доступных ему физических нагрузок

Специальные

Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического развития как целостного процесса

Принцип системного чередования физических нагрузок и отдыха направлен на сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной активности

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического развития

Принцип всестороннего и гармоничного развития личности выражает взаимосвязь физического, интеллектуального, духовного, нравственного и эстетического

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка

Принцип оптимального сочетания фронтальных, групповых и индивидуальных способов обучения

1.4. Описание психолого – педагогических характеристик воспитанников группы

При разработке РП учитываются психолого-педагогические характеристики воспитанников раннего возраста, их особые индивидуальные образовательные потребности, представленные в полном объеме в приложении 3 ОП ДО ГБОУ школа №300 Центрального района СПб.

Для планирования образовательно-воспитательной деятельности и коррекционно-развивающей работы групп общеразвивающей направленности учитываются следующие характеристики:

Для формирования образовательных маршрутов воспитанников по направлению/образовательной области «Физическое развитие» учитываются следующие характеристики:

- возрастной состав (таблица);
- гендерный состав (таблица);
- состав по группам здоровья (таблица);

Группа	Гендерный состав	Группы здоровья	Примечание
Средняя группа	М.- Д.-	I - II - III - IV -	
Старшая группа	М.- Д.-	I - II - III - IV -	
Подготовительная группа	М.- Д.-	I - II - III - IV -	

1.5. Планируемые результаты - целевые ориентиры освоения воспитанниками содержания образовательной программы

Планируемые результаты дошкольного образования и воспитания носят отсроченный характер, и в большей мере представляют социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений дошкольников, адекватных их индивидуальным возможностям, отвечающих индивидуальным наклонностям и способностям, и учитывающих особые образовательные потребности. Деятельность всех взрослых участников образовательных отношений через общую деятельность в различных событийных сообществах нацелена на перспективу развития и становления личности ребенка.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
(к 4 -м годам)	У ребенка развита крупная моторика, он активно использует освоенные ранее движения, начинает осваивать бег, прыжки, повторяет за взрослым простые имитационные упражнения, понимает указания взрослого, выполняет движения по зрительному и звуковому ориентирам; с желанием играет в подвижные игры;
	Ребенок демонстрирует элементарные культурно-гигиенические навыки, владеет простейшими навыками самообслуживания (одевание, раздевание, самостоятельно ест и тому подобное);
	Ребёнок стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;
	Ребёнок способен направлять свои действия на достижение простой, самостоятельно поставленной цели; знает, с помощью каких средств и в какой последовательности продвигаться к цели;
	Ребёнок осуществляет поисковые и обследовательские действия. Выполняет двигательные цепочки из трех - пяти элементов. Выполняет общеразвивающие упражнения, ходьбу, бег в заданном темпе.
(к 5-ти годам)	Ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
	Ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
	Ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
	Ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;
	Ребёнок самостоятелен в самообслуживании;

	Ребёнок принимает игровую задачу в играх с правилами, проявляет интерес к результату, выигрышу; ведет негромкий диалог с игрушками, комментирует их «действия» в режиссерских играх.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

(к 6-ти годам)	Ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
	Ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
	Ребенок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
	Ребенок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;
	Ребёнок владеет основными способами укрепления здоровья (закаливание, утренняя гимнастика, соблюдение личной гигиены, безопасное поведение и другие); мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих;
	Ребёнок настроен положительно по отношению к окружающим, охотно вступает в общение со взрослыми и сверстниками, проявляет сдержанность по отношению к незнакомым людям, при общении со взрослыми и сверстниками ориентируется на общепринятые нормы и правила культуры поведения, проявляет в поведении уважение и привязанность к родителям (законным представителям), демонстрирует уважение к педагогам, интересуется жизнью семьи и ДОО;
	Ребёнок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности, демонстрирует умения правильно и безопасно пользоваться под присмотром взрослого бытовыми предметами и приборами, безопасного общения с незнакомыми животными, владеет основными правилами безопасного поведения на улице;
	Ребёнок регулирует свою активность в деятельности, умеет соблюдать очередность и учитывать права других людей, проявляет инициативу в общении и деятельности, задает вопросы различной направленности,

	слушает и понимает взрослого, действует по правилу или образцу в разных видах деятельности, способен к произвольным действиям;
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА ЭТАПЕ ЗАВЕРШЕНИЯ ОСВОЕНИЯ ОП ДО	
(к концу дошкольного возраста)	У ребенка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
	Ребенок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движение и управлять ими;
	Ребенок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
	Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
	Ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
	Ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;
	Ребёнок имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности; о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
	Ребёнок владеет навыками личной гигиены, может заботливо относиться к своему здоровью и здоровью окружающих, стремится оказать помощь и поддержку другим людям;
	Ребёнок соблюдает элементарные социальные нормы и правила поведения в различных видах деятельности, взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
	Ребёнок владеет средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками; способен понимать и учитывать интересы и чувства других; договариваться и дружить со сверстниками; старается разрешать возникающие конфликты конструктивными способами;
Ребёнок стремится сохранять позитивную самооценку;	
Ребёнок проявляет положительное отношение к миру, разным видам труда, другим людям и самому себе;	

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

2.1. Интегративное содержание образовательных областей и области физическое развитие

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

Образовательная область	Образовательные задачи
Социально-коммуникативное развитие.	Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.
Познавательное развитие.	Обогащать знания о двигательных режимах, спорта. Развивать интерес изучению себя и своих физических возможностей: осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
Речевое развитие.	Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.
Художественно-эстетическое развитие.	Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения

СОДЕРЖАНИЕ

Средний дошкольный возраст

Задачи образовательной области "Физическое развитие" для обучающихся с ТНР решаются в разнообразных формах работы.

Образовательную деятельность в рамках образовательной области проводят воспитатели, инструктор по физической культуре. Активными участниками образовательного процесса должны стать родители (законные представители), а также все остальные специалисты, работающие с детьми.

Реализация содержания образовательной области помимо непосредственно образовательных задач, соответствующих возрастным требованиям образовательного стандарта, предполагает решение развивающих, коррекционных и оздоровительных задач, воспитание у обучающихся представлений о здоровом образе жизни, приобщение их к физической культуре.

В этот период реализация задач образовательной области "Физическое развитие" должна стать прочной основой, интегрирующей сенсорно-перцептивное и моторно-двигательное развитие обучающихся с нарушением речи.

Старший дошкольный возраст

В ходе физического воспитания обучающихся с ТНР большое значение приобретает формирование у обучающихся осознанного понимания необходимости здорового образа жизни, интереса и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх с другими детьми и самим организовывать их.

На занятиях физкультурой реализуются принципы ее адаптивности, концентричности в выборе содержания работы. Этот принцип обеспечивает непрерывность, преемственность в обучении и воспитании. В структуре каждого занятия выделяются разминочная, основная и релаксационная части. В процессе разминки мышечно-суставной аппарат ребенка подготавливается к активным физическим нагрузкам, которые предполагаются в основной части занятия. Релаксационная часть помогает детям самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние и нормализовать процессы возбуждения и торможения.

Продолжается физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений). Потребность в ежедневной осознанной двигательной деятельности формируется у обучающихся в различные режимные моменты: на утренней зарядке, на прогулках, в самостоятельной деятельности, во время спортивных досугов.

Физическое воспитание связано с развитием музыкально-ритмических движений, с занятиями логоритмикой, подвижными играми. Кроме этого, проводятся лечебная физкультура, массаж, различные виды гимнастик (глазная, адаптационная, корригирующая, остеопатическая), закаливающие процедуры, подвижные игры, игры со спортивными элементами, спортивные праздники и развлечения. При наличии бассейна обучающиеся обучают плаванию, организуя в бассейне спортивные праздники и другие спортивные мероприятия.

Продолжается работа по формированию правильной осанки,

организованности, самостоятельности, инициативы. Во время игр и упражнений обучающиеся учатся соблюдать правила, участвуют в подготовке и уборке места проведения занятий. Педагогические работники привлекают обучающихся к посильному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов, создают условия для проявления их творческих способностей в ходе изготовления спортивных атрибутов.

В этот возрастной период в занятия с детьми с ТНР вводятся комплексы аэробики, а также различные импровизационные задания, способствующие развитию двигательной креативности обучающихся.

Для организации работы с детьми активно используется время, предусмотренное для их самостоятельной деятельности. Важно вовлекать обучающихся с ТНР в различные игры-экспериментирования, викторины, игры-этюды, жестовые игры, предлагать им иллюстративный и аудиальный материал, связанный с личной гигиеной, режимом дня, здоровым образом жизни

В этот период педагогические работники разнообразят условия для формирования у обучающихся правильных гигиенических навыков, организуя для этого соответствующую безопасную, привлекательную для обучающихся, современную, эстетичную бытовую среду. Обучающихся стимулируют к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками).

В этот период является значимым расширение и уточнение представлений обучающихся с ТНР о человеке (себе, других детях, педагогическом работнике, родителях (законных представителях), особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, особенностях своего здоровья. Педагогические работники продолжают знакомить обучающихся на доступном их восприятию уровне со

строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также дают детям элементарные, но значимые представления о целостности организма. В этом возрасте обучающиеся уже достаточно осознанно могут воспринимать информацию о правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека, о вредных привычках, приводящих к болезням. *Содержание раздела интегрируется с образовательной областью "Социально-коммуникативное развитие"*, формируя у обучающихся представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, а также о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения. Очень важно, чтобы обучающиеся усвоили речевые образцы того, как надо позвать педагогического работника на помощь в обстоятельствах нездоровья.

2.1.1. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в средней группе

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений
Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

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

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

Спортивные упражнения

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Проходить на лыжах до 500м.

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

2.1.2. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в старшей группе

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 (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба

по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держа за руки.

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, 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, держа 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, тую 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; перекидывать, 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. Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

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

Спортивные игры

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 или 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

Сбегом. «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 наученье».

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.

2.1.3. Задачи и содержание работы образовательной деятельности по направлению «Физическое развитие» в подготовительной группе

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, вдлину 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, построение в круг; 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 пояса. 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 сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в

стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, поднимая 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 заголовкой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается об 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, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). 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. Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. **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

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 наседка».

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 добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

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

Планирование образовательной деятельности при работе по пятидневной неделе

Организованная образовательная деятельность			
Базовый вид деятельности	Периодичность		
	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура в помещении	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Физическая культура на прогулке	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ №300

Создание условий для двигательной активности

- Гибкий режим;
- Занятия по подгруппам
- Создание условий (оборудование спортзала спортивных уголков в группах, спортивный инвентарь);

Система двигательной деятельности + система психологической поддержки

- Утренняя гимнастика;
- Прием детей на улице в теплое время года;
- Физкультурные занятия;
- Двигательная активность на прогулке;
- Подвижные игры;
- Динамические паузы на занятиях;
- Гимнастика после дневного сна;
- Физические досуги, забавы, игры;
- Спортивно-ритмические гимнастики;
- Игры, хороводы, игровые упражнения.

Система закаливания

- Утренний прием на воздухе в теплое время года;
- Облегченная форма одежды;
- Ходьба босиком по спальне до и после сна;
- Одностороннее проветривание во время сна (+17°C, +19°C);
- Воздушные ванны;
- Обширное умывание;
- Полоскание рта;

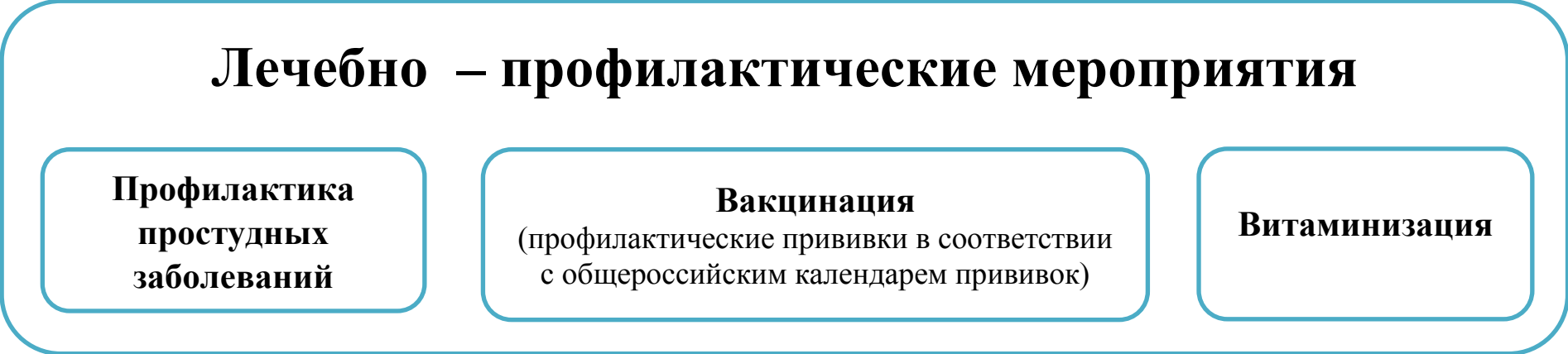
Организация рационального питания

- Организация второго завтрака (соки, фрукты);
- Введение овощей и фруктов в обед и полдник;
- Строгое выполнение натуральных норм питания;
- Замена продуктов для детей-аллергиков;
- Соблюдение питьевого режима;
- Индивидуальный подход к детям во время приема пищи;
- Правильность расстановки мебели.

Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья

- Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья;
- Диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники;
- Диагностика физической подготовленности к

**ЛЕЧЕБНО – ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ
МЕРОПРИЯТИЯ**



2.2. Описание системы мониторинга качества физического развития воспитанников

Диагностика индивидуальных физических возможностей детей является частью комплексной педагогической диагностики индивидуального развития детей. Подбор методов и материалов обследования построен на принципе интеграции методик обследования индивидуального развития ребенка, указанных в списке литературы. ГБОУ школа № 300 ОДО и методик обследования физического развития отечественных авторов, указанных в списке литературы.

Сроки проведения диагностики соответствуют срокам, указанным в основном этапе реализации ООП ДО.

Первичная диагностика проводится в начале учебного года по следующим показателям

I. Физическая подготовленность

- Бег на скорость (10 м/с)
- Прыжки в длину с места (в см)
- Метание вдаль (мешочек 150 гр.) правой левой рукой
- Челночный бег (30 м)

II. Физические качества

- гибкость (высота скамейки 25 см)
- равновесие удерживание равновесия на одной ноге (сек)

Результаты обследования физического развития фиксируются в таблице, что позволяет выявлять особые образовательные потребности воспитанников и объективно оценивать динамику физического развития детей на протяжении всего периода освоения образовательной программы дошкольного образования, вносить изменения в коррекционную работу с воспитанниками.

Итоговая диагностика дает полное представление о динамике развития ребенка в течение года и на этой основе позволяет наметить общие перспективы дальнейшей работы с ним.

2.3. Планирование взаимодействия с родителями, сотрудниками ОДО ГБОУ школа №300

(в соответствии с перспективным планированием образовательной деятельности)

Месяц	Формы работы		
	Информационная открытость	Р.собрания, консультация	Открытые мероприятия и др.
Сентябрь	Оформление информационных уголков <input type="checkbox"/> График работы	«Физическая культура – залог здорового развития ребенка»	• Районные соревнования

	<input type="checkbox"/> Расписание занятий Информация на сайт (по мере проведения мероприятий) <input type="checkbox"/> Единый день детской дорожной безопасности <input type="checkbox"/> Районные соревнования «Юные велогонщики»		«Юные велогонщики» Занятие –экскурсия «Безопасность на дорогах»
Октябрь	Оформление информационных уголков <ul style="list-style-type: none"> • Памятка для родителей «Играем вместе» (Влияние физических упражнений, игр, развлечений на физическое развитие детей) 	Памятки для родителей: <ul style="list-style-type: none"> • Как обеспечить ребенку хороший старт двигательной игровой деятельности (Выбор спортивной секции) 	Районные соревнования «Знатоки шашек» <ul style="list-style-type: none"> • Спортивный досуги: «Шашечный турнир»
Ноябрь	Информация на сайт (по мере проведения мероприятий)	«Развитие физических качеств в подвижных играх»	Районные спортивные соревнования «Семейная спартакиада»
Декабрь	<u>Консультация. на тему:</u> «Оздоровительные мероприятия для детей часто болеющих ОРЗ»	<ul style="list-style-type: none"> • «Играем вместе» Картотека подвижных игр с умеренной нагрузкой	Спортивные досуги: «Путешествие в страну Здоровья»
Январь	Информация на сайт (по мере проведения мероприятий)	«Планирование основных движений на прогулке в течение недели» (во всех группах)	Музыкально - спортивный праздник «Олимпийская зима»
Февраль	«Русские народные подвижные игры»	Памятка - «Формирование здорового образа жизни»	Организация и подготовка совместного праздника «День Защитника Отечества».
Март	<u>Консультация. на тему:</u> «Как заинтересовать ребёнка занятиями физкультурой»	«Создание физкультурно-игровой среды в домашних условиях»	Районные спортивные соревнования «Весёлые старты»

Апрель	Информационная ширма: «Дыхательная гимнастика»	Консультация для воспитателей: Игры с мячом на прогулке.	День здоровья
Май	Индивидуальные беседы по результатам мониторинга по физическому развитию.	Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки.	<ul style="list-style-type: none"> • Районные спортивные соревнования «Легкоатлетическое многоборье» • Единый день детской дорожной безопасности
Июнь	Консультация для родителей “Лето - пора закаляться”	«Организация физкультурно-оздоровительной работы в летний период»	День защиты детей» - «Здравствуй, Лето!»
Июль	Интернет консультация: «Охрана жизни и здоровья детей»	Индивидуальные консультации	Праздник подвижных игр
Август	Консультация для родителей «Как организовать активный летний отдых ребенка»	«Как избежать травматизма»	Физкультурно-оздоровительный праздник «Быстрее, выше, сильнее!»

2.4. Перспективный план спортивных развлечений и досугов

Месяц	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Сентябрь	«Путешествие в осенний лес»	«С физкультурой мы дружны – нам болезни не страшны»	«Здравствуй, Осень!»
Октябрь	«Кто-то в теремочке живет»	«Мы сильные, мы дружные»	«Чтоб расти и закаляться, будем спортом заниматься»
Ноябрь	«Веселая физкультура»	«Путешествие в страну здоровья»	«Спорт – это сила и здоровье»

Декабрь	«Наши зимние забавы»	«Физкульт – ура!»	«Зима для ловких, сильных, смелых»
Январь	«Волшебные превращения»	Зимний спортивный праздник «Загадки Спортландии»	
Февраль	«Зимнее путешествие колобка»	«Бравые солдаты»	«Папа, мама, я – спортивная семья»
Март	«Есть в саду у нас закон - вход неряхам запрещен»		
Апрель	«Отправляемся в поход»	«Наш веселый стадион»	«Здравствуйте, все!»
Май	«Наш веселый мяч»	«Солнце, воздух и вода наши верные друзья»	«Я здоровье берегу – быть здоровым быть хочу!»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Режим двигательной активности детей дошкольного возраста

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) В зависимости от возраста детей		
		4–5 лет	5–6 лет	6–7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	2 раза в неделю 20–25	2 раза в неделю 25–30	2 раза в неделю 30–35
	б) на улице	1 раз в неделю 20–25	1 раз в неделю 25–30	1 раз в неделю 30–35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика	Ежедневно 6–8	Ежедневно 8–10	Ежедневно 10–12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20–25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25–30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30–40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)		1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	1–3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20-30	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Материально-технические условия реализации Программы соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам, описанным в СанПиН
- правилам пожарной безопасности;

- требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями развития детей;
- требованиям ФГОС ДО к предметно-пространственной среде;
- требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение, предметы).

Кроме групповых помещений для успешной реализации Программы используются: медицинский кабинет, музыкального руководителя; спортивный и музыкальный залы.

На прогулках максимально используется территория ДОУ: площадка для прогулок, физкультурная площадка, участки для наблюдений, экспериментальной деятельности и трудовых действий детей (огород, клумбы, зелёная зона). Развивающая предметно-пространственная среда содержательна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна; обеспечивает реализацию образовательной программы

3.3 Оснащенность образовательного процесса игровыми материалами и оборудованием в спортивном зале (Материально-техническое обеспечение программы)

Материально-техническая база соответствует:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрасту и индивидуальным особенностям развития детей; В

ОДО имеются:

- спортивный зал, площадью 72 кв. м., где проводятся физкультурные занятия под руководством инструктора по физкультуре, спортивные праздники, досуги Оборудование спортивного зала:

- спортивно-игровой комплекс «Малыш» (лестница, перекладины, канат, кольца, веревочная лестница);
- гимнастические стенки, скамейки, доски, кубы, палки;
- мягкие модули - 3 шт;
- тоннели;
- нестандартное оборудование для профилактики плоскостопия;
- напольные и настенные мишени;
- оборудование для игр: баскетбол, кегли;
- мячи 4 размеров, массажные, хопы;
- пособия для выполнения упражнений с предметами (кубики; погремушки, флажки, султанчики, ленты и т.д.)
- скакалки;
- мешочки с песком;
- массажные коврики; обручи разного диаметра

3.3. Методическое обеспечение образовательного процесса:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.

3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2015.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, — М.: Мозаика-Синтез, 2005-2019.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2019г.
8. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2021г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перспективный план обучения основным движениям детей средней группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры. Упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании на месте, при подпрыгивании вверх, доставая до предмета. Упражнять в прокатывании мяча. Упражнять детей в лазанье под шнур.			
	Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 15 см, длина 3 м). Ходьба между двумя линиями (ширина 20 см). Ходьба на носках по доске, лежащей на пол	Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед расстояние 3-4 м Подпрыгивание на месте на двух ногах доставая предмет	Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м).	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 м) Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50 см).
Октябрь	Задачи: Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед, из обруча в обруч. Закреплять умение прокатывать мяч друг другу, в прямом направлении развивая точность направления движения. Упражнять в лазанье под дугу, не касаясь руками пола.			
	Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля), на расстояние 3 м Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и , перепрыгиванием через косичку Перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (6-8	Прокатывание мячей друг другу (расстояние между шеренгами 2 м) Прокатывание мяча между 4-5 предметами Прокатывание мяча в прямом направлении Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловле мяча двумя руками.	Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см не касаясь руками пола

		<p>плоских обручей вплотную один к другому).</p> <p>Прыжки на двух ногах через 4-5 линий</p> <p>Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук),</p>	<p>Прокатывание мяча по дорожке (ширина 25 см) в прямом направлении</p>	
Ноябрь	<p>Задачи: Упражнять детей в прыжках на двух ногах, в приземлении на полусогнутые ноги. Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Упражнять в прокатывании мяча, в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; Упражнять детей в ползании на животе по гимнастической скамейке, повторить ползание на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом</p>	<p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров)</p>	<p>Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (диаметр мяча 20-25 см)</p> <p>Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях)</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м одна от другой) двумя руками снизу</p> <p>Броски мяча о землю и ловля его двумя руками (10-12 раз).</p> <p>Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока (10-12 раз).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни (дистанция 3 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p>
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; ходьбе колонной по одному. Упражнять детей в перестроении в пары на месте. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие; упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые</p>			

<p>ноги. Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами, при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках. Учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.</p>			
<p>Ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2 м.</p> <p>Ходьба по шнуру, положенному по кругу (спину и голову держать прямо и соблюдать дистанцию друг от друга)</p> <p>Бег по дорожке (ширина 20 см).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (две линии по 4-5 мячей), высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи, (мячи поставлены на расстоянии 2-3 шагов ребенка)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться и пройти дальше, сойти, не прыгая.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на</p>	<p>Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6 см.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, положенных на расстоянии 40 см один от другого</p> <p>Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку</p> <p>Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча. Дистанция 3 м.</p>	<p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики, набивные мячи), подталкивая его двумя руками снизу. Расстояние между предметами 1 м.</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ двумя руками снизу).</p> <p>Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками из-за головы, ноги в стойке на ширине плеч).</p>	<p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». Дистанция 3-4 м. .</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p>

	середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше			
Январь	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнения в прыжках. Развивать ловкость в упражнениях с мячом; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; умение правильно подлезать под шнур.			
	Ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе; руки за головой. Длина каната или толстой веревки 2-2,5 м. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. На середине скамейки присесть, руки вынести вперед, встать и пройти дальше	Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат; шнур, справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахом рук. Дистанция 3 м Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25 см) Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд (4-5 штук), на расстоянии 0,5 м одна от другой	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) Отбивание мяча о пол Прокатывание мячей друг другу в парах (или в двух шеренгах) с расстояния 2,5 м	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» на расстояние 3 м Лазанье под шнур боком; прямо, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Шнур натянут на высоте 50 см от уровня пола.
Февраль	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; с выполнением заданий по команде инструктора; в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ходьбе с изменением направления движения. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках из обруча в обруч; между предметами; через линию; на двух и одной ноге с продвижением вперед. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Упражнять детей; в ловле мяча двумя руками. Закреплять навык ползания на четвереньках, высоких четвереньках в прямом направлении на повышенной опоре.			
	Ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом,	Прыжки через бруски (высота бруска 10 см), расстояние между ними 40 см	Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние 2 м).	Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.

	<p>пройти дальше, сойти со скамейки (не прыгая) Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе (за голову). Предметы разложены на расстоянии двух шагов ребенка (5-6 шт.) в две линии. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с обычной ходьбой. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать).</p>	<p>Прыжки через шнур, положенный вдоль зала (длина шнура 3 м). Прыжки из обруча в обруч (5-6 обручей) на двух ногах Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого. Повторить Прыжки на двух ногах до кубика (кубик на расстоянии 3 м от скамейки) Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук (дистанция до кубика 2 м)</p>	<p>Прокатывание мячей между предметами (кубики, кегли в две линии (по 4-5 штук) Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2,5 м) в шеренгах. Способ - стойка на коленях Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни - «по-медвежьи».</p>
Март	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения, беге враспынную, беге с остановкой по сигналу инструктора. Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места. Упражнять в бросании мячей через сетку; повторить прокатывание мяча между предметами. Упражнять в ползании на животе по скамейке; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи».</p>			
	<p>Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики), расставленными на расстоянии 0,5 м один от другого</p>	<p>Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м). Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.</p>	<p>Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние от шнура 2 м) и ловля мяча после отскока об пол</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков</p>

	<p>Ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>Ходьба по скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по доске, положенной на пол боком приставным шагом, руки за голову</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе</p>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию (расстояние между шнурами 0,5 м).</p>	<p>Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м</p> <p>Прокатывание мяча между предметами «змейкой» (две линии кубиков или набивных мячей - 5 штук на расстоянии 40 см один от другого.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи»</p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. Затем спуск вниз</p>
Апрель	<p>Задачи: Повторить упражнения в равновесии и прыжках. Закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. Упражнять детей в метании мешочков в горизонтальную цель. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Повторить ползание на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Прыжки на двух ногах через препятствия (5-6 брусков, высота 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого.</p> <p>Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м один от другого</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед, дистанция 3 м</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч - 5-6 плоских обручей на расстоянии 0,5 м</p>	<p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 2,5 м).</p> <p>Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1,5 м способом от плеча</p> <p>Отбивание мяча от пола одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками</p> <p>Метание мешочков на дальность</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни</p>

Май	Задачи: Упражнять детей в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Упражнять в ползании по скамейке. Упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Повторить метание в вертикальную цель.			
	Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой	Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см) Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40-50 см) Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте	Прокатывание мяча (большой диаметр) между предметами «змейкой» Перебрасывание мячей друг другу способом двумя руками снизу Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из-за головы). Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча)	Ползание по гимнастической скамейке на животе Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее

Перспективный план обучения основным движениям детей старшей группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Упражнять детей в построении в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках. Повторить ходьбу и бег между предметами, в рассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге в рассыпную; в сохранении устойчивого			

	равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту(достань до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.			
	Упражнять детей в ходьбе по скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой.	Продолжать учить прыгать на двух ногах, продвигаясь вперёд между предметами, положенными вдоль зала.	Продолжать упражнять в прыжках в высоту с места и бросках мяча вверх. Совершенствовать броски мяча о пол между шеренгами.	Ползание с опорой на ладони и колени
Октябрь	Задачи: Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча; в перебрасывании мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди. Упражнять в ходьбе по скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи; прыжках на двух ногах через шнуры справа и слева, продвигаясь вперёд. Учить передавать мяч двумя руками от груди. Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.			
	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; Учить прыгать на препятствия(высота 20см).	Прокатывание мячей друг-другу из положения сидя Продолжать упражнять в метании мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2,5 м ;	Закреплять умение ползать на четвереньках с перелазанием через препятствия (скамейка). Закреплять ползание на четвереньках между предметами и ходьбе по скамейке боком приставным шагом. Продолжать упражнять в ползании на четвереньках с преодолением препятствий и ходьбе по гимнастической скамейке , на середине присесть, хлопнуть в ладоши, встать и пройти дальше.

Ноябрь	Задачи: Упражнять детей в подлезании под шнур прямо и боком; прыжках на правой и левой ноге попеременно. Закреплять умение ходить между предметами на носках, руки за головой. Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.			
	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Продолжать упражнять в прыжках на правой и левой ноге попеременно и ползании на четвереньках, подталкивая мяч головой. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед;	Упражнять в ведении мяча в ходьбе (баскетбольный вариант) на расстояние 6м, 2-3 раза упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Закреплять умение ползать по скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; ходьбе на носках, руки за головой, между мячами.
Декабрь	Задачи: Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; Продолжать упражнять в ходьбе по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переходя на гимнастическую скамейку; прыжках на двух ногах, между набивными мячами. Ходить по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Совершенствовать прыжки на двух ногах между кеглями с мешочком зажатым между колен. Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.			
	Разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять в прыжках попеременно на правой и левой ноге на расстояние 5м, Продолжать учить прыгать в длину с места.	Продолжать совершенствовать переброску мячей друг другу в парах. Упражнять в перебрасывании мячей друг другу двумя руками снизу и ловля с хлопком в ладоши. Закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер;	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; Упражнять в ползании по прямой, подталкивая мяч головой и прокатывании набивного мяча.

Январь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину. 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 детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.</p>			
	<p>продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; Упражнять детей в ходьбе по наклонной доске, балансируя руками</p>	<p>упражнять в прыжках с ноги на ногу</p>	<p>Учить перебрасывать малый мяч одной рукой и ловить его после отскока о пол двумя руками в шеренгах. совершенствовать перебрасывание мяча друг другу.</p>	<p>Упражнять в ползании по скамейке на четвереньках, ходьбе по скамейке, на середине медленно повернуться кругом и пройти дальше и прыжках из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге. Упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. Упражнять в переползании через предметы (гимнастическая скамейка) и подлезании под дугу;</p>
Февраль	<p>Задачи: Продолжать упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ползании по скамейке на четвереньках с мешочком на спине, ходьбе на носках между кеглями, и прыжках на двух ногах через шнуры. Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом. Упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной, в прыжках на двух ногах и бросках малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер</p>			

		Прыжки из обруча в обруч Прыжки с высоты; Разучить прыжок в высоту с разбега; Продолжать упражнять детей в прыжках через скакалку на месте и продвигаясь вперёд. Продолжать упражнять в прыжках в длину с разбега.	Прокатывание мяча между набивными мячами(4–5 штук на расстоянии 50 см один от другого) Бросание мяча через шнур двумя руками	Подлезание под шнур в группировке (высота 50 см от пола) Упражнять в пролезании в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола
Март	Задачи: Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; Упражнять в метании мешочков в вертикальную цель, в ходьбе по скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны и ползании по скамейке на ладонях и ступнях.			
	упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре;	Упражнять в прыжках на двух ногах через набивные мячи. Продолжать учить прыгать в высоту с разбега;	разучить упражнения с прокатыванием мяча;	в прокатывании обручей друг другу с расстояния 3м и пролезании в обруч.
Апрель	Задачи: Упражнять в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, в перепрыгивании через шнур вправо и влево продвигаясь вперёд; Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.			
	Упражнять в ходьбе на носках между набивными мячами, руки на пояс.	Упражнять в сохранении равновесия и прыжках. Продолжать упражнять в перепрыгивании через шнур вправо и влево продвигаясь вперёд.	Прокатывание мяча друг другу сидя на пол – ноги скрестно (расстояние между детьми 2 м)	Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.
Май	Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; Развивать выносливость в непрерывном беге;			

	Ходьба по доске, боком приставным шагом с выполнением заданий	Повторить упражнения в прыжках и с мячом. Упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер;	повторить игровые упражнения с мячом.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени Ползание на четвереньках, с опорой на ладони и стопы в прямом направлении (не более 3 м)
--	---------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Перспективный план обучения основным движениям детей подготовительной группы

Месяц	Равновесие	Прыжки	Метание, катание	Ползание, лазание
Сентябрь	Задачи: Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; с соблюдением дистанции; с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); в чередовании ходьбы и бега по сигналу. Упражнять детей в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Развивать точность движений, ловкость при переброске мяча. Развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить прыжки через шнуры, из обруча в обруч. Повторить лазанье под шнур, не задевая его; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.			
	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая через набивные мячи, последовательно через каждый Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя	Прыжки на двух ногах через шнуры (6–8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см). Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5–6 шт.; расстояние между мячами 4 см). Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка.	Перебрасывание мяча (диаметр 20–25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми в шеренгах 3 м) Переброска мячей (диаметр 20–25 см) двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (дистанция между детьми 3 м) Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками	Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3–4 раза подряд). Упражнение в ползании — «крокодил». Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежьему»).

	<p>пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове</p> <p>Ходьба по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине выполнить поворот</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки присесть, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, положенные на расстоянии трех шагов ребенка один от другого</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию (мячи, кубики, кегли). Дистанция 6-8 м; расстояние между предметами 0,5 м</p> <p>Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры (расстояние между шнурами 0,5 м):</p>	<p>из-за головы). Расстояние между детьми 4 м.</p> <p>Бросание мяча друг другу из положения двумя руками снизу</p> <p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд).</p> <p>Бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками (12—15 раз подряд)</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами.</p> <p>Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком, стараясь не задеть верхний край обода (для этого надо хорошо сгруппироваться в «комочек»).</p>
Октябрь	<p>Задачи: Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; с изменением направления движения по сигналу; в ходьбе с высоким подниманием колен; закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения; беге в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре. Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки. Развивать координацию движений, ловкость в упражнениях с мячом; повторить упражнения в ведении мяча. Упражнять в ползании на четвереньках с дополнительным заданием</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала (6-8</p>	<p>Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.</p>	<p>Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).</p>

	<p>стороны; поднять руки и пройти дальше.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза)</p> <p>Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками; руки за голову.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс</p>	<p>шнуров; расстояние между шнурами 40 см)</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него справа и слева, продвигаясь вперед, используя взмах рук (длина шнура 3-4 м)</p> <p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 0,5 м)</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами (мячи, кубики, кегли), в конце прыгнуть в обруч.</p>	<p>Переброска мячей (большой или средний диаметр) друг другу парами, стоя в шеренгах.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант).</p> <p>Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед, и забрасывание мяча в корзину двумя руками</p> <p>Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант).</p> <p>Ведение мяча между предметами (6—8 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>	<p>Лазанье в обруч на четвереньках; лазанье в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).</p> <p>Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч (вес мяча 0,5-1 кг). Дистанция 3-4 м.</p> <p>Ползание под дугой или шнуром (высота 50 см), подталкивая мяч вперед (дистанция 5 м).</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. .</p>
<p>Ноябрь</p>	<p>Задачи: Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; с изменением направления движения; «змейкой» между предметами; с изменением темпа движения; в ходьбе с высоким подниманием колен;</p> <p>Упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру). Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; в прыжках через короткую скакалку. Упражнять в бросании мяча друг другу; повторить ведение мяча с продвижением вперед; закреплять пройденный материал в эстафетах. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине; в лазании под дугу.</p>			
	<p>Ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате.</p>	<p>Прыжки на двух ногах через шнуры (6—8 шт.) подряд без паузы (расстояние между шнурами 40 см)</p>	<p>Эстафета с мячом «Мяч водящему».</p> <p>«Попади в корзину». Броски мяча в корзину двумя руками — баскетбольный вариант.</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.</p>

	<p>Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, руки вперед, выпрямиться и пройти дальше.</p> <p>Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры (ширина 15—20 см), руки на пояс или за голову.</p>	<p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. (длина шнура 4-5 м)</p>	<p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).</p> <p>Передача мяча в шеренгах</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами (5—6 шт.; расстояние между предметами 1 м).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3-4 м.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p>	<p>Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой (вес мяча не более 1 кг).</p> <p>Лазанье под дугу.</p> <p>Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении (дистанция не более 5 м)</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали).</p>
Декабрь	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением; по кругу с поворотом в другую сторону. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Повторить упражнение в прыжках; упражнять детей в прыжках на правой и левой ноге попеременно. Развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в подбрасывании малого мяча. Упражнять в ползании по скамейке на животе; «по-медвежьему».</p>			
	<p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс; на</p>	<p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура, продвигаясь вперед</p>	<p>Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2—2,5 м)</p>	<p>Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком, не касаясь верхнего края шнура, группируясь в «комочек» (шнур натянут на высоте 50 см от пола).</p>

	<p>середине присесть, вынести руки вперед, подняться и пройти дальше; в конце скамейки сойти, не прыгая.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.</p> <p>Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени, руки за голову</p>	<p>Прыжки на ногах между предметами: на двух ногах; на правой и левой поочередно</p> <p>Прыжки со скамейки на мат или коврик (выполняется по подгруппам).</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).</p>	<p>Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне».</p> <p>Прокатывание мяча между предметами (5—6 кубиков или набивных мячей; расстояние между предметами 1 м), подталкивая его двумя руками, не отпуская далеко от себя.</p> <p>Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Перебрасывание мячей в парах (расстояние между детьми 1,5 м).</p>	<p>Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях («по-медвежь») Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек.</p>
Январь	<p>Задачи: повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; с изменением направления движения. Упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить прыжки на двух ногах через препятствие; упражнять в прыжках в длину с места. Развивать ловкость в упражнениях с мячом. Упражнять в ползании по скамейке; в ползании на четвереньках.</p>			
	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной.</p>	<p>Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>Прыжки в длину с места</p> <p>Прыжки через короткую</p>	<p>Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения)</p> <p>Прокатывание мяча между предметами, стараясь не задевать их</p>	<p>Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине</p>

	<p>Ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову.</p>	<p>скакалку различными способами.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (6—8 обручей лежат плотно друг к другу)</p>	<p>Игровое упражнение «Поймай мяч»</p> <p>Бросание мяча (малый и средний диаметр) о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши</p>	<p>Ползание на четвереньках между предметами, разложенными по двум сторонам зала (6-8 кубиков, набивных мячей; расстояние между предметами 1 м).</p>
Февраль	<p>Задачи: упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; повторить ходьбу со сменой темпа движения; в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий на внимание. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания. Закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу). Повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в переброске мяча; в метании мешочков. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; ползании на четвереньках между предметами; повторить лазанье в обруч (или под дугу).</p>			
	<p>Равновесие — Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через</p>	<p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см)</p> <p>Прыжки между предметами (кубики, мячи, кегли) на правой, затем левой ноге</p> <p>Подскоки на правой и левой ноге попеременно (по 2 прыжка), продвигаясь вперед (дистанция 8-10 метров)</p> <p>Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м)</p>	<p>Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками (расстояние между шеренгами 3 м.)</p> <p>Передача мяча друг другу в кругу влево и вправо.</p> <p>Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант)</p> <p>Бросание мяча о стенку и ловля после отскока о пол (дети стоят на расстоянии 2 м от стенки).</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком (шнур на высоте 50 см от пола)</p> <p>Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.).</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз.</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их.</p>

	<p>набивные мячи, попеременно правой и левой ногой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.</p>			
Март	<p>Задачи: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в ходьбе в колонне по одному; повторить ходьбу с выполнением заданий; в беге в рассыпную. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием. Повторить упражнения в прыжках. Упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; эстафеты с мячом. Упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки.</p> <p>Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс)</p>	<p>Прыжки- передвигаться прыжками на двух ногах вперед способом ноги врозь, ноги вместе (дистанция 10 м)</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</p> <p>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и продвигаясь до обозначенной линии</p> <p>Прыжки на одной ноге через шнуры, разложенные вдоль зала по двум сторонам (длина шнура 3 м).</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге между предметами</p>	<p>Бросание мяча вверх одной рукой, ловля двумя руками (упражнения с малым мячом)</p> <p>Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге».</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку (веревку, натянутую на высоте поднятой вверх руки ребенка) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли).</p> <p>Переброска мячей (большой диаметр) в парах; способ по выбору детей.</p> <p>Метание мешочков в горизонтальную цель.</p>	<p>Ползание под шнур, на высоте 40 см от пола, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).</p> <p>Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (на ладонях и ступнях), «по-медвежьи»</p> <p>Ползание в прямом направлении на четвереньках «Кто быстрее» (дистанция 6-8 м)</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку до четвертой рейки, переход на другой пролет и спуск</p>

	<p>Ходьба между предметами (6—8 шт.; расстояние между предметами 40 см) «змейкой» с мешочком на голове.</p> <p>Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову</p>	<p>(кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).</p>	<p>Переброска мячей в парах (способ произвольный)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p>	<p>Лазанье под шнур прямо и боком, не задевая шнур (высота от пола 40 см).</p>
Апрель	<p>Задачи: повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; в колонне по одному; с выполнением заданий; в построении в пары. Упражнять в равновесии. Упражнять в прыжках; в прыжках в длину с разбега. Упражнять детей в перебрасывании мяча друг другу; в метании мешочков на дальность. Упражнять в ползании.</p>			
	<p>Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной.</p> <p>Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове; на середине присесть, руки вынести вперед, подняться, не уронив мешочек, и пройти дальше.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы</p> <p>Ходьба на носках между предметами с мешочком на</p>	<p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед перепрыгивая его то справа, то слева попеременно (длина 4—5 м, расстояние между шнурами 2—3 м)</p> <p>Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед.</p> <p>Прыжки в длину с разбега. 3-4 шага, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги</p> <p>Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p>	<p>Переброска мячей в шеренгах одной рукой с замахом от плеча (расстояние между шеренгами 3 м) и ловлей мяча после отскока о пол двумя руками</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах (способ по выбору детей).</p> <p>Метание мешочков на дальность способом от плеча</p> <p>Бросание мяча в шеренгах (расстояние между детьми 3 м)</p>	<p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении</p> <p>Лазанье под шнур в группировке, не касаясь руками пола и не задевая шнур.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами (расстояние между предметами 1 м).</p>

	голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см).	Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, назад, скрестно (способ по выбору детей). Прыжки через шнуры на правой и левой ноге попеременно (5-8 шнуров)		
Май	Задачи: Повторить упражнения в ходьбе и беге; со сменой темпа движения, в колонне по одному; по кругу; в ходьбе и беге в рассыпную; с выполнением заданий по сигналу. Упражнять в равновесии при ходьбе по повышенной опоре. Упражнять в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в прыжках в длину с места. Повторить упражнения с мячом; упражнять детей в бросании малого мяча о стенку; в метании мешочков на дальность. Повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку.			
	Ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине скамьи разойтись, помогая друг другу; затем продолжить ходьбу по скамейке, сойти не прыгая Ходьба между предметами с мешочком на голове. Ходьба между предметами на носках с мешочком на голове. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги	Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м) Прыжки на двух ногах между предметами Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Разбег с 3-4 шагов, энергичное отталкивание и приземление на полусогнутые ноги (на две ноги одновременно) Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт., расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии Прыжки между предметами на правой и левой ноге.	Броски малого мяча о стену одной рукой (расстояние до стенки 2 м) и ловля его после отскока, с дополнительным заданием. (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т. п.) Броски мяча верх одной рукой и ловля его двумя руками. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом баскетбольный вариант (дистанция 6-10 м). Метание мешочков в вертикальную цель замах от плеча (расстояние до цели 3-4 м).	Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках Лазанье под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола, в группировке — сложившись в «комочек». Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках — «помедвежьи»

	<p>к носку другой, руки за голову.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс).</p> <p>Ходьба с перешагиванием через предметы, боком приставным шагом, с мешочком на голове</p>		<p>Метание мешочков на дальность использовать ориентиры: кегли, кубики, флажки</p>	
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------	--

	№ группы	Физическое развитие
понедельник	Ранний возраст.	9.25-9.35
	Мл. гр.	9.00-9.15
	Ср. гр.	9.45-10.05
	1 реч. гр.	
	3 ст. гр.	
	2 подг. гр.	
	4 подг. гр.	11.35-12.00
вторник	Ранний возраст.	15.25-15.35 (2,4 нед. досуг)
	Мл. гр.	15.25-15.40 (1,3 нед. досуг)
	Ср. гр.	
	1 реч. гр.	9.35-9.55
	3 ст. гр.	9.00-9.25
	2 подг. гр.	11.35-12.00
	4 подг. гр.	
среда	Ранний возраст	11.00-11.10 улица
	Мл. гр.	9.00-9.15
	Ср. гр.	9.45-10.05
	1 реч. гр.	16.15-16.35 (1,3 нед. досуг)
	3 ст. гр.	16.15-16.40 (2,4 нед. досуг)
	2 подг. гр.	
	4 подг. гр.	15.25-15.55
четверг	Ранний возраст.	
	Мл. гр.	
	Ср. гр.	16.10-16.30 (1,3 нед. досуг)
	1 реч. гр.	9.35-9.55
	3 ст. гр.	9.00-9.25
	2 подг. гр.	10.55-11.20 улица
		15.15-15.40 (1,3 нед. досуг)
	4 подг. гр.	10.20-10.50 улица
16.15-16.40 (2,4 нед. досуг)		
пятница	Ранний возраст.	9.40-9.50
	Мл. гр.	10.50-11.05 улица
	Ср. гр.	11.10-11.30 улица
	1 реч. гр.	11.30-11.50 улица
	3 ст. гр.	10.30-10.50 улица
	2 подг. гр.	9.00-9.30
	4 подг. гр.	

Понедельник	Утренняя гимнастика	8.00.-8.10	Третья речевая (с 1.02.24-31.05.24)
	ОД по физическому развитию в зале	9.45-10.05	Средняя
	Проветривание, вл. уборка	10.05-12.00	
	Составление конспектов тематических занятий. Работа с литературой	12.00-14.00	
	Работа с воспитателем	14.00-15.30	
Вторник	ОД по физическому развитию в зале	9.00-9.25 9.35-9.55 11.35-12.00	Первая ср. речевая Третья ст. речевая Вторая речевая
	Проветривания, вл. уборка	8.50-9.00 9.25-9.35 9.55-11.35 12.00-12.40	
	Развлечения		
	Составление конспектов тематических занятий. Работа с литературой	12.40-15.30	
	Работа с воспитателем	15.45-16.20	
.Среда	ОД по физическому развитию в зале	9.45-10.05	Средняя группа
	Проветривание, вл. уборка	9.35-9.45	
	Подготовка к развлечениям, организация предметно-развивающей среды	12.40-15.25	
	ОД по физическому развитию в зале	15.25-15.55	Четвертая речевая
	Развлечения	2-4 неделя 16.15-16.40 1-3 неделя 16.15-16.35	Третья старшая Первая старшая

	Работа с родителями. Работа по самообразованию.	15.55-16.15	
Четверг	ОД по физическому развитию в зале	9.00-9.25	Третья речевая
		9.35-9.55	1 средняя
	ОД по физическому развитию на улице	10.20-10.50	4 речевая
		10.55-11.20	2 речевая
	Проветривания, подготовка к ОД по физическому развитию	11.20-11.40	
	Проветривания, вл. уборка	11.40-15.20	
	развлечения	1-3 неделя 15.40-16.10	2 речевая
		16.30-16.45	Средняя
		2-4 неделя 16.15-16.40	4 речевая
	Проветривание	16.40-17.00	
	Консультация родителей	16.40-17.00	
Пятница	Утренняя гимнастика	8.00.-8.10	Первая речевая (с 1.09.23-31.01.24)
	Подготовка к ОД по физическому развитию в зале, проветривание		
	ОД по физическому развитию в зале	9.00-9.30	Вторая подготовительная
	ОД по физическому развитию на улице	10.30-10.50	Третья старшая
		11.10-11.30	Средняя
		11.30-11.50	Первая средняя
	Проветривание, вл. уборка	11.50-13.50	
	Работа по самообразованию.	13.50-15.30	