

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад № 58 »

**Принята**  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 09.08.2023



**Утверждаю**  
заведующий  
С.В. Андрунь  
от «09» августа 2023г.

Андрунь  
Софья  
Владимировна

Подписано цифровой  
подписью: Андрунь  
Софья Владимировна  
Дата: 2023.11.21  
15:51:20 +07'00'

## **Рабочая программа инструктора по физической культуре для детей от 3 до 7 лет на 2023 – 2024 учебный год**

Разработала: инструктор по ФК  
Пашковская Г.В.

ЗАО Северск

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Целевой раздел Программы:</b>	
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	
<b>1.2</b>	Цели и задачи Программы	
<b>1.3</b>	Принципы и подходы к формированию Программы	
<b>1.4</b>	Планируемые результаты освоения Программы	
<b>1.5</b>	Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.	
<b>1.6</b>	Структура физкультурной образовательной деятельности	
<b>1.7</b>	Интеграция образовательных областей	
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел Программы</b>	
<b>2.1</b>	Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет	
<b>2.2</b>	Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет	
<b>2.3</b>	Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет	
<b>2.4</b>	Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет	
<b>2.5</b>	Формы, средства и методы реализации Программы	
<b>2.5.1</b>	Формы работы	
<b>2.5.2</b>	Средства двигательной деятельности	
<b>2.5.3</b>	Методы физического развития.	
<b>2.6</b>	Способы и направления поддержки детской инициативы.	
<b>2.6.1</b>	Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста, которые необходимо учитывать при поддержке детской инициативы	
<b>2.6.2</b>	Способы организации детей на физкультурной образовательной деятельности.	
<b>2.7</b>	Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.	
<b>2.8</b>	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	
<b>2.9</b>	Федеральная Рабочая Программа воспитания	
<b>3</b>	<b>Организационный раздел Программы</b>	
<b>3.1</b>	Психолого-педагогические условия реализации Программы.	
<b>3.2</b>	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	
<b>3.3</b>	Материально –техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.	
<b>3.4</b>	Кадровые условия реализации Программы.	
<b>3.5</b>	Система физкультурно-оздоровительной работы (приложение 1)	

<b>3.6</b>	Организация двигательного режима (приложение 2)	
<b>3.7</b>	Создание условий для работы с детьми ТНР, ОВЗ.	
<b>3.8</b>	Комплексно – тематическое планирование (приложение 3)	
<b>3.9</b>	План проведения физкультурных развлечений и праздников на 2023-2024 учебный год для всех возрастных групп (приложение 4)	
	Список используемой литературы	

## **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурные досуги, неделя спорта являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ООП МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58» и нормативно правовыми документами, регламентирующими деятельность ДОУ:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 17.02.2023)// Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ • Президент России (kremlin.ru).
2. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей» // Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 - Президент России (kremlin.ru).
3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» // Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 - Президент России (kremlin.ru).
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384) // <https://fgos.ru/fgos/fgos-do>.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано Минюстом России 28.12.2022, регистрационный № 71847) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202212280044>.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) //.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано Минюстом России 31.08.2020, регистрационный № 59599) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202009010021>.

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 сентября 2013 г. № 1082 «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» // <https://docs.edu.gov.ru/document/f9ac867f68a01765ef9ce94ebfe9430e/?ysclid=lilbe614h3135074719>

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 6 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202011120001>.

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202102030022>.

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрирован 27.01.2023 № 72149) // <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202301270036?ysclid=lilbcmuife403852828>.

13. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 9 сентября 2019 г. № Р-93 «Об утверждении примерного Положения о психолого-педагогическом консилиуме образовательной организации» // <https://docs.edu.gov.ru/document/6f205375c5b33320e8416ddb5a5704e3/download/2269/?ysclid=lgbzpz86lk5657831338>

14. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» // <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209270013?ysclid=lilbatxyfe329423562>

## 1.2. Цель и задачи Программы.

**Цель рабочей программы:** создание системы работы по физическому развитию дошкольников, обеспечивающей разностороннее и гармоничное физическое развитие ребенка в период дошкольного детства с учетом возрастных и индивидуальных особенностей на основе духовно-нравственных ценностей народов РФ, исторических и национально-культурных традиций.

Цель рабочей программы достигается через решение **задач:**

- обеспечение единых для РФ содержания дошкольного образования и планируемых результатов освоения образовательной программы дошкольного образования;

- построение (структурирование) содержания образовательной работы на основе учета возрастных и индивидуальных особенностей развития;

- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учетом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;

- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребенка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;

- достижение детьми на этапе завершения дошкольного образования уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования;

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах образования, охраны и укрепления здоровья детей.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы.**

Рабочая программа инструктора физической культуры по реализации ОО «Физическое развитие» в соответствии с ООП МБДОУ «ЦРР-детский сад №58» построена на следующих принципах:

#### ***Принцип учёта ведущей деятельности:***

- реализуется в соответствии с ООП МБДОУ «ЦРР-детский сад №58» с акцентом на ведущую деятельность для каждого возрастного периода – от непосредственного эмоционального общения со взрослым до предметной (предметно - манипулятивной) и игровой деятельности;

#### ***Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей:***

- учитывает возрастные характеристики развития ребенка на разных этапах дошкольного возраста, предусматривает возможность и механизмы разработки индивидуальных траекторий развития и образования детей с особыми возможностями, способностями, потребностями и интересами;

#### ***Принцип амплификации детского развития***

- рассматривается как направленный процесс обогащения и развертывания содержания видов детской деятельности, а также общения детей со взрослыми и сверстниками, соответствующий возрастным задачам дошкольного возраста;

#### ***Принцип единства обучения и воспитания***

- как интеграция двух сторон процесса образования, направленная на развитие личности ребенка и обусловленная общим подходом к отбору содержания и организации воспитания и обучения через обогащение содержания и форм детской деятельности;

#### ***Принцип преемственности образовательной работы***

- реализуется на разных возрастных этапах дошкольного детства и при переходе на уровень начального общего образования. Рабочая программа в соответствии с ООП МБДОУ «ЦРР-детский сад №58», реализует данный принцип при построении содержания обучения и воспитания относительно уровня начального школьного образования, а также при построении единого пространства развития ребенка образовательной организацией и семьей;

#### ***Принцип сотрудничества с семьей:***

- реализация рабочей программы в соответствии с ООП МБДОУ «ЦРР-детский сад №58» предусматривает оказание психолого-педагогической, методической помощи и поддержки родителям (законным представителям) детей раннего и дошкольного возраста, построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка;

#### ***Принцип здоровье сбережения:***

- при организации образовательной деятельности не допускается использование педагогических технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью воспитанников, их психоэмоциональному благополучию.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения программы**

Конечным результатом освоения Образовательной программы является сформированность интегративных качеств ребенка (физических, интеллектуальных, личностных):

**Физические качества:** ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Общие показатели физического развития.

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

- Двигательные умения и навыки.
- Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
- Навыки здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

- укрепление физического и психического здоровья детей:
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и двигательного опыта детей;
- овладение и обогащение основными видами движения;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

#### **1.5. Педагогическая диагностика достижения планируемых результатов.**

Педагогическая диагностика в дошкольной образовательной организации – это особый вид профессиональной деятельности, позволяющий выявлять динамику и особенности развития ребенка, составлять на основе полученных данных индивидуальные образовательные маршруты освоения образовательной программы, своевременно вносить изменения в планирование, содержание и организацию образовательной деятельности.

Ее функция заключается в обеспечении эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Педагогическая диагностика не является обязательной процедурой, вопрос о её проведении для получения информации о динамике возрастного развития ребенка и успешности освоения им образовательной программы, формах организации и методах решается непосредственно ДОО.

Педагогическая диагностика физического развития воспитанников дошкольного образования проводится: инструктором по физической культуре согласно комплексной программы «Детство».

#### **1.6. Структура физкультурной образовательной деятельности.**

В каждой возрастной группе физкультура проводится 3 раза в неделю (1 раз в спортивном зале, 1 раз на улице и 1 раз в бассейне). Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и

укреплению их физического и психического здоровья. Продолжительность занятия по физической культуре:

15 мин. - младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Физкультурная образовательная деятельность состоит из трех частей:

**Вводная**-помогает организовать, собрать и активировать внимание, вызвать у детей интерес к занятию, создать бодрое настроение.

В нее входит: беседа, построения, перестроения, упражнения в ходьбе, беге, ОРУ с предметами и без.

**Основная**-в ней формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества.

В нее входит: специальные (подводящие) упражнения с предметами и без, основные виды движений, подвижная игра.

**Заключительная**-снижение физической нагрузки, приведение организма ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, подведение итогов занятия.

В нее входит: игра малой подвижности, пальчиковая гимнастика, движения со словами, дыхательная гимнастика, самомассаж, различные виды ходьбы.

Образовательная деятельность по физической культуре может быть организована разнообразно:

- ОД по традиционной схеме;

- ОД, состоящие из набора подвижных игр и игровых заданий большой, средней и малой интенсивности;

- ОД - тренировки в основных видах движений;

- Ритмическая гимнастика;

- ОД - соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

- ОД - зачеты, во время которых дети диагностические задания;

- Сюжетно - игровая ОД

- По интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, скакалки). Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы укрепляется материально-техническая и учебно-спортивная база, проводятся спортивные соревнования.

### **1.7. Интеграция образовательных областей**

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

#### ***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, проблемные моменты и пожелания. 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, видах спорта. Развивать интерес к 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

## **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1 Задачи и содержание работы по физическому развитию в младшей группе для детей 3-4 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
2. Приучать действовать совместно.
3. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
4. Формировать умение сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
5. Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
6. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.
7. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.
8. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.
9. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
10. Обучать хвату за перекладину во время лазанья.
11. Закреплять умение ползать.

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

1. Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.
2. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

3. Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.
4. Формировать желание и умение кататься на санках, лыжах.
5. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
6. Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.
7. Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами.

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

#### **Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30- 35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м).

**Ловля мяча,** брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). **Бросание мяча** вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

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

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

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

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

#### **Общеразвивающие упражнения.**

*Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.* Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно).

Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой.

Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в

стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

*Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.*

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

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

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

### **Подвижные игры.**

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

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

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

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

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

## **2.2 Задачи и содержание работы по физическому развитию в средней группе для детей 4-5 лет**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

1. Формировать правильную осанку.
2. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
3. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.
4. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.
5. Развивать умение перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
6. Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
7. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через

короткую скакалку.

8. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
9. Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.
10. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

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

1. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.
2. Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
4. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.
5. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
6. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
7. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
8. Приучать к выполнению действий по сигналу.
9. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

### ***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), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

### **Общеразвивающие упражнения.**

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить 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

### **Подвижные игры.**

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

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

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

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

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

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

## **2.3 Задачи и содержание работы по физическому развитию в старшей группе для детей 5-6 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной

деятельности.

2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.
10. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.

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

1. Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
2. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
3. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
4. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
5. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
6. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.

***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, держась за руки.

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, 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, 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; переключивать, 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**

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

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

## **Подвижные**

**игры.**

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

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

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

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

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

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

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

#### **2.4 Задачи и содержание работы по физическому развитию в подготовительной группе для детей 6-7 лет.**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
2. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
3. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
4. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
5. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
6. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
7. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
8. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
9. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
10. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
11. Упражнять в пере лазании с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

1. Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.
2. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
3. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (бадминтон, баскетбол, хоккей, футбол).

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

**Основные движения.**

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

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

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

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в

длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

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

**Метание на дальность** (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель

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

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

### **Общеразвивающие упражнения.**

Упражнения для кистей рук, развития на 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, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол).

Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

*Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.* Выставлять ногу вперед на носок: 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**

### **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.* 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.

## 2.5 Формы, средства и методы реализации Программы.

### 2.5.1. Формы работы.

В системе физического воспитания в ДОУ используются следующие основные организационные формы двигательной активности детей:

- Физкультурные занятия.
- Утренняя гимнастика.
- Подвижные игры.
- Физминутки, физкультурные паузы.
- Оздоровительно-профилактическая гимнастика.
- Гимнастика после сна.
- Закаливание.
- Физические упражнения и игры.
- Спортивные праздники и физкультурные досуги.
- Спортивные соревнования.
- Интегративная деятельность.
- Проектная деятельность.
- Проблемная ситуация.
- Псих гимнастика.
- Элементы оздоровительной детской йоги.
- Совместная деятельность взрослого и детей.
- Контрольно-диагностическая деятельность.

### 2.5.2. Средства двигательной деятельности.

Для решения задач физического воспитания дошкольников используются различные средства: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Комплексное использование всех этих средств разносторонне воздействует на организм, способствует физическому воспитанию детей.

**Гигиенические факторы** играют важную роль в физическом воспитании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности,

дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха.

**Естественные силы природы** (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка.

**Физические упражнения** – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

### **2.5.3. Методы физического развития.**

Эффективность физического развития и оздоровления дошкольников во многом зависит от правильного подбора педагогических методов.

***В физическом развитии дошкольников применяются группы методов:***

- специфические, т.е. методы, которые применяются только для процесса физического развития;
- общепедагогические, т.е. методы, которые применяются во всех случаях обучения и воспитания.

#### **Специфические методы:**

- Метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точной нагрузкой и интенсивностью).
- Игровой метод (использование упражнений в игровой форме).
- Соревновательный метод (применение упражнений в соревновательной форме).
- Метод круговой тренировки (ребенок, передвигаясь по заданному кругу, выполняет определенные задания или упражнения).

#### **Общепедагогические методы:**

Словесные методы ( применяются для осознанного выполнения упражнений) к ним относятся:

- названия упражнений;
- описание;
- объяснения;
- указания;
- команды;
- вопросы к детям и др.

Практические методы (формируют представления о движении, восприятия, двигательные ощущения, развивают сенсорику). К ним относятся:

- показ физических упражнений;
- имитация (подражательные упражнения).

## **2.6 Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Для поддержки детской инициативы инструктор по ФК поощряет свободную самостоятельную деятельность детей, основанную на детских интересах и предпочтениях. Появление возможности у ребёнка делать физические упражнения, играть, бегать, ориентируясь на собственные интересы, позволяет обеспечить такие важные составляющие эмоционального благополучия дошкольника как уверенность в себе, чувство защищенности, комфорта, положительного самоощущения.

Наиболее благоприятными отрезками времени для организации свободной самостоятельной деятельности детей является утро, когда ребёнок приходит в детский сад, и вторая половина дня.

Любая физическая активность ребёнка может протекать в форме самостоятельной инициативной деятельности, например:

- самомассаж;
- различные виды гимнастик: пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.;
- сюжетно-ролевые, режиссерские и дидактические игры по теме оздоровления, физкультуры и спорта;
- подвижные и малоподвижные игры;
- ритмопластика;
- самостоятельная деятельность в Центре двигательной активности в группе;
- самостоятельное просматривание фотографий, иллюстраций, альбомов, книг по физкультурно-оздоровительной тематике;
- самостоятельная двигательная деятельность, подвижные игры, выполнение ритмических и танцевальных движений.

Для поддержки детской инициативы инструктор по ФК должен учитывать следующие **условия**:

1. Уделять внимание развитию детского интереса к окружающему миру, поощрять желание ребёнка получать новые знания и умения, осуществлять деятельностные пробы в соответствии со своими интересами, задавать познавательные вопросы;
2. Организовывать ситуации, способствующие активизации личного опыта ребёнка в области оздоровления и спорта, побуждающие детей к применению знаний, умений при выборе способов этой деятельности;
3. Расширять и усложнять в соответствии с возможностями и особенностями развития детей область задач, которые ребёнок способен и желает решить самостоятельно, уделять внимание таким задачам, которые способствуют активизации у ребёнка творчества, сообразительности, поиска новых подходов;
4. Поощрять проявление детской инициативы в течение всего дня пребывания ребёнка в ДОО, используя приемы поддержки, одобрения, похвалы;
5. Создавать условия для развития произвольности в двигательной деятельности, использовать игры и упражнения, направленные на тренировку волевых усилий, поддержку готовности и желания ребёнка преодолевать трудности, доводить деятельность до результата;
6. Поощрять и поддерживать желание детей получить результат в физическом развитии, обращать внимание на важность стремления к качественному результату, подсказывать ребёнку, проявляющему небрежность и равнодушие к результату, как можно довести дело до конца, какие приемы можно использовать, чтобы проверить качество своего результата;
7. Внимательно наблюдать за процессом самостоятельной деятельности детей, в случае

необходимости оказывать детям помощь, но стремиться к её дозированию. Если ребёнок испытывает сложности при решении уже знакомой ему задачи, когда изменилась обстановка или иные условия деятельности по физкультуре, то целесообразно и достаточно использовать приемы наводящих вопросов, активизировать собственную активность и смекалку ребёнка, намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;

8. Поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребёнка, побуждать к проявлению инициативы и творчества через использование приемов похвалы, одобрения, восхищения.

Особое внимание следует уделить организации **вариативной развивающей предметно-пространственной среде**: Центрам двигательной активности.

Необходимо:

- периодически менять и обновлять предметное содержание Центров;
- предлагать воспитанникам полифункциональные игры и игрушки;
- обогащать развивающую среду предметами и пособиями, которые стимулируют познавательную, эмоциональную, двигательную деятельность детей;
- обеспечить свободный выбор детьми материала, как по его качеству, так и по количеству.

Для поддержки детской инициативы инструктору по ФК рекомендуется использовать ряд **способов и приемов**.

1. Не следует сразу помогать ребёнку, если он испытывает затруднения решения задачи, важно побуждать его к самостоятельному решению, подбадривать и поощрять попытки найти решение. В случае необходимости оказания помощи ребёнку, педагог сначала стремится к её минимизации: лучше дать совет, задать наводящие вопросы, активизировать имеющийся у ребёнка прошлый опыт.

2. У ребёнка всегда должна быть возможность самостоятельного решения поставленных задач. При этом педагог помогает детям искать разные варианты решения одной задачи, поощряет активность детей в поиске, принимает любые предположения детей, связанные с решением задачи, поддерживает инициативу и творческие решения, а также обязательно акцентирует внимание детей на качестве результата, их достижениях, одобряет и хвалит за результат, вызывает у них чувство радости и гордости от успешных самостоятельных, инициативных действий.

3. Особое внимание педагог уделяет общению с ребёнком в период проявления кризиса семи лет: характерные для ребёнка изменения в поведении и деятельности становятся поводом для смены стиля общения с ребёнком. Важно уделять внимание ребёнку, уважать его интересы, стремления, инициативы в познании, активно поддерживать стремление к самостоятельности. Дети седьмого года жизни очень чувствительны к мнению взрослых. Необходимо поддерживать у них ощущение своего взросления, вселять уверенность в своих силах.

4. Педагог может акцентировать внимание на освоении ребёнком универсальных умений организации своей деятельности и формировании у него основ целеполагания: поставить цель (или принять её от педагога), обдумать способы её достижения, осуществить свой замысел, оценить полученный результат с позиции цели. Задача развития данных умений ставится инструктором по физкультуре в разных видах физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Создание творческих ситуаций при организации различных движений способствует развитию самостоятельности у детей. Сочетание увлекательной творческой деятельности и необходимости решения физкультурно-оздоровительной задачи и проблемы привлекает ребёнка, активизирует его желание самостоятельно определить замысел, способы и формы его воплощения.

### **2.6.1 Возрастные особенности детей раннего и дошкольного возраста, которые необходимо учитывать при поддержке детской инициативы**

**3-4 года.** У ребенка активно проявляется потребность в общении со взрослым, он стремится через разговор с педагогом познать окружающий мир, узнать об интересующих его действиях, сведениях. Поэтому ребенок задает различного рода вопросы. Важно поддерживать это стремление ребенка, поощрять познавательную активность детей младшего дошкольного возраста, использовать педагогические приемы, направленные на развитие стремлений ребенка наблюдать, сравнивать предметы, исследовать их свойства и качества. Педагогу важно проявлять внимание к детским вопросам, создавать ситуации, побуждающие ребенка самостоятельно искать решения возникающих проблем, осуществлять деятельностные пробы.

При проектировании режима дня педагог должен уделять особое внимание организации вариативных активностей детей, чтобы ребенок получил возможность участвовать в разнообразных делах: в играх, в экспериментах, в рисовании, в общении, в творчестве (имитации, танцевальные импровизации и тому подобное), в двигательной деятельности.

**4-5 лет.** С четырех-пяти лет у детей наблюдается высокая активность. Данная потребность ребенка является ключевым условием для развития самостоятельности во всех сферах его жизни и деятельности. Педагогу важно обращать особое внимание на освоение детьми системы разнообразных исследовательских действий, приемов простейшего анализа, сравнения, умения наблюдать для поддержки самостоятельности в познавательной деятельности.

Педагогу следует намеренно насыщать жизнь детей проблемными практическими и познавательными ситуациями, в которых детям необходимо самостоятельно применить освоенные приемы. Всегда необходимо доброжелательно и заинтересованно относиться к детским вопросам и проблемам, быть готовым стать партнером в обсуждении, поддерживать и направлять детскую познавательную активность, уделять особое внимание доверительному общению с ребенком.

В течение дня педагог должен создавать различные ситуации, побуждающие детей проявить инициативу, активность, желание совместно искать верное решение проблемы. Такая планомерная деятельность способствует развитию у ребенка умения решать возникающие перед ними задачи, что способствует формированию самостоятельности и уверенности в себе.

Педагог должен стремиться создавать такие ситуации, в которых дети приобретают опыт дружеского общения, совместной деятельности, умений командной работы. Это могут быть ситуации волонтерской направленности: взаимной поддержки, проявления внимания к старшим, заботы о животных, бережного отношения к вещам и игрушкам.

Важно, чтобы у ребенка всегда была возможность выбора свободной деятельности, поэтому атрибуты и оборудование для детских видов деятельности должны быть достаточно разнообразными и постоянно меняющимися (смена примерно раз в два месяца).

**5-7 лет.** Дети в этом возрасте имеют яркую потребность в самоутверждении и признании со стороны взрослых. Поэтому педагогу важно обратить внимание на те педагогические условия, которые развивают детскую самостоятельность, инициативу и творчество. Для этого педагогу нужно создавать ситуации, активизирующие желание детей применять свои знания и умения, имеющийся опыт для самостоятельного решения задач. Он должен регулярно поощрять стремление к самостоятельности, стараться определять для детей все

более сложные задачи, активизируя их усилия, развивая произвольные умения и волю; постоянно поддерживать желание преодолевать трудности и поощрять ребенка за стремление к таким действиям, нацеливать на поиск новых, творческих идей.

## **2.6.2 Способы организации детей на физкультурной образовательной деятельности.**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом и т.д.

**Фронтально-поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Таким образом, рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОУ составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную. Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно-воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50-60 % периода бодрствования.
2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.
3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.
4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.
5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.
6. Вся физкультурно-оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (паспорт здоровья), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье. Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое

совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

## **2.7 Организация работы по взаимодействию с другими участниками образовательного процесса.**

### ***Взаимодействие со специалистами.***

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и воспитателя.***

Перед физкультурным занятием воспитатель прослеживает за спортивной одеждой детей и обувью (чешками), чтобы были сняты майки и у детей ничего не находилось в руках и во рту. Перестраивает детей по росту: от самого высокого ребенка до самого низкого. Умения, знания и навыки, полученные детьми на физкультурных занятиях, воспитатель умело должен применять на утренней гимнастике и в повседневной жизни детей. Воспитатель интегрирует образовательную область «Физическая культура» по содержанию на занятиях по физической культуре и в повседневной жизни детей:

- использование здоровье-сберегающих технологий и специальных физических упражнений для укрепления органов и систем (дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз), воздушное закаливание;

- взаимодействие и помощь друг другу не только во время эстафет и спортивных мероприятий, а так же в быту детского сада; справедливая оценка результатов игр, соревнований и другой деятельности;

- формирование навыков безопасного поведения во время подвижных игр, при пользовании спортивным инвентарем, во время самостоятельной деятельности;

- помощь в раздаче и уборке пособий, спортивного инвентаря, групповых игрушек и т.п.

- активизация мышления детей, подвижные игры и упражнения, закрепляющие полученные знания.

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и музыкального руководителя.***

Музыка воздействует:

- на эмоции детей;

- создает у них хорошее настроение;

- помогает активировать умственную деятельность;

- способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации;

- освобождает инструктора или воспитателя от подсчета;

- привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике

### ***Взаимодействие инструктора по физической культуре и медицинского работника.***

Основными проблемами, требующими совместной деятельности, прежде всего, являются:

- физическое состояние детей посещающих детский сад (в начале и в конце года, совместно с медицинской сестрой осуществляется мониторинг физической подготовленности детей);

-профилактика заболеваний ОДА, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем;  
-способствуем предупреждению негативных влияний интенсивной образовательной деятельности.

## **2.8 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.**

Самым благоприятным возрастом для формирования полезных привычек является - дошкольный. В этот период ребенок значительную часть проводит дома, в семье, среди своих родных, чей образ жизни, стереотипы поведения становятся сильнейшими факторами формирования их представлений о жизни. Вот почему именно в семье закладываются отношения к себе и своему здоровью, к здоровью близких, к людям, к труду, к природе.

**Цель работы** инструктора по физической культуре с родителями (законными представителями) воспитанников: консультативная помощь в физическом воспитании и развитии ребенка в семье

### **Задачи:**

1. Пропагандировать основы ЗОЖ.
2. Просвещать родителей с целью повышения их педагогических знаний.
3. Вовлекать родителей в образовательный процесс.

### ***Взаимодействие с родителями осуществляется в разных формах:***

- анкетирование (знакомство с семьей);
- праздники, развлечения (приобщение к ЗОЖ);
- консультации (в процессе общения я рассказываю об успехах ребенка, обсуждаем трудности, возникающие у ребенка, находим общие мнения и пути решения проблемы);
- родительские собрания (рассказываю о физкультурно-оздоровительной работе в детском саду);
- рекомендации через папки-передвижки, буклеты (например, предлагаю интересные упражнения и игры с детьми дома);
- открытые занятия транслирую умения и навыки детей);
- занятия – практикумы (просвещаю и обучаю родителей, с целью повышения их педагогических знаний);
- день открытых дверей (способствую развитию взаимоотношений родителей и детей);
- совместная деятельность (вовлечение родителей в единое образовательное пространство, например, праздники, совместные походы, «Клуб здоровья» и т. д
- проекты;
- мастер-классы (делюсь опытом );
- фотовыставки (транслирую успехи детей);

Лучший способ приобщить ребенка к здоровому образу жизни-это показать на собственном примере, как нужно относиться к физкультуре и спорту. Если ребенок видит, что родители испытывают удовольствие от здорового активного досуга, они обязательно будут подражать.

Поэтому задача инструктора состоит в том, чтобы убедить родителей важности физического развития и приобщения ребенка к ЗОЖ, осуществлять систематическое, разностороннее педагогическое просвещение семьи, включая передачу теоретических знаний и оказание помощи в приобретении практических навыков, а также в распространении опыта семейного воспитания детей.

## **2.9 Федеральная Рабочая Программа воспитания.**

«Федеральная рабочая программа воспитания» включает:

1. Пояснительную записку.
2. Целевой раздел Программы, в котором прописаны цели и задачи воспитания, общие задачи воспитания в ДОО, направления воспитания, целевые ориентиры возрастных групп воспитанников ДОО.

**«Общая цель воспитания в ДОО – личностное развитие каждого ребенка с учетом его индивидуальности и создание условий для позитивной социализации детей на основе традиционных ценностей российского общества, что предполагает:**

- формирование первоначальных представлений о традиционных ценностях российского народа, социально приемлемых нормах и правилах поведения;
- формирование ценностного отношения к окружающему миру (природному и социокультурному), другим людям, самому себе;
- становление первичного опыта деятельности и поведения в соответствии с традиционными ценностями, принятыми в обществе нормами и правилами».

**Выделены следующие направления воспитания:**

**1. Патриотическое направление воспитания.** Цель – содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

**2. Духовно-нравственное направление воспитания.** Цель – формирование способности к духовному развитию, нравственному самосовершенствованию, индивидуально-ответственному поведению.

**3. Социальное направление воспитания.** Цель – формирование ценностного отношения детей к семье, другому человеку; развитие дружелюбия, умения находить общий язык с другими людьми.

**4. Познавательное направление воспитания.** Цель – формирование ценности познания.

**5. Физическое и оздоровительное направления воспитания.** Цель – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение ими элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

**6. Трудовое направление воспитания.** Цель – формирование ценностного отношения детей к труду, трудолюбию и приобщение ребенка к труду.

**7. Эстетическое направление воспитания.** Цель – способствовать становлению у ребенка ценностного отношения к красоте.

3. Содержательный раздел Программы воспитания, где раскрываются особенности уклада ДОО. Уклад в качестве установившегося порядка жизни ДОО определяет мировосприятие, гармонизацию интересов и возможностей совместной деятельности детских, взрослых и детско-взрослых общностей в пространстве дошкольного образования.

**Уклад ДОО – это её необходимый фундамент, основа и инструмент воспитания.**

**Физическое и оздоровительное направления в программе воспитания дошкольников**  
**Цель** физического и оздоровительного воспитания – формирование ценностного отношения детей к здоровому образу жизни, овладение ими элементарными гигиеническими навыками и правилами безопасности.

**Ценности:** жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направлений воспитания.

Физическое и оздоровительное направления воспитания основаны на идее охраны и укрепления здоровья детей, становления осознанного отношения к жизни как основоположной ценности и здоровью как совокупности физического, духовного и социального благополучия человека.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ.**

#### **3.1. Психолого-педагогические условия реализации Программы**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих физическое развитие ребенка:

1. Признание детства как уникального периода в становлении человека, понимание неповторимости личности каждого ребёнка, принятие воспитанника таким, какой он есть,

со всеми его индивидуальными проявлениями; проявление уважения к развивающейся личности, как высшей ценности, поддержка уверенности в собственных возможностях и способностях у каждого воспитанника.

2. Учёт специфики возрастного и индивидуального психофизического развития обучающихся (использование форм и методов, соответствующих возрастным особенностям детей; видов деятельности, специфических для каждого возрастного периода, социальной ситуации развития).

3. Решение образовательных задач с использованием как новых форм организации процесса образования (проектная деятельность, образовательная ситуация, образовательное событие, обогащенные игры детей, проблемно-обучающие ситуации в рамках интеграции образовательных областей и другое), так и традиционных занятий (фронтальных, подгрупповых, индивидуальных). При этом физкультурное занятие рассматривается как дело, занимательное и интересное детям, развивающее их; деятельность, направленная на освоение детьми одной или нескольких образовательных областей, или их интеграцию с использованием разнообразных педагогически обоснованных форм и методов работы, выбор которых осуществляется инструктором по физкультуре.

4. Создание развивающей и эмоционально комфортной для ребёнка образовательной среды, способствующей эмоционально-ценностному, социально-личностному, познавательному, эстетическому развитию ребёнка и сохранению его индивидуальности, в которой ребёнок реализует право на свободу выбора деятельности, партнера, средств и прочее.

5. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на спортивные интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития.

6. Индивидуализация образования (в том числе поддержка ребёнка, построение его образовательной траектории) и оптимизация работы с группой детей, основанные на результатах педагогической диагностики (мониторинга).

7. Оказание ранней коррекционной помощи детям с ООП, в том числе с ОВЗ, на основе специальных психолого-педагогических подходов, методов, способов общения и условий, способствующих получению ДО, физическому развитию этих детей, в том числе посредством организации инклюзивного образования.

8. Обеспечение преемственности содержания и форм организации физического развития детей в ДОО и в начальной школе (опора на опыт детей, накопленный на предыдущих этапах развития, изменение форм и методов образовательной работы, ориентация на стратегический приоритет непрерывного образования - формирование умения учиться).

9. Совершенствование образовательной работы по оздоровлению и физическому развитию детей на основе результатов выявления запросов родительского и профессионального сообщества.

10. Психологическая, педагогическая и методическая помощь и поддержка, консультирование родителей (законных представителей) в вопросах формирования двигательного опыта дошкольников.

11. Вовлечение родителей (законных представителей) в процесс реализации Программы и построение отношений сотрудничества в соответствии с образовательными потребностями и возможностями семьи обучающихся.

12. Взаимодействие с различными социальными институтами (сферы образования, культуры, физкультуры и спорта, другими социально-воспитательными субъектами открытой образовательной системы), использование форм и методов взаимодействия, востребованных современной педагогической практикой и семьей, участие всех сторон взаимодействия в совместной социально-значимой деятельности.

13. Формирование и развитие профессиональной компетентности инструктора по физкультуре.

### 3.2. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) ДОО отражает ценности, на которых строится Программа.

РППС рассматривается как часть образовательной среды и фактор, обогащающий развитие детей. РППС дошкольной организации выступает основой для разнообразной, разносторонне развивающей, содержательной и привлекательной для каждого ребёнка деятельности.

Для оздоровления и физического развития детей в детском саду организованы следующие пространства:

1. Физкультурный зал (оснащён необходимым оборудованием, атрибутами и пособиями).
2. Центры двигательной активности в каждой возрастной группе.
3. Спортивная площадка на территории детского сада.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, развивающая предметно-пространственная среда по ОО «Физическое развитие» является содержательно-насыщенной, трансформируемой, полифункциональной, вариативной, доступной и безопасной.

При проектировании РППС инструктор по ФК учитывает:

- местные этнопсихологические, социокультурные, культурно-исторические и природно-климатические условия, в которых находится ДОО;
- возраст, уровень развития детей и особенности их деятельности, содержание образования;
- задачи Программы для разных возрастных групп;
- возможности и потребности участников образовательной деятельности.

#### Соответствие РППС требованиям ФГОС ДО

№ №	Качество среды	Содержание развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды
1.	Содержательно-насыщенная	Группы оснащены физкультурным игровым оборудованием; в физкультурном зале и на участке детского сада имеется необходимое развивающее оборудование, тренажеры и инвентарь. Все это обеспечивает: <ul style="list-style-type: none"><li>- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность детей всех категорий и возрастных групп;</li><li>- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;</li><li>- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением;</li><li>- возможность самовыражения детей.</li></ul> Для детей раннего возраста образовательное пространство предоставляет необходимые и достаточные возможности для движения, предметной и игровой деятельности с разными материалами.
2.	Трансформируемость	Предполагается возможность изменений предметно-пространственной среды физкультурного зала и групп в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от

		меняющихся интересов и возможностей детей.
3.	<b>Поли функциональность</b>	<p>Планированием образовательной деятельности по оздоровлению и физическому развитию детей предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды физкультурного зала, например, детской мебели (по прямому назначению и для игры), мягких игровых модулей, игровых ширм, мягких матов, которые также используется в различных видах двигательной деятельности.</li> <li>- наличие в физкультурном зале или группе полифункциональных предметов, пригодных для использования в разных видах двигательной активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в подвижных играх).</li> </ul>
4.	<b>Вариативность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие в физкультурном зале и группах различных пространств (для подвижных игр, самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности и пр.), а также разнообразных материалов, игр, игрушек и оборудования, обеспечивающих свободный выбор детей;</li> <li>- периодическая сменяемость игрового материала, появление новых предметов, стимулирующих игровую, двигательную и познавательную активность детей.</li> </ul>
5.	<b>Доступность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- доступность для воспитанников, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников;</li> <li>- свободный доступ детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности;</li> <li>- исправность и сохранность материалов и оборудования.</li> </ul>
6.	<b>Безопасность</b>	<p>Предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соответствие всех элементов развивающей предметно-пространственной физкультурно-оздоровительной среды требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.</li> </ul>

### **3.3. Материально-техническое обеспечение Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания**

В ДОО созданы материально-технические условия, обеспечивающие:

- 1) возможность достижения обучающимися планируемых результатов освоения Программы;
- 2) выполнение ДОО требований санитарно-эпидемиологических правил и гигиенических нормативов.

### **Перечень оборудования, средств обучения и воспитания**

Вид помещения	Оснащение
<b>Групповые комнаты</b>	<p>В Центрах двигательной активности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи;</li> <li>- обручи;</li> <li>- кегли;</li> <li>- ленты, шнур, кубики;</li> <li>- мешочки с песком;</li> <li>- скакалки;</li> <li>- малые мячи;</li> </ul>
<b>Спальные помещения</b>	<p>Физкультурное оборудование для гимнастики после сна: ребристая дорожка, массажные коврики и мячи, резиновые кольца и кубики.</p>
<b>Физкультурный зал</b>	<p>Спортивное оборудование (для ходьбы, бега, равновесия; прыжков; катания, бросания, ловли; ползания и лазания; общеразвивающих упражнений):  Гимнастическая стенка.  Скамейки.  Спортивные маты, тоннели для пролезания.  Обручи разного диаметра.  Мячи малые (теннисные), мячи средние, мячи большие.  Кегли, кубики, фишки-ограничители.  Ленты, погремушки, султанчики для физкультурных занятий  Гимнастические палки, скакалки.  Клюшки, кольцебросы, мишени.  Мягкий боулинг (10 кеглей и 2 шара).  Нестандартное оборудование для тренировки дыхания, для тренировки вестибулярного аппарата, для развития ловкости.  Игрушки, маски и шапочки для подвижных игр, игр-забав.  Музыкальный центр, СД и кассеты.</p> <p><b>Оснащение физкультурного зала для коррекционной работы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контактные коврики и дорожки,</li> <li>- дорожки со следами,</li> <li>- игольчатые мячи,</li> <li>- тренажеры для коррекции плоскостопия;</li> <li>- сухой бассейн.</li> </ul>
<b>Прогулочные участки (на каждую группу)</b>	<p>Лазы, лестницы, скамейки.  Горки, карусели.  Детские игровые комплексы.  Спортивное оборудование.  Выносной материал для организации двигательной деятельности на улице в разное время года: скакалки, мячи, обручи, кегли, ракетки для бадминтона, ледянки.  Комплекты малых архитектурных форм.</p>
<b>Спортивная площадка (на территории ДОО)</b>	<p>Спортивная площадка выделена и огорожена, оснащена:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воротами для футбола или хоккея;</li> <li>- баскетбольными кольцами;</li> <li>- стойками для волейбольной сетки;</li> </ul>

	- тренажерами-балансирами; - лестницами.
<b>Кабинет инструктора по физкультуре</b>	Библиотека методической литературы по оздоровлению и физическому развитию дошкольников. Материалы по опыту работы педагогов. Картотеки: - утренней гимнастики; - дыхательной гимнастики; - физкультминуток; - подвижных игр и игр малой подвижности. Пособия для занятий. Демонстрационный, раздаточный материал для занятий с детьми. Игровой материал. Письменный стол, стул.

### 3.4. Кадровые условия реализации Программы

Реализация данной Программы обеспечивается инструктором по ФК совместно с воспитателями и специалистами ДОО, административно-хозяйственными работниками образовательной организации, а также медицинскими и иными работниками, выполняющими вспомогательные функции.

Непрерывное сопровождение Программы осуществляется педагогическими и учебно-вспомогательными работниками в течение всего времени её реализации в ДОО.

### 3.5 Система физкультурно-оздоровительной работы.

#### Приложение №1

№	Мероприятия	Группа ДОУ	Периодичность	Ответственный
<b>I. Мониторинг</b>				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	Старшая медсестра Инструктор по ФК. воспитатели групп
2.	Медицинский осмотр	Старшие и подготовительные к школе группы	1 раз в год	старшая медсестра, врач- педиатр
<b>II. Двигательная деятельность</b>				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы (кроме групп раннего возраста)	Ежедневно	Инструктор по ФК.
2.	Физическая культура	Все группы (кроме групп раннего возраста)	3 раза в неделю	Инструктор по ФК. воспитатели групп

3.	Физкультминутки, физкультпаузы, в т.ч. пальчиковая гимнастика.	Все группы	Ежедневно (во время утренних занятий, между занятиями)	Инструктор по ФК., музыкальный руководитель, воспитатели
4.	Динамические паузы	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК. музыкальный руководитель, воспитатели
5.	Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Все группы	Ежедневно	Инструктор по ФК. музыкальный руководитель, воспитатели
6.	Подвижные игры	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
7.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
8.	Спортивные упражнения	Все группы	По календарному плану	Воспитатели групп
9.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	По календарному плану	Воспитатели групп
10.	Физкультурные досуги	Все группы (кроме раннего возраста)	1 раз в месяц	Инструктор по ФК.
11	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	Инструктор по ФК. музыкальный руководитель,

### III. Профилактические мероприятия

1.	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень весна) возникновения инфекции)	Ст. медсестра
2.	Гимнастика для глаз	Все дети	В течение года	Воспитатели
3.	Самомассаж	Все дети	3 раза в неделю	Инструктор по ФК воспитатели

### IV. Закаливание

1.	Ходьба босиком	Все группы	После сна	Воспитатели
2.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели
	Мытье рук, лица.	Все группы	В течение дня	Воспитатели

## 3.6 Организация двигательного режима

### Приложение №2

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
-------------------	----------------	----------------	----------------	-------------------------

Физкультурная ОД	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Утренняя гимнастика	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 6-8 мин	Ежедневно 8-10мин	Ежедневно 10-12мин
Подвижные игры и физические упражнения	Ежедневно 10 - 15 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 15 - 20 мин	Ежедневно 20 - 25 мин
Двигательная разминка	-	-	-	Ежедневно во время большого перерыва между образовательной деятельностью (с преобладанием статических поз 7-10 мин.
Физкультминутка во время занятия	Ежедневно 1-3мин	Ежедневно 3-5мин		
Подвижная игра и физические упражнения на прогулке (утренняя и вечерняя)	Ежедневно 2 раза – 15-20 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 20-25 мин	Ежедневно 2 раза – 25-30 мин
Инд. раб. по развитию движений на прогулке	4-6 мин	10-15 мин	15-20 мин	10-15 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	15-20 мин	20-25 мин	20-25 мин	25-30мин
Спортивные праздники	20 мин/2р/г	40 мин/2р/г	60 мин/2р/г	
Самостоятельная двигательная деятельность	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Прогулки-походы в лес или в близлежащий парк (пешие, лыжные)	2-3 раза в месяц, время отведенное воспитателем игр и упражнений			
30-45 мин.	45-100 мин.	60-120 мин.		
Вне групповые (доп. виды образовательной деятельности) - Школа мяча - Крепыши - Степ-аэробика	По желанию родителей и детей не более 2 раз в неделю			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи • Домашние задания •	Определяются воспитателем, специалистом			

Физическая культура совместно с родителями в дошкольном учреждении • Участие родителей в мероприятиях детского сада				
По желанию родителей, воспитателей и детей				
Во время подготовки и проведения физкультурных досугов недели здоровья, туристических походов, посещения открытых видов деятельности				

### 3.7 Создание условий для работы с детьми ТНР, ОВЗ.

Подробно о коррекционной работе с детьми ОВЗ ТНР можно ознакомиться в ООП МБДОУ «ЦРР-детский сад № 58» п.2.4.

Занятия по физической культуре посещают 9 детей ОВЗ- дети ОВЗ с ТНР и один ребёнок ОВЗ с ЗПР.

Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с ОВЗ, ТНР является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

Специфика работы с детьми с ОВЗ состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.

В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

На начальных этапах обучения целесообразно проводить с детьми бессюжетные подвижные игры, так как у них еще не сформированы основные движения, малый двигательный опыт, не умеют ориентироваться в пространстве помещения и не могут понять правила и условия сюжетной игры. Бессюжетные подвижные игры способствуют повышению эмоционального тонуса и учат детей ориентироваться в условиях подвижных игр.

В старшем дошкольном возрасте дети могут овладеть подвижными играми с правилами, но с элементами соревнования, так как многие дети начинают осознавать моторную неловкость и это вызывает отрицательное эмоциональное отношение к подвижным играм. При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

В содержание работы с детьми ОВЗ входят:

- уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;

- наблюдение за состоянием ребенка во время занятий инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- мотивация на улучшение результатов (похвала);
- релаксация во время занятия;
- оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки:

- закреплять представления детей об окружающем мире;
- обогащать словарь ребёнка;
- классифицировать предметы по форме, цвету, величине. и др.;
- закреплять количество и счёт;
- ориентировку в пространстве.

Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с ОВЗ отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе инструктора ФК. Тесное взаимодействие инструктора, воспитателя, логопеда и медицинского персонала – это главный принцип работы с детьми ОВЗ.

1. Коррекционное направление адаптивной физической культуры с проблемными детьми обеспечивает физическое, познавательное, коммуникативное, речевое развитие детей.

2.Обучение детей с нарушениями в развитии по адаптивной физической культуры – это эффективный путь к успешной интеграции детей с ОВЗ.

3.Дети с ограниченными возможностями здоровья испытывают дефицит двигательной и эмоциональной активности, поэтому на занятиях физкультурой необходимо большое разнообразие двигательной деятельности.

Формы работы на занятиях достаточно разнообразны: систематические, индивидуальные, соревновательными и игровыми. Одни формы организуются педагогом физической культуры самостоятельно, другие после обсуждения и рекомендаций других специалистов. На занятиях присутствуют воспитатели, участвующие в процессе занятия. Это дает возможность более эффективного включения некоторых воспитанников в процесс обучения. При работе с данной группой детей необходимо использовать наглядно-действенные способы работы для объяснения того или иного упражнения, так как обращенная речь доступна не для всех детей. На занятиях физической культуры в детском саду действия инструктора физической культуры и воспитателя должны быть слажены. При ознакомлении детей с новыми упражнениями инструктор по физической культуре показывает, как правильно выполнять упражнение, а воспитатель следит за правильностью выполнения задания и при необходимости помогает ребенку действием – направляет, поддерживает или исправляет неверно выполненное движение.. Функция воспитателя - оказание индивидуальной помощи ребенку, который в ней нуждается. Большое значение имеет физкультурно-оздоровительная работа с детьми ОВЗ. Упражнения на дыхание, закаливание, массаж, ходьба по корригирующим дорожкам оказывают стимулирующее воздействие на физиологические системы детей. Оказывая благоприятное воздействие на психологическое и физическое состояние, как здоровых детей, так и детей с ОВЗ. Эта работа должна вестись не только во время физкультурного занятия, но и в продолжительность всего дня (утренняя гимнастика, динамические паузы, подвижные игры на прогулке, гимнастика после дневного сна, физкультминутки). Необходимо уделять большое внимание режиму двигательной активности детей с ОВЗ.

Потому что утомление у таких детей может произойти раньше, чем у здоровых ребят. При наличии признаков утомления (значительное покраснение кожи, напряженное выражение лица, выраженное потоотделение, дыхание резкое и поверхностное) нагрузку следует уменьшить. Заключительная часть занятия должна закончиться упражнениями на расслабление или элементами аутотренинга, чтобы успокоить детей. Занятия физкультурой для детей с ограниченными возможностями здоровья является одной из эффективных форм их социализации, а также коррекции нарушений их развития.

-Упражнения на гимнастической скамейке на развитие равновесия, координационных способностей и укрепления мышечного корсета спины.

-Упражнения с обручем – это прекрасное средство для развития координации, быстроты, двигательной реакции, точности движений. Упражнения с обручем увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияют на формирование правильной осанки.

-Лазание является сложным условным рефлексом, вырабатываемым в процессе многократных повторений. Оно вовлекает в работу значительную массу мышц и повышает функциональную деятельность всего организма ребенка, а также помогает формированию правильной осанки, способствует познанию ребенком окружающей среды.

-Ползая на четвереньках, ребенок снимает отягощение с позвоночника, что способствует укреплению опорно-двигательного аппарата.

### **Нарушение слуха.**

Нарушение слухового анализатора приводит не только к недоразвитию речи, но и к отклонениям в двигательной деятельности человека.

Слабослышащие дети отличаются от своих слышащих сверстников соматической ослабленностью, недостаточной подвижностью. У них часто отмечаются следующие отклонения: пошатывание при ходьбе и чрезмерный наклон туловища вперед, неуверенность походки, боязнь потерять равновесие, сойти с линии, замедленность выполнения движений. У слабослышащих детей уменьшена мышечная сила (существенно отстает развитие мышц пояса верхних конечностей), снижены показатели выносливости; отмечены трудности в обучении; чаще выявляется органическая кардиореспираторная патология. Уровень развития физических качеств у глухих снижен по сравнению с нормой. Из-за нарушения слуха страдают такие качества, как точность, равновесие и координация движений, скоростно-силовые качества.

С первых занятий уделяю время развитию внимания слабослышащих детей. При обучении слабослышащих важен постоянный зрительный контакт с детьми. При объяснении предлагаемого материала его доступность должна обеспечиваться многообразием применяемых наглядных пособий, выразительной артикуляцией. Наглядность в процессе обучения обеспечивается главным образом через демонстрацию отдельных упражнений. Для наглядности использую рисунки, макеты, плакаты, а также учебные, спортивные, научно-популярные видеофильмы.

Просмотр техники выполнения упражнений дает достойный пример для подражания. Однако, чтобы воспроизвести движение, недостаточно его увидеть даже в очень хорошем исполнении, поэтому требуется объяснение, которое помогает понять основные элементы изучаемого движения и облегчает его освоение. Следовательно, методы наглядного обучения и словесного изложения тесно связаны между собой и всегда применяются вместе.

В условиях зала можно использовать два небольших флажка красного и зеленого цвета. Взмахом руки с зеленым флажком дается команду к началу упражнения, красный означает команду «Стоп». Ребенок приучается начинать и заканчивать упражнение по команде, сопровождающейся условным взмахом руки. Для привлечения внимания слабослышащего ребенка, выполняющего упражнение, можно использовать свисток, бубен.

Во время занятий ребенок часто отвлекается (необычная среда, новые ощущения,

незнакомая обстановка и др., поворачивается спиной к преподавателю, свисток или бубен помогает ребенку понять, что необходимо посмотреть на преподавателя. Такой подход приносит в занятие элемент игры, повышает эмоциональный фон, переключает внимание. На начальных занятиях по обучению детей с патологией слуха уделяю особое внимание обучению дыхательным упражнениям. Предлагаю ребенку подуть на игрушку, сдвинуть ее с места. Это поможет ребенку понять, что выдох должен быть направленным и выполняется с усилием. Для наглядности использую рисунок, на котором ребенок выполняет выдох на теннисный мячик, лежащий на столе. В дальнейшем при выполнении упражнений сопровождаю детей с проблемами слуха, так как необходим постоянный показ движения.

Наш детский сад посещает ребенок ОВЗ с ЗПР, для него создаем условия для успешного освоения программы, с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

По своим основным задачам воспитательная работа в ДОО не зависит от наличия (отсутствия) у ребёнка особых образовательных потребностей.

В основе процесса воспитания детей в ДОО - традиционные ценности российского общества.

В работе с особыми категориями детей реализую инклюзивный подход.

Инклюзия подразумевает готовность образовательной системы принять любого ребёнка независимо от его особенностей (психофизиологических, социальных, психологических, этнокультурных, национальных, религиозных и других) и обеспечить ему оптимальную социальную ситуацию развития.

Инклюзия является ценностной основой уклада дошкольной организации и основанием для проектирования воспитывающих сред, деятельностей и событий.

В детском саду созданы условия, отвечающие требованиям, которые предъявляют в работе с особыми категориями детей:

- 1) При взаимодействии с детьми, создаю такие ситуации, в которых каждому ребёнку с особыми образовательными потребностями предоставляется возможность выбора вида двигательной деятельности, партнера и средств. Учитываю особенности деятельности, средства её реализации, а также ограниченный объем личного опыта детей особых категорий.
- 2) Применяю игру как важнейший фактор воспитания и развития ребёнка на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения.
- 3) Воспитательные мероприятия, проводимые мною, характеризуются доступностью, совместными и самостоятельными, подвижными и статичными формами активности детей с учётом особенностей развития и образовательных потребностей каждого ребёнка. Речь идет не только о физической доступности, но и об интеллектуальной, когда созданные условия воспитания и применяемые правила понятны ребёнку с ОВЗ с ЗПР.
- 4) Участие семьи является необходимым условием для полноценного воспитания ребёнка дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями.



### 3.8 Комплексно – тематическое планирование.

Сентябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки на двух ногах на месте, метание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1,2 неделя</b> Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	Ходьба и бег всей группой в одном направлении и за инструктором.	<p><b>ОРУ без предметов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях и вернуться в и. п.</li> <li>И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой</li> </ol>		<p>Упр. на координацию движений: (челночный бег 2х5м.) Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание) П.И. «Самолеты»</p> <p>Дыхательное упражнение «На заправке» ( Ноги на ширине плеч, выполняем движение рук от груди вниз и произносим «ш-ш-ш» 3 раза.)</p>
<p><b>3,4 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить метанию малого мяча. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	Ходьба и бег колонной по одному всей группой.	<p><b>ОРУ с гантелями</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., в руках гантели опущены вниз. Повороты, наклоны головы</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели опущены вниз. Сгибание и разгибание рук в локтях</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. то же с другой рукой</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть постучать поочередно одной и другой гантелями и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей затем ходьба вокруг гантелей, высоко поднимая колени</li> </ol>		<p>Метание малого мяча в даль. Бег в рассыпную. П. И. «Сова»</p> <p>Пальчиковая игра «Цап – цап»</p>

**Физическая культура во второй младшей группе**  
Октябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1,2 неделя</b> Закреплять умение ходить и бегать по кругу, змейкой, с остановкой по сигналу; повторить упражнения в ходьбе и беге между двумя линиями. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Ходьба, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен; бег по кругу друг за другом, змейкой.</p>	<p align="center"><b>ОРУ с кубиками:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки вверх, спрятать за голову, вверх и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с. оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.</li> <li>И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</li> <li>И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте</li> </ol>	<p><b>Прыжки</b> на двух ногах с продвижением вперед (вокруг предметов). Прыжки в длину с разбега, приземление на две ноги пружинкой (приземление на мат). <b>Подвижная игра: «Как-то мы в лесу гуляли»</b></p>	<p><b>«Дерево, птицы и кустик»</b> Дети идут по кругу, когда инстр-р произносит слово «дерево» дети поднимают руки вверх, «птицы» руки в стороны, «кустик» дети присаживаются и руками касаются пола</p>
<p><b>3,4 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, в перепрыгивании через шнур; в прыжках в длину с разбега. Развивать внимание</p>	<p>Ходьба и бег между двумя линиями. Бег с остановкой по сигналу; бег врассыпную; ходьба с приседанием</p>	<p align="center"><b>ОРУ с мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе.</li> <li>И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища.</li> <li>И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад</li> </ol>	<p><b>«Кого не стало»</b> Дети стоят вы кругу, закрывают глаза, инстр-р кого задел по плечу, те дети уходят и прячутся. Остальные дети открывают глаза и отгадывают кого не стало</p>	<p><b>«Кого не стало»</b> Дети стоят вы кругу, закрывают глаза, инстр-р кого задел по плечу, те дети уходят и прячутся. Остальные дети открывают глаза и отгадывают кого не стало.</p>

## Физическая культура во второй младшей группе

Ноябрь – гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, лазание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1,2 неделя</b> Учить переходить с ходьбы на бег и обратно по сигналу. Упражнять в мягком приземлении при прыжках с высоты 20см., в подлезание под дугу на четвереньках, развивать силу и глазомер</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот (по сигналу).</p>	<p><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., гантели в руках опущены вниз. Повороты, наклоны головы</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Сгибание и разгибание рук в локтях</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Не сгибая коленей, наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. то же с другой рукой</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Поднять гантели через стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели опущены вниз. Присесть постучать поочередно одной и другой гантелями и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с. – руки на поясе. Гантели лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей.</li> </ol>	<p><b>Лазание:</b> подлезание под дугами на четвереньках (высота от пола 40 и 50см) <b>Прыжки:</b> с высоты 20см. на гим. мат (приземление на две ноги, мягкое). <b>Подвижная игра: «Прятки с ежиком»</b> Ежик – ребята я хочу поиграть с вами в прятки. Дети закрывают глаза. В это время взрослый прячет ежика (на видное место). Дети отыскивают ежика.</p>	<p><b>«Ежик»</b> Предложить детям сделать из пальчиков ежа (сложить ладони, пальцы выпрямить). Ежик маленький замерз( прижать пальцы). И в клубок свернулся. Солнце ежика согрело (выпрямить пальцы). Ежик развернулся.</p>
<p><b>3,4 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге по сигналу, учить ходить змейкой, удерживать равновесие, упр. «березка», бег враспынную.</p>	<p>Ходьба и бег по кругу друг за другом, враспынную, ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, змейкой.</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с. внутри обруча. Обруч поднять вверх, вернуться в И.п.</li> <li>И. п.: о. с. обруч перед грудью. Повороты туловищем.</li> <li>И. п.: о. с. обруч над головой. Наклоны туловищем.</li> <li>И. п.: о. с. обруч поставить на полу перед собой, держав его двумя руками Наклоны вперед.</li> <li>И. п.: о. с. обруч лежит на полу. Прыжки на двух ногах в обруч из обруча.</li> <li>И. п.: о. с. обруч лежит на полу. Ходьба по краю обруча по кругу.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке. Упр. «Березка» (выполнять на гим. мате с помощью инструктора) <b>Подвижная игра: «Сова»</b></p>	<p><b>«Пузырь»</b></p>

**Физическая культура во второй младшей группе**  
Декабрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие силы, гибкости, подвижные игры	
<p><b>1, 2 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала, с остановкой по сигналу, учить ходить змейкой, развивать ловкость, силу и глазомер.</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу, враспынную. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой</p>	<p><b>ОРУ с гим. палочками:</b> 1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой. 2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п. 3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища. 4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п. 5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую. 6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p><b>Упражнения на развитие силы:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки произвольно. (3-4 раза). Подтягивание на перекладине из положения лежа (2-3 раза) <b>Упражнения на гибкость:</b> наклон туловища вперед, ноги вместе из положения стоя и сидя. <b>Подвижные игры: «Снежинки».</b> Дети выполняют движ. в соответствие с текстом. Мы снежинки, мы пушинки, покружиться мы не прочь. Мы снежинки-балеринки мы танцуем день и ночь. Встанем вместе все в кружок-получается снежок.</p>	<p align="center"><b>Дых. Упр. «Ветер»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге враспынную, используя всю площадь зала; пролезать в обруч на четвереньках. Учить правильно координировать движения рук и ног в лазание по гим. стенке.</p>	<p>Бег враспынную; ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом с продвижением в сторону.</p>	<p><b>ОРУ с ленточками:</b> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в руках внизу. Поднять ленточки вверх, помахать ими и вернуться в и.п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки внизу. Поочередное поднимание рук вверх 3. И. п.: о. с, ленточки опущены вдоль туловища. Повороты на носках направо, налево, руки в стороны. 4. И. п.: о.с - ленточки в стороны. Приседания, ленточки за спину. 5.И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постукивание колечками о пол 6. И.п.: о.с. – ленточки внизу. Прыгать на двух ногах с потряхиванием ленточек 7. И. п.: о. с. ленточки на полу. Поднимание и опускание ленточек пальцами правой ноги, затем левой</p>	<p><b>Лазание:</b> по гимн. стенке, пролезать в обруч на четвереньках. <b>Вис на перекладине.</b> <b>Подвижные игры: « Мороз»</b></p>	<p align="center"><b>«Воздушный шар»</b></p>

**Физическая культура во второй младшей группе**  
Январь – спортивные игры

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки на двух ногах на месте, метание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>2 неделя</b> Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за направляющим, бегать враспынную; упражнять координацию движений с мячом. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	Ходьба и бег всей группой в одном направлении за направляющим.	<p align="center"><b>ОРУ без предметов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях и вернуться и. п.</li> <li>И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p><b>Прыжки</b> на двух ногах на месте (подпрыгивание) <b>Метание:</b> перекладывание мяча с одной руки в другую, прокатывание мяча по скамейке правой и левой рукой.</p>	Дыхательное упражнение
<p><b>3,4 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить подбрасывать и отбивать мяч. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	Ходьба и бег колонной по одному всей группой.	<p align="center"><b>ОРУ с мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу перед собой. Поднять мяч вверх, посмотреть на него и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с. - мяч в обеих руках перед грудью. Руки выпрямить вперед - мяч от себя. Вернуться в и. п. - мяч к себе.</li> <li>И. п.: о. с. - мяч в двух руках, согнутых перед грудью. Переложить мяч из одной руки в другую</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью. Повороты туловища.</li> <li>И. п.: о. с. - руки опущены вниз, мяч в обеих руках. Присесть на корточки, руки вытянуть с мячом вперед и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с. - правая нога на мяче. Катать мяч ногой вперед-назад</li> </ol>	<p><b>Метание</b> подбрасывание мяча вверх и отбивание от пол. Ловить мяч двумя руками.</p>	Пальчиковая игра

**Физическая культура во второй младшей группе  
(февраль)**

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Закреплять умения правильно координировать движения рук и ног, сохранять равновесие при ходьбе по доске; упражнять в мягком приземлении при прыжках с продвижением вперед, в отбивании мяча о пол, в прокатывании мяча друг другу, в подлезании под дугу</p>	<p>Ходьба парами на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед; ходьба и бег с остановкой по сигналу</p>	<p align="center"><b>ОРУ с косичкой:</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу. Поднимаем руки с натянутой косичкой в перед, вверх и.п.                  2. И. п.: ноги на ширине плеч, косичка натянута в согнутых перед грудью руках. Руки вперед и вернуться в и. п.                  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу. Полуприсесть, руки с косичкой вперед и вернуться в и. п.                  4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Повороты туловища.                  5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одну руку вверх, другую вниз и наоборот.                  6. И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыжки через косичку на двух ногах вперед.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске, руки на поясе  <b>Прыжки:</b> на двух ногах с продвижением, чередуя с ходьбой  <b>Метание:</b> перекатывание мяча друг другу руками в парах  <b>Лазание:</b> подлезание под дугу на четвереньках  <b>Подвижные игры:</b> «Путаница»</p>	<p align="center"><b>«Скажи и покажи»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Закреплять умение ходить перешагиванием через набивные мячи; упражнять в прокатывании мяча по скамейке, в ползании на четвереньках</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (приседанием, с перешагиванием предметов); бег врассыпную</p>	<p align="center"><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <p>1. И. п.: о.с.: руки опущены, повороты головы.                  2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Сгибание и разгибание в локтях.                  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Наклон вперед, одну руку вперед и. п. Тоже другой.                  4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Приседание с постукиванием гантелей по полу.                  5. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постукивание колечками о пол                  6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями согнуты в локтях перед грудью. («бокс»)                  7. И. п.: о. с. - руки на поясе, гантели на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей.                  8. И. п.: о. с. - руки на поясе. Катание гантелей правой затем левой ногами</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба с перешагиванием через набивные мячи (15-20см)  <b>Прыжки:</b> прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой  <b>Метание:</b> прокатывание мяча по скамейке  <b>Лазание:</b> ползание на четвереньках  <b>Подвижные игры:</b> «Цветные автомобили»</p>	<p align="center"><b>Дыхательные упражнения</b></p>

**Физическая культура во второй младшей группе**  
(март)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p align="center"><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Учить ходить по шнуру, прыгать в длину с места, отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену, лазать по наклонной лесенке; упражнять в ходьбе парами, беге враспынную</p>	<p>Ходьба по кругу парами на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с приседанием; ходьба и бег враспынную</p>	<p align="center"><b>ОРУ с мячом:</b></p> <p>1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя                  2. И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе                  3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать                  4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево.                  5. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево                  6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п.                  7. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.                  8. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по шнуру  <b>Прыжки:</b> в длину с места до предмета (расстояние от черты до предмета 40-50см)  <b>Метание:</b> отбивать мяч о пол и ловить его двумя руками после удара об стену  <b>Лазание:</b> лазать по наклонной лесенке вверх-вниз (на высоту трех реек)  <b>Подвижные игры: «Такси»</b></p>	<p align="center"><b>Самомассаж и дыхательные упражнения</b></p>
<p align="center"><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в прыжках в длину с места, в лазании по наклонной лестнице, в прокатывании и сбивании мячом кегли; учить ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>	<p>Ходьба и бег по кругу в колонне по одному; ходьба парами, с разворотом в противоположную сторону по сигналу; бег враспынную</p>	<p align="center"><b>ОРУ с ленточками:</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, ленточки в обеих руках опущены вниз. Поднять ленточки вверх, помахать ими.                  2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу. Поочередное поднятие рук вверх.                  3. И. п.: о. с. – ноги вместе, ленточки опущены вдоль туловища. Повороты на месте на носках, руки в стороны.                  4. И. п.: о. с. – ленточки в стороны. Присесть, ленточки спрятать за спину и вернуться в и. п.                  5. И. п.: сидя, ноги врозь, ленточки в согнутых руках около груди. Наклон вперед, постукивание колечками о пол                  6. И. п.: о. с. – ленточки внизу. Прыжки на двух ногах с потряхиванием ленточек над головой</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по шнуру, выложенному по кругу на полу (длина 4м)  <b>Прыжки:</b> прыжки в длину с места до ориентира (расстояние от черты до предмета 40-50см)  <b>Метание:</b> сбивание мячом кегли (расстояние 1-1,5м)  <b>Лазание:</b> лазать по наклонной лесенке вверх-вниз (на высоту 4 реек)  <b>Подвижные игры: «Поезд»</b></p>	<p align="center"><b>Дыхательные упражнения</b></p>

## Физическая культура во второй младшей группе (апрель)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках, в метании, в лазании по наклонной лестнице; учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке</p>	<p>Ходьба и бег с разворотом в противоположную сторону по сигналу, враспынную, в колонне по одному</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые и в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем опущены. Обруч вынести вперед, вверх и в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем согнуты в локтях. Присесть, вынести обруч вперед и в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Обруч поднять вверх, наклон вправо и в и. п.</li> <li>И. п.: о. с.- обруч стоит на полу в правой руке. вращать обруч, не отрывая пальцы рук. Тоже левой рукой</li> <li>И. п.: о. с. – стоя в лежащем на полу обруче, руки на поясе. Прыжки на двух ногах внутри обруча</li> <li>И. п.: о. с. – стоя в лежащем обруче, руки на поясе. Ходьба по обручу сначала пальцами ног, серединой ступни и затем пяточками</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке</p> <p><b>Прыжки:</b> из обруча в обруч на двух ногах</p> <p><b>Метание:</b> отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу в парах (расстояние между детьми 1,5-2м)</p> <p><b>Лазание:</b> лазать по наклонной лесенке вверх-вниз (на высоту четырех реек)</p> <p><b>Подвижные игры: «Найди свой домик»</b></p>	<p><b>Самомассаж и дыхательные упражнения</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге и беге друг за другом по кругу, враспынную, в ползании по скамейке на четвереньках; закреплять умения бросать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч о пол, мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места; учить перебрасывать мяч через веревку</p>	<p>Ходьба и бег по кругу; враспынную; ходьба на носках, на пятках, с одной стороны зала на другую, с приседанием</p>	<p><b>ОРУ с платочком:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с. Поднять платочек одной рукой вверх и отпустить. Наклониться и поднять платочек с пола. То же повторить другой рукой.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, платочек на голове. Присесть, руки на поясе, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя, платочек на ступнях ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, о. с. Платочек держать 2 руками за концы внизу. Поднять платочек до уровня лица и подуть на него. Вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с, платочек на полу. Поднять платочек пальцами правой ноги. Положить на пол. То же повторить левой ногой.</li> <li>И. п.: о. с, платочек в правой руке. Руки вытянуть вперед, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с, руки в стороны, платочек в правой руке. Руки отвести назад за спину, переложить платочек в другую руку. Вернуться в и. п.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке со свободными движениями рук</p> <p><b>Прыжки:</b> перепрыгивание через шнур (высота над полом 5 см)</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча о пол и ловля его руками; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по скамейке на четвереньках с опорой на ладони и колени</p> <p><b>Подвижные игры: «День-ночь, огонь-вода»</b></p>	<p><b>Дыхательные упражнения</b></p>

**Физическая культура во второй младшей группе**  
(Май)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки на двух ногах на месте, метание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1,2 неделя</b> Учить ходить и бегать всей группой в одном направлении за инструктором, бегать враспынную; упражнять в прыжках на двух ногах на месте. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба и бег всей группой в одном направлении и за инструктором.</p>	<p align="center"><b>ОРУ без предметов:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Руки поднять через стороны вверх, выполнить «хватательное» движение кистями рук. Вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот туловища вправо, с отведением правой руки (ладонь вверх). То же влево, с левой руки.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Полуприсед с одновременным хлопком по коленям кистями рук, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Прямые ноги развести в стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги выпрямлены. Согнуть ноги в коленях и вернуться в и. п.</li> <li>И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вперед. Повернуться на правый бок и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнять прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p align="center"><b>Упр. на координацию движений: (челночный бег 2х5м.)</b> <b>Прыжки на двух ногах на месте (подпрыгивание)</b> <b>П.И. «Самолеты»</b></p>	<p align="center"><b>Дыхательное упражнение «На заправке»</b> ( Ноги на ширине плеч, выполняем движение рук от груди вниз и произносим «ш-ш-ш» 3 раза.)</p>
<p><b>3,4 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному. Учить метанию малого мяча. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба и бег колонной по одному всей группой.</p>	<p align="center"><b>ОРУ с гантелями</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., в руках гантели опущены вниз. Повороты, наклоны головы</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели опущены вниз. Сгибание и разгибание рук в локтях</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. то же с другой рукой</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть постучать поочередно одной и другой гантелями и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей затем ходьба вокруг гантелей, высоко поднимая колени</li> </ol>	<p align="center"><b>Метание малого мяча в даль.</b> <b>Бег в рассыпную.</b> <b>П. И. «Сова»</b></p>	<p align="center"><b>Пальчиковая игра «Цап – царап»</b></p>

## Физическая культура в средней группе

Сентябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание, подвижные игры	
<p><b>1, 2 неделя</b> Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета и в длину с места, в координации движений. Учитывать не нарушать правило игры в <b>подвижных</b> играх.</p>	<p>Ходьба на носочках; на пятках; с подниманием бедра, ходьба «обезьянки», легкий бег, быстрый бег.</p>	<p><b>ОРУ с обручем</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая руками.</li> <li>И. п.: о. с., обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.</li> <li>И. п.: стоя, о. с., обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.</li> <li>И. п.: стоя, о. с., ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p><b>Прыжки:</b> упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>), запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>). Прыжки в длину с места до ориентира.</p> <p><b>Упр. на коорд – ю:</b> челночный бег 3х5м</p> <p><b>Подвижные игры: «Космонавты»</b> (По углам площадки кладутся обручи-это ракеты, их должно быть меньше чем детей. Дети встают в круг, берутся за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшим- места нет!» После слов дети должны быстро занять место в раке</p>	<p>МПИ «Змейка»</p>
<p><b>3, 4 неделя</b> Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег.</p>	<p>Упражнять в беге на выносливость; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча.</p>	<p><b>ОРУ с мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, вернуться в и. п., поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук.</li> <li>И. п.: стоя, о. с. подбрасывать мяч вверх и ловить.</li> <li>И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока.</li> <li>И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.</li> <li>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с -прыжки на двух ногах мяч зажат в коленях.</li> </ol>	<p><b>Метание</b> вдаль правой и левой рукой (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.</p> <p><b>Бег:</b> переменный бег ( чередуя быстрый и медленный).</p> <p><b>Подвижные игры: «Сова»</b> Инструктор говорит «День наступает – все оживает». Дети могут прыгать по площадке, разговаривать, кружиться и т.д. А ребенок который исполняет роль Совы, делает вид, что спит. По сигналу «Ночь наступает - все замирает», дети должны застыть, а Сова выходит на охоту, и ищет того, кто не удержался и зашевелился</p>	<p>Самомассаж и дыхательные упражнения</p>

## Физическая культура в средней группе

Октябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на прыжки, подвижные игры	
<p><b>1, 2 неделя</b> Упражнять в беге враспынную, в прыжках в длину с разбега, в прыжках из обруча в обруч. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы, легкий бег, быстрый бег, бег враспынную; дыхательные упражнения.</p>	<p><b>ОРУ с кубиками:</b>  <b>1.</b> И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, ударить кубиками над головой.  <b>2.</b> И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом. Поменять положение ног. <b>3.</b> И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Приседания.  <b>4.</b> И. п.: сидя на полу, кубики зажать между ступнями. Поднимание ног вверх.  <b>5.</b> И. п.: сидя на полу. Переворачивание кубиков пальцами.  <b>6.</b> И. п.: о. с. кубики на полу, прыжки через кубики на двух ногах вперед, чередуя с ходьбой.  <b>7.</b> И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь, повернуться вокруг себя, затем на левую.</p>	<p><b>Прыжки</b> в длину с разбега через веревку (высота верёвки от пола 5-10 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. Упр.на дыхание. <b>Подвижные игры:</b> «Лавишки»</p>	<p><b>«Море волнуется»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге по сигналу. Учить прыжкам в высоту с места и с разбега. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег</p>	<p><b>ОРУ с гантелями</b>  <b>1.</b> И. п.: о. с., в руках гантели опущены вниз. Повороты, наклоны головы  <b>2.</b> И. п.: ноги на ширине плеч, в руках гантели опущены вниз. Сгибание и разгибание рук в локтях  <b>3.</b> И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Не сгибая коленей, наклон вперед, одну руку вытянуть вперед, вернуться в и. п. то же с другой рукой  <b>4.</b> И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Поднять гантели через стороны и вернуться в и. п.  <b>5.</b> И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями опущены вниз. Присесть постучать поочередно одной и другой гантелями и вернуться в и. п.  <b>6.</b> И. п.: о. с. – руки на поясе, гантели лежат на полу. Прыжки на двух ногах вокруг гантелей затем ходьба вокруг гантелей, высоко поднимая колени</p>	<p><b>Прыжки</b> в высоту с места до предмета (предмет на 5-10 см выше поднятой руки ребёнка). Прыжки в высоту с разбега (через натянутый шнур на высоте 10-15см., разбег начинать правой стороны затем с левой). <b>Подвижные игры:</b> "Птички и кошка" Дети встают по кругу с внешней стороны. Один ребенок становится в центре круга (кошка), засыпает (закрывает глаза), а птички впрыгивают в круг и летают там, клюют зерна. Кошка просыпается и начинает ловить птиц, а они улетают (убегают) за круг.</p>	<p><b>«Кого не стало»</b> Дети стоят вы кругу, закрывают глаза, инст-р кого задел по плечу, те дети уходят и прячутся. Остальные дети открывают глаза и отгадывают кого не стало.</p>

## Физическая культура в средней группе Ноябрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в равновесии, закреплять умение прыгать с высоты 20-25 см, развивать мелкие мышцы рук. Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с перешагиванием через предметы; легкий бег, быстрый бег, бег врассыпную; бег по сигналу, дыхательные упражнения</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с гим. палкой:</b></p> <p>1. И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой.                  2. И.п.: о.с., палка вверх, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п.                  3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища.                  4. И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п.                  5. И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую.                  6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке прямо, боком. Упр. «березка»  <b>Прыжки</b> с высоты 20-25см.(приземляться на гим. мат, на согнутые ноги).  <b>Подвижные игры:</b> «Перелет птиц» Дети стоят врассыпную по залу, они «птицы». По сигналу «Птицы улетают!»- дети «птицы» подтянув руки в стороны, бегают по залу. По сигналу «Буря!» - дети летят на деревья (гим. стенка, скамейки и т.д). По сигналу «Буря прекратилась»- «птицы» спускаются и снова летают.</p>	<p><b>«Море волнуется»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений, равновесие.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с приседанием, руки на поясе, обезьянки», спиной вперед, обычная ходьба; легкий бег, бег по сигналу.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с кубиками:</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки вверх, спрятать за голову, вверх и. п.                  2. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п.                  3. И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п.                  4. И. п.: о. с. оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.                  5. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.                  6. И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (высота кубиков 15 см), упр. «березка»  <b>Подвижные игры:</b> «Кошка и мышки»</p>	<p><b>«Кого не хватает?»</b></p> <p>Дети стоят в кругу, закрывают глаза, инст-р кого задел по плечу, те дети уходят и прячутся. Остальные дети открывают глаза и отгадывают кого не стало.</p>

**Физическая культура в средней группе**  
Декабрь-гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие силы, гибкости, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b> Упражнять в ходьбе и бегу в колонне по одному и по двое.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, правым и левым боком, «обезьянками», спиной вперед. Ходьба и бег парами в колонне.</p>	<p><b>ОРУ с гим. палочками:</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., палка на плечах. Поднять палку вверх в и.п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклон вперед, вниз, руки поднять вверх и в и. п.</li> <li>И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. Поднять ноги согнуть в коленях и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя на полу, палка в руках. Поднимаем руки вверх, наклон вперед, с касание пальчиков на ногах и прокатывание палки по ногам</li> <li>И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Приседания.</li> <li>И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыжки через палку правым и левым боком</li> <li>И. п.: палка на полу. Ходить по палке</li> </ol> </p>	<p><b>Упражнения на развитие силы:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вверх (в руках гим. полочка) с помощью рук поднимаем туловище. (5-6 раза). Подтягивание на перекладине из положения лежа (4-5 раза)  <b>Упражнения на гибкость:</b> наклон туловища вперед, ноги вместе из положения стоя на тумбе и сидя на полу.  <b>Подвижные игры:</b> «Домашние птицы»</p>	<p>«Воздушный шар»</p>
<p><b>3, 4 неделя</b> Упражнять в виси и лазании по гим. стенке и в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, левым и правым боком, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, легкий бег, бег враспынную с остановкой на сигнал</p>	<p><b>ОРУ с кубиками:</b>  <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки вверх, спрятать за голову, вверх и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Руки поднять через стороны вверх, ударить кубик об кубик и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с, оба кубика поставить на правую ладонь. Поворот вокруг себя, посмотреть на кубики. Повторить то же, поменяв руки.</li> <li>И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Перевернуть кубик пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.</li> <li>И. п.: о. с. - кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на двух ногах вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики и т. д., чередуя с ходьбой на месте</li> </ol> </p>	<p><b>Лазание:</b> по гимн. стенке, ползание по гим. скамейке на четвереньках.  <b>Вис на перекладине.</b>  <b>Подвижные игры:</b> «Веселые снегири»</p>	<p>«Подружились»</p>

## Физическая культура в средней группе

Январь – спортивные игры

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, метание, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p style="text-align: center;"><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета и в длину с места, в координации движений. Учить не нарушать правило игры в подвижных играх.</p>	<p>Ходьба на носочках; на пятках; с подниманием бедра, ходьба «обезьянки», легкий бег, быстрый бег.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, вернуться в и. п.</li> <li>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая руками.</li> <li>3. И. п.: о. с, обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.</li> <li>5. И. п.: стоя, о. с, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.</li> <li>6. И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.</li> <li>7. И. п.: стоя, о. с, ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</li> </ol>	<p><b>Прыжки:</b> упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>), запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>). Прыжки в длину с места до ориентира.</p> <p><b>Упр. на коорд – ю:</b> челночный бег 3х5м</p> <p><b>Подвижные игры: «Космонавты»</b> (По углам площадки кладутся обручи-это ракеты, их должно быть меньше чем детей. Дети встают в круг, берутся за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшим- места нет!» После слов дети должны быстро занять место в ракетах</p>	<p>МПИ «Змейка»</p>
<p style="text-align: center;"><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Упражнять в беге на выносливость; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча.</p>	<p>Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, вернуться в и. п., поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п.</li> <li>2. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук.</li> <li>3. И. п.: стоя, о. с. подбрасывать мяч вверх и ловить.</li> <li>4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока.</li> <li>5. И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.</li> <li>6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</li> <li>7. И. п.: о. с -прыжки на двух ногах мяч зажат в коленях.</li> </ol>	<p><b>Метание</b> вдаль правой и левой рукой (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. <b>Бег:</b> переменный бег ( чередуя быстрый и медленный).</p> <p><b>Подвижные игры: «Сова»</b> Инструктор говорит «День наступает – все оживает». Дети могут прыгать по площадке, разговаривать, кружиться и т.д. А ребенок который исполняет роль Совы, делает вид, что спит. По сигналу «Ночь наступает - все замирают», дети должны застыть, а Сова выходит на охоту, и ищет того, кто не удержался и зашевелился</p>	<p>Самомассаж и дыхательные упражнения</p>

## Физическая культура в средней группе (февраль)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места, в подбрасывании мяча вверх и ловле его двумя руками, в пролезании в обруч прямо и боком, в скатывании мяча по наклонной доске с попаданием в предмет; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; учить катать мяч двумя руками</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, змейкой, боковой галоп вправо и влево, «обезьянками», «тараканчика ми», бег спиной вперед, легкий бег</p>	<p><b>ОРУ с кубиками:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, в руках внизу. Руки через стороны, ударить кубиками над головой, за спиной и т.д.</li> <li>И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом. Поменять положение ног.</li> <li>И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Приседания.</li> <li>И. п.: сидя на полу, кубики зажать между ступнями. Поднимание ног вверх.</li> <li>И. п.: сидя на полу. Переворачивание кубиков пальцами.</li> <li>И. п.: о. с. Кубики на полу, прыжки через кубики на двух ногах вперед, чередуя с ходьбой.</li> <li>И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь, повернуться вокруг себя, затем на левую.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по доске</p> <p><b>Прыжки:</b> в длину с места (до ориентира 50см)</p> <p><b>Метание:</b> скатывание мяча по наклонной доске с попаданием в предмет</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10см)</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Ловишка с ленточкой»</p>	<p><b>Дыхательные упражнения</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча и ловле двумя руками</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, легкий бег, бег врассыпную с остановкой на сигнал, прыжки на двух ногах с продвижением</p>	<p><b>ОРУ с мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя</li> <li>И.п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе</li> <li>И.п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево.</li> <li>И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево</li> <li>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске, по наклонной доске</p> <p><b>Прыжки:</b> со скамейки</p> <p><b>Метание:</b> подбрасывание мяча вверх и ловля его</p> <p><b>Лазание:</b> ползание на четвереньках по скамейке</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «День, ночь, огонь, вода»</p>	<p><b>«Скажи и покажи»</b></p>

## Физическая культура в средней группе (март)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч, в лазании по лестнице чередующимся и приставным шагом, в катании обруча между предметами, пролезать прямо и боком в обруч</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, змейкой, боковой галоп вправо и влево, «обезьянками», «тараканчиками», бег спиной вперед, легкий бег</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</li> <li>И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезание правым и левым боком</li> <li>И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке боком, по веревке прямо</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах из обруча в обруч</p> <p><b>Метание:</b> прокатывание обруча между предметами (40-50см)</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание в обруч прямо и боком (обруч приподнят над полом на 10см)</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Найди себе пару»</p>	<p><b>МПИ «Один-много»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Развивать координацию движения; упражнять в равновесии, в прыжках со скамейки, в ползании на четвереньках по скамейке, в подбрасывании мяча и ловле двумя руками</p>	<p>Ходьба и бег между предметами, ходьба с заданием для рук, на носках, на пятках, в полуприседе, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь, легкий бег, бег враспынную с остановкой на сигнал, бег</p>	<p><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять вперед, поднести к груди и и. п..</li> <li>И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклон к правой ноге и. п. Тоже с левой.</li> <li>И. п.: п. о. с., палка на плечах. Приседания.</li> <li>И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя сбоку от палки. Прыжки правым и левым боком через палку на двух ногах</li> <li>И. п.: стоя, пальцы правой ноги на палке. Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). Также левую ногу</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> перешагивание через кегли (расстояние между кеглями 70см), ходьба и бег по наклонной доске</p> <p><b>Прыжки:</b> в длину с места (до ориентира 60см)</p> <p><b>Метание:</b> бросание и ловля мяча снизу, из-за головы в парах</p> <p><b>Лазание:</b> ползание, сидя, продвигаясь вперед, сгибая и выпрямляя ноги</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Чайник»</p>	<p><b>МПИ «Съедобное-несъедобное»</b></p>

## Физическая культура в средней группе(апрель)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Закреплять умения выполнять основные виды движений осознанно, быстро и ловко, метать, лазать; учить выполнять выразительные движения в соответствии с музыкой; упражнять в равновесии, в прыжках в длину с места</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы, змейкой, боковой галоп вправо и влево, «обезьянками», «тараканчиками», бег спиной вперед, легкий бег, быстрый бег, спиной вперед</p>	<p><b>ОРУ с мячом большого размера:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя</li> <li>И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками</li> <li>И. п.: лежа, мяч в руках впереди. Сесть пятки, опираясь на мяч и прокатывая его ладонями и в и. п.</li> <li>И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево</li> <li>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.</li> <li>И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по канату боком приставным шагом</p> <p><b>Прыжки:</b> в длину с места до ориентира (60см)</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча из-за головы с разных положений (сидя, стоя) в парах (расстояние 1,5м между детьми)</p> <p><b>Лазание:</b> «муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени)</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Земля, вода, воздух, огонь»</p>	<p><b>МПИ «Придумай фигуру»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Учить играть с элементами соревнования, закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо из-за головы, от груди; упражнять в лазании по гимнастической стенке, в прыжках в длину с места, через веревку боком в обруч</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, приставным шагом, «обезьянки», «муравьишки», с разведением носков врозь, обычная ходьба, прыжки вперед на двух ногах, бег, быстрый бег</p>	<p><b>ОРУ с косичкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу. Поднимаем руки с натянутой косичкой вперед, вверх и.п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, косичка натянута в согнутых перед грудью руках. Руки вперед и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки с косичкой внизу. Полуприсесть, руки с косичкой вперед и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. повороты туловища.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Одну руку вверх, другую вниз и наоборот.</li> <li>И. п.: натянута косичка внизу. Поднять одну ногу, перенести через косичку, а затем другую и в и. п.</li> <li>И.п.: ноги на ширине плеч, натянута косичка сзади. Наклон вниз, руки поднять вверх.</li> <li>И. п.: о. с. - косичка на полу, руки на поясе. Прыжки через косичку на двух ногах вперед.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по ребристой доске, по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p><b>Прыжки:</b> через веревку боком с места</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча от груди, из-за головы в баскетбольное кольцо (расстояние 1,5-2м и высота 1,5м)</p> <p><b>Лазание:</b> пролезание прямо и боком в обруч (обруч над полом 10см); лазание по гимнастической стенке</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Выложи солнышко»</p>	<p><b>МПИ «Узнай, кто позвал?»</b></p>

## Физическая культура в средней группе (май)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание, подвижные игры	
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в равновесии при выполнении прыжков в высоту до предмета и в длину с места, в координации движений. Учить не нарушать правило игры в <b>подвижных</b> играх.</p>	<p>Ходьба на носочках; на пятках; с подниманием бедра, ходьба «обезьянки», легкий бег, быстрый бег.</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <p><b>1.</b> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, обруч на плечах. Обруч поднять вверх, вернуться в и. п.</p> <p><b>2.</b> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью. Вращать обруч, перехватывая руками.</p> <p><b>3.</b> И. п.: о. с, обруч опущен вниз (хват рук с боков). Наклониться и продеть в обруч сначала правую ногу, потом левую (надеть обруч на себя), поднять обруч вверх.</p> <p><b>5.</b> И. п.: стоя, о. с, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч.</p> <p><b>6.</b> И. п.: стоя в обруче. Ходить внутри обруча, касаясь его пальцами ног, пятками.</p> <p><b>7.</b> И. п.: стоя, о. с, ноги в обруче, прыгать на двух ногах, чередуя с ходьбой</p>	<p><b>Прыжки:</b> упражнение «Достань платочек»; прыжок в высоту (<i>платочек на 15 см выше поднятой руки ребёнка</i>), запрыгивание на мат (<i>высота мата 15 см</i>).</p> <p>Прыжки в длину с места до ориентира.</p> <p><b>Упр. на коорд – ю:</b> челночный бег 3х5м</p> <p><b>Подвижные игры: «Космонавты»</b> (По углам площадки кладутся обручи-это ракеты, их должно быть меньше чем детей. Дети встают в круг, берутся за руки, идут по кругу со словами: «Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет, опоздавшим- места нет!» После слов дети должны быстро занять место в ракетах</p>	<p>МПИ «Змейка»</p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Ходьба на носках, руки в стороны, с подниманием бедра, с разведением носков врозь, с разведением пяток врозь; обычная ходьба; лёгкий бег.</p>	<p>Упражнять в беге на выносливость; закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча.</p>	<p><b>ОРУ с мячом:</b></p> <p><b>1.</b> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Руки выпрямить, вернуться в и. п., поднять мяч вверх, посмотреть. Вернуться в и. п.</p> <p><b>2.</b> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч перед грудью, руки выпрямлены. Вращать мяч пальцами рук.</p> <p><b>3.</b> И. п.: стоя, о. с. подбрасывать мяч вверх и ловить.</p> <p><b>4.</b> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Ударить мячом о пол и поймать двумя руками после отскока.</p> <p><b>5.</b> И. п.: сесть на колени, мяч опустить на пол перед собой. Прокатывать мяч вокруг себя вправо-влево.</p> <p><b>6.</b> И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, упор руками сзади. Поднять ноги вверх и вернуться в и. п.</p> <p><b>7.</b> И. п.: о. с -прыжки на двух ногах мяч зажат в коленях.</p>	<p><b>Метание</b> вдаль правой и левой рукой (<i>расстояние не менее 3,5-6,5 м</i>); бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы.</p> <p><b>Бег:</b> переменный бег ( чередуя быстрый и медленный).</p> <p><b>Подвижные игры: «Сова»</b></p> <p>Инструктор говорит «День наступает – все оживает». Дети могут прыгать по площадке, разговаривать, кружиться и т.д. А ребенок который исполняет роль Совы, делает вид, что спит. По сигналу «Ночь наступает - все замирают», дети должны застыть, а Сова выходит на охоту, и ищет того, кто не удержался и зашевелился</p>	<p>Самомассаж и дыхательные упражнения</p>

**Физическая культура в старшей группе**  
 Сентябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1. 2неделя</b>                      Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с различными заданиями по сигналу инструктора, учить прыгать по кругу с мячом зажатым между колен; прыжки в длину с места до ориентира. Развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, разведением носков, пяток врозь, полу приседе руки вперед, одной ноги на пятку другой на носок, обычная ходьба; легкий бег.</p>	<p><b>ОРУ с мячом:</b>                      1.И. п.: о. с, мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п.                      2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, затем влево и вернуться в и. п.                      3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой в и.п.                      4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п.                      5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны и вернуться в и.п.                      6.И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. «лодочка».                      7.И. п.: о. с, мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча</p>	<p><b>Прыжки:</b> упражнение «Пингвины».                      О п и с а н и е : дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу. Прыжки в длину с места до ориентира . <b>Челночный бег</b> 3x10м  <b>П.И. «Бездомный заяц»</b> По залу раскладывают обручи. Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные дети встают в обручи. По сигналу бездомный заяц начинает убегать от охотника, спастись заяц может забежав в любой обруч, тогда бездомным зайце становится тот кто стоял в обруче.</p>	<p>«Тик-так» Дети делятся на две команды. По сигналу «один свисток» команда слева хором говорит «ТИК», а по сигналу «два свистка» команда с право хором говорит «ТАК», инструктор может путать детей, давать подряд по два свистка и т.д.</p>
<p><b>3, 4 неделя</b>                      Упражнять в ходьбе, в беге, метание мешочков в цель и на дальность.</p>	<p>Ходьба в колон не по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной; на внешней стороне стопы, легкий бег.</p>	<p><b>ОРУ с гим. палкой:</b>                      1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой.                      2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п.                      3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища.                      4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п.                      5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую.                      6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p><b>Метание:</b> мешочков в обруч. О п и с а н и е : дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч.                      Метание мешочков в даль, правой и левой рукой.  <b>Бег:</b> переменный бег( в быстром темпе и легкий бег) <b>П.И</b>  <b>«Вышибаль»</b></p>	<p>«Съедобное – несъедобное»</p>

**Физическая культура в старшей группе**  
Октябрь – легкая атлетика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на прыжки, подвижные игры	
<p align="center"><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в беге враспынную, в прыжках в длину с разбега, в прыжках из обруча в обруч. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «обезьянки». Бег быстрый чередуя со спокойным бегом. Дыхательные упражнения (вдох через левую ноздрию, правая в это время закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрию, при этом закрывается левая).</p>	<p align="center"><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с, обруч внизу. Поднять обруч вперёд, вверх и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч в прямых руках перед собой (хват с боков). Повороты туловища вправо, влево..</li> <li>И. п.: о. с, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч правой рукой (не брать в руки), пока он сам не остановится. То же повторить левой рукой.</li> <li>И. п.: о. с, обруч в правой руке. Подбросить обруч вверх и поймать этой же рукой. То же повторить левой рукой.</li> <li>И. п.: о. с, обруч на правой руке. Вращать его на запястье правой руки. То же повторить левой рукой.</li> <li>И. п.: стоя в обруче, ноги вместе. Прыжки на двух ногах.</li> </ol>	<p><b>Прыжки:</b> в длину с разбега через веревку (высота верёвки от пола 20-30 см). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч. Упр.на дыхание.</p> <p><b>Подвижная игра «Птицы в клетке»</b> Одна половина детей, взявшись за руки, образует круг — клетку, другая — птицы — располагается свободно по внешнему кругу. «Клетка» поднимает соединенные руки вверх, играет музыка. Птицы начинают пробегать под руками в клетку и выбегать из нее. Когда музыка прекращается, «клетка» закрывается. Птицы, оказавшиеся в клетке, считаются пойманными. Они подключаются к «клетке», взявшись с ними за руки.</p>	<p><b>«Море волнуется»</b></p>
<p align="center"><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге по сигналу. Учить прыжкам в высоту с места и с разбега. Развивать внимание, движения, речь, умения ориентироваться в пространстве, тренировать носовое дыхание.</p>	<p>Ходьба на носках, руки; на пятках; в полу приседе, «тараканчики», «обезьянки». Бег змейкой, обычный бег, бег с ускорением, по сигналу.</p>	<p align="center"><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с, гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.</li> <li>И. п.: о. с, гантели к плечам, поднять правую руку вверх, И. п., поднять левую руку, И. п</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Круговые движения перёд, назад.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклон вперед, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: сидя на полу ноги вместе, гантели в руках опущены. Поднять ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с, гантели на полу. Прыжки на двух ногах через гантели.</li> </ol>	<p><b>Прыжки:</b> в высоту с места до предмета (предмет на 10-15 см выше поднятой руки ребёнка). Прыжки в высоту с разбега (через натянутый шнур на высоте 20-30см., разбег начинать с правой стороны затем с левой).</p> <p><b>Подвижные игры: «Эстафеты».</b></p>	<p><b>Дыхательные упражнения, самомассаж</b></p>

## Физическая культура в старшей группе Ноябрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, координацию движений, подвижные игры	
<p><b>1, 2 неделя</b> Упражнять в беге по кругу с поворотом в противоположную сторону по сигналу, в равновесии, закреплять умения ползать по гимнастической скамье на четвереньках, Учить прыжкам на скакалке.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, «обезьянки», «тараканчики», с разведением носков врозь, спиной вперед, легкий бег, беге по кругу с поворотом в противоположную сторону по сигналу.</p>	<p><b>ОРУ с утяжелителями</b>  <b>1.</b> И. п.: о. с, ут-ль в одной руке,руки поднять через стороны верх, переложить ут-ль в другую руку, И.п.  <b>2.</b> И. п.: о. с.ут-ль в двух руках прижат к правому плечу, вытянуть руки в перед, затем прижать к левому плечу.  <b>3.</b> И. п.:о.с., ут-ль в правой руке опущена вниз, левая на поясе, круговые движения прямой рукой с ут-лем, затем другой рукой.  <b>4.</b>И. п.: ноги на ширине плеч, ут-ль в двух руках, вверху. Наклоны в стороны.  <b>5.</b> И. п.: сидя на полу, ноги в стороны, ут-ль в руках. Наклоны к левой, к правой ноге.  <b>6.</b> И. п.: сидя на полу ноги вместе отведены в сторону,ут-ль на полу, на уровне колен, руке в упоре сзади. Переносы ног через ут-ль.  <b>7.</b>И. п.: о. с., ут-ль зажат в коленях. Прыжки на двух ногах.</p>	<p><b>Равновесие:</b> упр. «ласточка), кувырки в перед ( выполняются на гим. мате с помощью инст-ра).  <b>Прыжки:</b> на скакалке  <b>Лазание:</b> ползание по гимнастической скамье на четвереньках  <b>Подвижная игра «Вьшибаль»</b></p>	<p><b>«Испорченный телефон»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге змейкой, в равновесии, формировать доброжелательное отношение друг другу, расширять словарь</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках со сменой положения рук по команде; «обезьянки», «тараканчики», в полуприседе, с дыхательными упражнениями, ходьба и бег змейкой</p>	<p><b>ОРУ без предметов.</b>  <b>1.</b> И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1-правую ногу назад на носок, руки за голову, 2-И.п. То же левой ногой.  <b>2.</b> И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1--поворот вправо, правую руку вправо; 2-И-п. То же влево.  <b>3.</b> И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1-выпад правой ногой вперед-пружинистые покачивания;4-И.п.То же левой ногой.  <b>4.</b> И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-руки в стороны; 2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги;3-выпрямиться, руки в стороны; 4-И.п.То же к правой ноге.  <b>6.</b> И. п. — основная стойка руки вдоль на поясе.. Прыжки на двух ногах .</p>	<p><b>Равновесие:</b> упр. «березка», кувырки в перед ( выполняются на гим. мате с помощью инст-ра).  <b>Подвижные игры: «Ловишка в кругу»</b></p>	<p><b>«Назови ласково»</b></p>

## Физическая культура в старшей группе Декабрь-гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие силы, гибкости, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b> Упражнять в ходьбе и бегу в колонне по одному и по двое.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, правым и левым боком, «обезьянками», спиной вперед. Ходьба и бег парами в колонне.</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</li> <li>И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п.</li> <li>И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни</li> </ol>	<p><b>Упражнения на развитие силы:</b> поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замке (10-15 раз). Подтягивание на перекладине из положения лежа (10-12 раз) <b>Упражнения на гибкость:</b> наклон туловища вперед, ноги вместе из положения стоя на тумбе и сидя на полу. Подвижные игры: «Поймай рыбку»</p>	<p><b>«Щука»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b> Упражнять в висе и в лазании по гим. стенке и в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег.</p>	<p><b>ОРУ с кубиком:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., кубик в правой руке. Руки развести в стороны, поднять вверх, переложить кубик в левую руку и опустить руки через стороны.</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. Наклон вперед, касание кубиком носка правой ноги в и. п. то же к левой ноге.</li> <li>И. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке. Повороты туловища вправо с касанием кубика пальцев правой ноги, выпрямиться, переложить кубик в левую и к левой ноге то же.</li> <li>И. п.: о.с., кубик в правой руке. Приседания, руку с кубиком вытянуть вперед и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., - подбросить кубик, поймать его руками</li> <li>И.п.: о.с., кубик на полу. Прыжки и ходьба на двух ногах вокруг кубика</li> </ol>	<p><b>Лазание:</b> по гимн. стенке с переходом на право и на лево. <b>Вис на перекладине.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ЭСТАФЕТЫ</b></p>	<p><b>«Найди предмет»</b> Голящий закрывает глаза, дети прячут предмет. Галящий за короткое время должен найти спрятанный предмет.</p>

## Физическая культура в старшей группе (январь)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с различными заданиями по сигналу инструктора, учить прыгать по кругу с мячом зажатым между колен; прыжки в длину с места до ориентира. Развивать координацию движений.</p>	<p>Ходьба на носках, пятках, разведением носков, пяток врозь, полу приседе руки вперёд, одной ноги на пятку другой на носок, обычная ходьба; легкий бег.</p>	<p><b>ОРУ с мячом:</b> 1.И. п.: о. с, мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, затем влево и вернуться в и. п. 3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой в и.п. 4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п. 5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны и вернуться в. и.п. 6.И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. «лодочка». 7.И. п.: о. с, мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча</p>	<p><b>Прыжки:</b> упражнение «Пингвины». О п и с а н и е : дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу. Прыжки в длину с места до ориентира . <b>Челночный бег</b> 3x10м <b>П.И. «Бездомный заяц»</b> По залу раскладывают обручи. Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные дети встают в обручи. По сигналу бездомный заяц начинает убежать от охотника, спастись заяц может забежав в любой обруч, тогда бездомным зайце становится тот кто стоял в обруче.</p>	<p>«Тик-так» Дети делятся на две команды. По сигналу «один свисток» команда слева хором говорит «ТИК», а по сигналу «два свистка» команда с право хором говорит «ТАК», инструктор может путать детей, давать подряд по два свистка и т.д.</p>
<p><b>3, 4 неделя</b> Упражнять в ходьбе, в беге, метание мешочков в цель и на дальность.</p>	<p>Ходьба в колон не по одному на носках (кружась с продвижением вперёд), руки на поясе; на пятках, руки за спиной; на внешней стороне стопы, легкий бег.</p>	<p><b>ОРУ с гим. палкой:</b> 1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой. 2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п. 3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища. 4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п. 5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую. 6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p><b>Метание:</b> мешочков в обруч. О п и с а н и е : дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Метание мешочков в даль, правой и левой рукой. <b>Бег:</b> переменный бег( в быстром темпе и легкий бег) <b>П.И «Вышибалы»</b></p>	<p>«Съедобное – несъедобное»</p>

## Физическая культура в старшей группе (февраль)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Учить метать мешочки в горизонтальную цель; закреплять умение подниматься по гимнастической стенке; упражнять в прыжках с ноги на ногу с продвижением вперед</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой положения рук, подскоки, бег в среднем темпе, «змейкой».</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, «обезьянки», «тараканчики»,</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п.</p> <p>2. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая его руками.</p> <p>3. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п.</p> <p>4. И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезания правым и левым боком</p> <p>5. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п.</p> <p>6. И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах, чередуя с ходьбой.</p> <p>7. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба на носках между кеглями (расстояние 30см)</p> <p><b>Прыжки:</b> с ноги на ногу с продвижением вперед (6м)</p> <p><b>Метание:</b> мешочков от плеча в горизонтальную цель</p> <p><b>Лазание:</b> по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «С льдинки на льдинку»</p>	<p><b>«Добрые слова»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Закреплять умение подниматься по гимнастической стенке, не пропуская реек; упражнять в равновесии в прыжках из обруча в обруч, в забрасывании мяча в кольцо; развивать ловкость; глазомер</p>	<p>Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, легкий бег змейкой подскоки, боковой галоп</p>	<p><b>ОРУ с палкой:</b></p> <p>1. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять вперед, поднести к груди и и. п..</p> <p>2. И. п.: о. с., палка в руках внизу. Поднять палку вверх, наклон к правой ноге и.п. Тоже с левой.</p> <p>3. И. п.: п. о. с., палка на плечах. Приседания.</p> <p>4. И. п.: сидя на полу, ноги вместе, палка в руках. Поднять ноги, перенести их через палку, вернуться в и. п.</p> <p>5. И.п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, палку вынести вперед и в и. п.</p> <p>6. И. п.: стоя сбоку от палки. Прыжки правым и левым боком через палку на двух ногах</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке, руки за головой</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах из обруча в обруч (6-8)</p> <p><b>Метание:</b> забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p> <p><b>Лазание:</b> влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее</p> <p style="text-align: center;"><b>ЭСТАФЕТЫ</b></p>	<p><b>Дыхательные упражнения</b></p>

## Физическая культура в старшей группе (март)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой положения рук, подскоки, бег в среднем темпе, «змейкой», бег спиной вперед; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, «обезьянки», «тараканчики», «разведчики»</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками</li> <li>И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя). Поднять обруч вверх и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезания правым и левым боком</li> <li>И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой</li> <li>И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега</p> <p><b>Метание:</b> прокатывание набивного мяча в парах</p> <p><b>Лазание:</b> подлезание под дугу (высота 40-40см)</p> <p><b>Подвижные игры:</b> «Дружные парочки»</p>	<p><b>МПИ «Горячий мяч»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие</p>	<p>Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, легкий бег змейкой, с захлестыванием ног назад подскоки, боковой галоп</p>	<p><b>ОРУ со скакалкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., скакалка сложена четверо, руки внизу. Руки вверх, правую ногу на носок, тоже левой ногой</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу в обеих руках. Руки вверх, наклон вправо, выпрямиться, тоже влево</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, поднимание вверх правую руку и. п., тоже левую руку.</li> <li>И. п.: стоя на коленях, руки внизу со скакалкой. Сесть на правое бедро, руки вперед и. п., затем на левое бедро</li> <li>И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх</li> <li>И. п.: стоя сбоку от скакалки. Прыжки через скакалку с поворотом кругом</li> <li>И. п.: стоя, скакалка лежит по кругу, ходьба по скакалке по кругу ногами</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах из обруча в обруч (6-8)</p> <p><b>Метание:</b> отбивание мяча о пол правой и левой руками в движениями</p> <p><b>Лазание:</b> влезание на наклонную лесенку, спуск по вертикальной лесенке</p> <p style="text-align: center;"><b>ЭСТАФЕТЫ</b></p>	<p><b>МПИ «Сороконожках»</b></p>

## Физическая культура в старшей группе (апрель)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	
<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе колонной по одному с разворотом в противоположную сторону по сигналу, в равновесии, в ходьбе по канату с мешочком на голове, в прыжках в высоту с разбега, в подлезании под дугу; развивать ловкость и глазомер</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, со сменой положения рук, подскоки, бег в среднем темпе, «змейкой», бег спиной вперед; ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, «обезьянки», «тараканчики», «разведчики»</p>	<p><b>ОРУ со скакалкой:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: о. с., скакалка сложена вчетверо, руки внизу. Руки вверх, правую ногу на носок, тоже левой ногой</li> <li>2. И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу в обеих руках. Руки вверх, наклон вправо, выпрямиться, тоже влево</li> <li>3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед, поднимание вверх правую руку и. п., тоже левую руку.</li> <li>4. И. п.: стоя на коленях, руки внизу со скакалкой. Сесть на правое бедро, руки вперед и. п., затем на левое бедро</li> <li>5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. Прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх</li> <li>6. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед с натянутой скакалкой. Поднять правую руку вверх, левую вниз и наоборот</li> <li>8. И. п.: стоя сбоку от скакалки. Прыжки через скакалку с поворотом кругом</li> <li>7. И. п.: стоя, скакалка лежит по кругу, ходьба по скакалке по кругу ногами</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p> <p><b>Прыжки</b> в высоту с разбега</p> <p><b>Метание:</b> прокатывание набивного мяча в парах</p> <p><b>Лазание:</b> подлезание под дугу (высота 40-40см)</p> <p><b>Подвижные игры:</b> « Дружные парочки»</p>	<p><b>МПИ «Горячий мяч»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и беге, в прыжках и метании; закреплять умение сохранять устойчивое равновесие</p>	<p>Ходьба на пятках, носках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег, легкий бег змейкой, с</p>	<p><b>ОРУ с мячом большого размера:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя</li> <li>2. И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе</li> <li>3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать</li> <li>4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево.</li> <li>5. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками</li> <li>6. И. п.: лежа, мяч в руках впереди. Сесть пятки,</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки за головой</p> <p><b>Прыжки:</b> на двух ногах из обруча в обруч (6-8)</p> <p><b>Метание:</b> отбивание мяча о пол правой и левой руками в движениями</p> <p><b>Лазание:</b> влезание на наклонную</p>	<p><b>МПИ «Сороконожка»</b></p>

	захлестыванием ног назад подскоки, боковой галоп	опираясь на мяч и прокатывая его ладонями и в и. п. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево 8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 10. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад	лесенку, спуск по вертикальной лесенке	<b>ЭСТАФЕТЫ</b>
--	--	--	--	-----------------

### Физическая культура в старшей группе (май)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию движений, прыжки, метание. Подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1. 2 неделя</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с различными заданиями по сигналу инструктора, учить прыгать по кругу с мячом зажатым между колен; прыжки в длину с места до ориентира. Развивать координацию движений.</p>	Ходьба на носках, пятках, разведением носков, пяток врозь, полу приседе руки вперед, одной ноги на пятку другой на носок, обычная ходьба; легкий бег.	<p><b>ОРУ с мячом:</b> 1.И. п.: о. с, мяч в правой руке. Поднять руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку, вернуться в и. п. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Повернуться вправо, ударить мячом о пол, затем влево и вернуться в и. п. 3.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Наклониться вперед, переложить мяч в левую руку за левой ногой в и.п. 4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Присесть, ударить мячом о пол, поймать его и вернуться в и. п. 5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки в стороны и вернуться в и.п. 6.И. п.: лёжа на животе, мяч в руках, ноги вместе. «лодочка». 7.И. п.: о. с, мяч на полу. Прыгать на двух ногах вокруг мяча</p>	<p><b>Прыжки:</b> упражнение «Пингвины». О п и с а н и е : дети зажимают мяч между колен и прыгают на двух ногах по кругу. Прыжки в длину с места до ориентира . <b>Челночный бег</b> 3x10м <b>П.И. «Бездомный заяц»</b> По залу раскладывают обручи. Выбирается охотник и бездомный заяц, остальные дети встают в обручи. По сигналу бездомный заяц начинает убегать от охотника, спастись заяц может забежав в любой обруч, тогда бездомным зайце становится тот кто стоял в обруче.</p>	<p>«Тик-так» Дети делятся на две команды. По сигналу «один свисток» команда слева хором говорит «ТИК», а по сигналу «два свистка» команда с право хором говорит «ТАК», инструктор может путать детей, давать подряд по два свистка и т.д.</p>
<p><b>3, 4 неделя</b> Упражнять в ходьбе, в беге, метание мешочков в цель и на дальность.</p>	Ходьба в колон не по одному на носках (кружась с продвижением вперед), руки на поясе; на пятках, руки за спиной; на внешней стороне стопы, легкий бег.	<p><b>ОРУ с гим. палкой:</b> 1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой. 2.И.п.: о.с., палка сверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п. 3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища. 4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п. 5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую. 6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p><b>Метание:</b> мешочков в обруч. О п и с а н и е : дети стоят по кругу. В центре круга на расстоянии 2 м от детей обруч. Дети бросают мешочек в обруч. Метание мешочков в даль, правой и левой рукой. <b>Бег:</b> переменный бег( в быстром темпе и легкий бег) <b>П.И</b> <b>«Вышибаль»</b></p>	<p>«Съедобное – несъедобное»</p>

## Физическая культура в подготовительной к школе группе

Сентябрь – легкая атлетика.

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию, прыжки с места, метание. Подвижные игры	
<p><b>1,2 неделя</b> Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия в прыжках. Развивать координацию движений, ловкость, ориентирование в пространстве. Учить соблюдать правила игр.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, ходьба одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки», приставным шагом, ходьба перестроением. Лёгкий бег, бег спиной вперед. Змейкой, бег по сигналу.</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b> 1.И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повороты головы 2.И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, вернуться в и. п. 3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем к груди, повороты туловища вправо, влево.. 4.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклони туловища вперед, прогибая спину, руки вперед 5.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (пока не остановится) 6.И. п.: о. с, обруч на поясе. Вращать обруч на талии. 7.И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах</p>	<p><b>Прыжки</b> на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч на полу. Прыжок в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см) <b>Челночный бег</b> 3х10м. <b>Подвижная игра «Возьми платочек»</b> (У водящего в руках платочек. Остальные дети встают в круг. Водящий с внешней стороны круга обходит детей и старается не заметно положить платок на плечо одного из игрока и продолжает движение. Игрок, заметив платок, должен тут же бежать по внешней стороне круга и стараться занять свободное место в круге, кто не успел тот водящий.)</p>	<p><b>«Назови ласково»</b></p>
<p><b>3,4 неделя</b> Упражнять в разных видах ходьбы, бега на выносливость, метание в цель, ориентирование в пространстве, внимание. Учить соблюдать правила игр.</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперед, сменяющим, широким шагом, в полу приседе, боковой галоп; чередую лёгкий бег с быстрым бегом (1-2 круга)</p>	<p><b>ОРУ с малым мячом:</b> 1.И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы. 2.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх через стороны переложить мяч из руки в руку, правую ногу назад, вернуться в и.п., затем другую сторону. 3.И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. 5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом. 6.И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка» 7.И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)</p>	<p><b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность. <b>Подвижная игра: «Воробьи - вороны»</b> (Дети делятся на 2 команды. Одна команда – «Воробьи», другая – «Вороны». Команды строятся напротив друг друга на расстоянии 2-3м. По команде «Воробьи» команда «Воробьев» должна догонять команду «Ворон», а по команде «Вороны» - наоборот. Игра продолжается пока одна из команд не переловит всех детей.)</p>	<p><b>«Паутинка»</b> (Дети встают в круг, водящий закрывает глаза. Дети не отпускают рук запутываются. Водящий должен распутать детей.)</p>

## Физическая культура в подготовительной к школе группе

Октябрь – легкая атлетика.

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на прыжки, подвижные игры	
<p><b>1,2 занятие</b> Упражнять в ходьбе, в беге по сигналу, в прыжках в длину с разбега.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд, с высоким подниманием колен, боковой галоп вправо и влево; подскоки, построение в три колонны; лёгкий бег.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <p>1. И. п.: о. с, гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз.                  2. И. п.: о. с, гантели к плечам, поднять правую руку вверх, И. п., поднять левую руку, И. п.                  3. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Круговые движения перёд, назад.                  4. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклон вперед, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п.                  5. И. п.: сидя на полу ноги вместе, гантели в руках опущены. Поднять ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п.                  6. И. п.: о. с, гантели на полу. Прыжки на двух ногах через гантели.</p>	<p><b>Прыжки</b> в длину с разбега на гимнастический мат. (через натянутую веревку на высоте 30 – 40см)  <b>Подвижные игры: «Весёлые собачки»</b> Все дети встают в круг. Один водит. Он ходит снаружи круга и внезапно дотрагивается до одного из стоящих в кругу. С этого момента ведущий бежит в одну сторону, а этот игрок – в другую. Они бегут снаружи круга. Когда они встречаются, то должны встать напротив друг друга хлопнуть по ладошкам друг другу и сказать «гав-гав». После этого они продолжают бежать. Тот игрок, который занимает пустое место раньше другого, остается на этом месте, а другой становится водящим.</p>	<p style="text-align: center;"><b>«Глухой телефон»</b></p>
<p><b>3,4 занятие</b> Упражнять в ходьбе, в беге по сигналу, в прыжках в высоту с разбега и с места. Закрепление построения в колонну по двое и по трое.</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной вперёд, боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, спиной вперёд. Построение в колонну по двое, по трое.</p>	<p style="text-align: center;"><b>ОРУ с мячом среднего размера:</b></p> <p>1. И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы.                  2. И. п.: о. с, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук.                  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться и.п., затем другу                  4. И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.                  5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.                  6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом                  7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка»                  8. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в рука)</p>	<p><b>Прыжки</b> в высоту с места до предмета (предмет на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка). Прыжки в высоту с разбега (через натянутый шнур на высоте 30-40см., разбег начинать с правой стороны затем с левой).  <b>Подвижная игра: «Пугало и воробей»</b> Дети выбирают водящего, которому дают прозвище «пугало». Дети встают вокруг «пугало», взявшись за руки, идут по кругу и проговаривают слова: Пугалу наскучило, Воробьев пугать. Хочется и пугалу с нами поиграть. <b>(дети хлопают в ладоши).</b> Пугало услышало детский шум и смех. <b>(«Пугало кружится).</b> Закружилось пугало на глазах у всех. Пугалу так хочется с нами поиграть. <b>(дети подходят к «пугалу», которое выполняет пружинку).</b> Пугалу приходится воробьев пугать. <b>(дети убегают. «Пугало догоняет).</b></p>	<p><b>«Улитка»</b> Тычет рожками улитка — (большой палец правой руки придерживает средний и безымянный; указательный и мизинец — прямые) Заперта в саду калитка. (тычет "рожками" в ладонь левой руки) Отвори скорей калитку, (левая рука "открывает" калитку), Пропусти домой улитку (правая рука "проползает")</p>

## Физическая культура в подготовительной к школе группе

### Ноябрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p><b>1, 2 неделя</b> Упражнять в равновесии; в кувырках вперед; прыжки на скакалке. Развивать координацию движений, быстроту реакции, силу, ловкость, ориентировку в пространстве.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, спиной вперёд, с высоким подниманием колен, прыжки на правой и на левой ноге с продвижением вперед; бег спиной вперед, лёгкий бег, построение в три колонны.</p>	<p><b>ОРУ с гим. палкой:</b> 1.И.п.: о.с., руки опущены вниз. Поднять палку вперед, правую ногу на носок и. п. то же левой ногой. 2.И.п.: о.с., палка вверху, руки прямые. Присесть палку вперед и вернуться в и. п. 3.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках. Повороты туловища. 4.И.п.: сидя, ноги врозь, палка на коленях. Палку поднять вверх, наклон к правой ноге и.п., затем к левой и.п. 5.И.п.: лежа на спине, палка за головой. Поднять правую прямую ногу, коснуться палкой колена и.п., затем левую. 6. И.п.: о.с., палка на полу, прыжки через палку вправо и влево</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по канату прямо, боком, упр «Ласточка». Кувырки вперед (выполнять на гим. мате с помощью инструктора) <b>Прыжки:</b> на двух ногах, на скакалке. <b>Подвижные игры: «Цапли»</b> Водящий «цапля», остальные «лягушата». «Лягушата» встают в круг, а «цапля» в центре. «Лягушата» идут по кругу и проговаривают: Идет, идет охота, завакало болото, Лягушки удирают, со всех зеленых лап. Им вовсе неохота, Чтоб цапля их зацапала, Цап, Цап, Цап! После последних слов «лягушата» разбегаются, а «цапля» их ловит. Последний «лягушонок» самый ловкий и становится «цаплей».</p>	<p><b>«Внимательный ребенок»</b> Все встают в круг. Инструктор проговаривает упр., а показывает другое. Дети должны выполнить то упр., которое инструктор проговаривает. Кто ошибается выходит из круга.</p>
<p><b>3,4 неделя</b> Развивать физические и волевые качества, мышечную силу, ловкость, быстроту движений; закреплять умения ориентировки в пространстве</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной, перекатом с пятки на носок, подскоки, бег с захлестыванием голени и с выбрасыванием прямых ног вперед.</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b> 1.И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повороты головы 2.И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперёд, вверх, подняться на носочки, вернуться в и. п. 3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем к груди, повороты туловища вправо, влево. 4.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклони туловища вперёд, прогибая спину, руки вперед 5.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (пока не остановится) 6.И. п.: о. с, обруч на поясе. Вращать обруч на талии. 7.И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча в обруч на двух нога</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове. Кувырки вперед (выполнять на гим. мате с помощью инструктора), упр. «березка». Эстафеты</p>	<p><b>Пальчиковая игра «Апельсин»</b></p>

**Физическая культура в подготовительной группе**  
Декабрь - гимнастика

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие силы, гибкости, подвижные игры	Игры малой подвижности
<p align="center"><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе и бегу в колонне по одному и по двое.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, змейкой, правым и левым боком, «обезьянками», спиной вперед. Ходьба и бег парами в колонне.</p>	<p align="center"><b>ОРУ с малым мячом:</b></p> <p>1.И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы.                  2.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх через стороны переложить мяч из руки в руку, правую ногу назад, вернуться в И.п., затем др. сторону.                  3.И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.                  4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.                  5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом.                  6.И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка»                  7.И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в руках)</p>	<p><b>Упражнения на развитие силы:</b>                  поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой в замке, при подъеме туловища касаемся локтями колени (15-20 раз).                  Подтягивание на перекладине из положения лежа (12-15 раз)  <b>Упражнения на гибкость:</b> наклон туловища вперед, ноги вместе из положения стоя на тумбе и сидя на полу.  <b>Подвижные игры:</b> «Ловишка-ежик»</p>	<p><b>«Найди предмет»</b></p>
<p align="center"><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Упражнять в висе и в лазании по гим. стенке и в ползании на четвереньках; развивать координацию движений, мелкие мышцы руки.</p>	<p>Ходьба и бег между кубиками на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед; обычная ходьба, легкий бег, быстрый бег.</p>	<p align="center"><b>ОРУ с гантелями:</b></p> <p>1. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять руки с гантелями вверх. Отвести одну ногу на носок в сторону и в и.                  2. И.п.: о. с., ноги на ширине плеч, гантели в согнутых руках. Вращение согнутыми руками вперед-назад.                  3. И. п.: о. с., руки с гантелями внизу. Поднять согнутую в колене ногу, дотронуться гантелями до колена.                  4. И. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях. Руки с гантелями вытянуты над головой. Поднять прямую правую ногу вверх, коснуться носка гантелей и в и. п., то же левой.                  5. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями внизу. Рывки прямыми руками вверх-вниз, в стороны.</p>	<p><b>Лазание:</b> по гимн. стенке с переходом на право и на лево.  <b>Вис на перекладине.</b></p> <p align="center"><b>ЭСТАФЕТЫ</b></p>	<p><b>«Щука»</b></p>

		<p>6. И. п.: лежа на животе, руки с гантелями вытянуты вперед, голова приподнята. Согнуть правую ногу в колене, правой рукой дотронуться до нока ноги. То же левой.</p> <p>7. И. п.: гантели на полу. Прыжки через гантели, чередуя с ходьбой</p>		
--	--	---	--	--

## Физическая культура в подготовительной к школе группе (январь)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на координацию, прыжки с места, метание. Подвижные игры	
<p><b>1,2 неделя</b></p> <p>Упражнять в ходьбе, в беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов, по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия в прыжках. Развивать координацию движений, ловкость, ориентирование в пространстве. Учить соблюдать правила игр.</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, ходьба одной ноги на пятку, другой на носок, «Обезьянки», приставным шагом, ходьба перестроением. Лёгкий бег, бег спиной вперед. Змейкой, бег по сигналу.</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <p>1.И. п.: стоя, обруч внизу в обеих руках. Повороты головы</p> <p>2.И. п.: стоя, руки с обручем внизу. Поднять руки вперед, вверх, подняться на носочки, вернуться в и. п.</p> <p>3.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем к груди, повороты туловища вправо, влево..</p> <p>4.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу. Наклони туловища вперед, прогибая спину, руки вперед</p> <p>5.И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой (пока не остановится)</p> <p>6.И. п.: о. с, обруч на поясе. Вращать обруч на талии.</p> <p>7.И. п.: стоя в обруче. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах</p>	<p><b>Прыжки</b> на двух ногах с продвижением вперед из обруча в обруч на полу. Прыжок в длину с места до ориентира (расстояние от линии до ориентира 100 см)</p> <p><b>Челночный бег</b> 3х10м.</p> <p><b>Подвижная игра «Возьми платочек»</b> (У водящего в руках платочек. Остальные дети встают в круг. Водящий с внешней стороны круга обходит детей и старается не заметно положить платок на плечо одного из игрока и продолжает движение. Игрок, заметив платок, должен тут же бежать по внешней стороне круга и стараться занять свободное место в круге, кто не успел тот водящий.)</p>	<p><b>«Назови ласково»</b></p>
<p><b>3,4 неделя</b></p> <p>Упражнять в разных видах ходьбы, бега на выносливость, метание в цель, ориентирование в пространстве, внимание. Учить соблюдать правила игр.</p>	<p>Ходьба на носках, на внешней стороне стопы, на пятках, спиной вперед, семенящим, широким шагом, в полу приседе, боковой галоп; чередуя лёгкий бег с быстрым бегом (1-2 круга)</p>	<p><b>ОРУ с малым мячом:</b></p> <p>1.И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы.</p> <p>2.И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх через стороны переложить мяч из руки в руку, правую ногу назад, вернуться в и.п., затем другую сторону.</p> <p>3.И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его.</p> <p>4.И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки.</p> <p>5.И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом.</p> <p>6.И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка</p>	<p><b>Метание:</b> малого мяча в цель и на дальность.</p> <p><b>Подвижная игра: «Воробьи - воронь»</b> (Дети делятся на 2 команды. Одна команда – «Воробьи», другая – «Воронь». Команды строятся напротив друг друга на расстоянии 2-3м. По команде «Воробьи» команда «Воробьев» должна догонять команду «Воронь», а по команде «Воронь» - наоборот. Игра продолжается пока одна из команды не переловит всех детей.)</p>	<p><b>«Паутинка»</b> (Дети встают в круг, водящий закрывает глаза. Дети не отпускают рук запутываются. Водящий должен распутать детей.)</p>

**Физическая культура в подготовительной группе**  
(февраль)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<p align="center"><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Упражнять в равновесии; закреплять умение выполнять основные виды движения в быстром темпе; прыгать в высоту, вести мяч, развивать зрительное восприятие, ориентировку в пространстве; укреплять мелкие мышцы рук</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки», «тараканчики», в полуприседе, с упражнениями для рук; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег с высоким подниманием колен, спиной вперед, боковой галоп</p>	<p align="center"><b>ОРУ с кубиками:</b></p> <p>1. И. п.: ноги на ширине плеч, в руках внизу. Руки через стороны, ударить кубиками над головой, за спиной и т.д. 2. И. п.: стоя на правом колене, левая нога на ступне. Поменять кубики под коленом. Поменять положение ног. 3. И. п.: о. с., кубики в руках внизу. Приседания. 4. И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками в стороны. Круговые движения прямыми руками 5. И. п.: о. с., один кубик на ладони, другой на голове. Повороты вокруг себя. 6. И. п.: сидя на полу, кубики зажать между ступнями. Поднимание ног вверх. 7. И. п.: сидя на полу, ноги прямые вместе. Поднять ноги вверх постучать кубиками под ними и в и. п. 7. И. п.: сидя на полу. Переворачивание кубиков пальцами. 8. И. п.: о. с. Кубики на полу, прыжки через кубики на двух ногах вперед, чередуя с ходьбой. 9. И. п.: о. с., оба кубика поставить на правую ладонь, повернуться вокруг себя, затем на левую.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках <b>Прыжки: высоту с разбега</b> <b>Метание:</b> ведение мяча одной рукой с продвижением между предметов <b>Подвижные игры: «Ловишка мячом»</b></p>	<p><b>«Найди мяч»</b></p>
<p align="center"><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Укреплять мышцы кистей рук, стоп, учить прыгать через скакалку с места; развивать двигательные навыки в равновесии; лазании по гимнастической</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп, дыхательные</p>	<p align="center"><b>ОРУ с гимнастической палкой:</b></p> <p>1. И. п.: о. с., палка на плечах. Поднять палку вверх в и.п. 2. И. п.: ноги на ширине плеч, палку держать правой рукой за конец. Поднять палку вверх и встать на носки, опустить палку и опуститься на пятки, тоже левой рукой 3. И. п.: сидя, ноги вместе, палка лежит на ногах.</p>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба по веревке, приставляя пятку к носку <b>Прыжки:</b> через скакалку <b>Метание:</b> броски мяча в парах через сетку <b>Лазание:</b> влезание на гимнастическую стенку и спуск с</p>	<p><b>Дыхательные упражнения</b></p>

лестнице, воспитывать волевые качества, умение ставить цель и достигать ее в соревнованиях	упражнения, бег со сменной направления по сигналу, легкий бег с захлестом голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно)	Поднять ноги согнуть в коленях и вернуться в и. п. 4. И. п.: о. с., палка в руках на плечах. Приседания. 5. И. п.: сидя на полу, палка в руках. Поднимаем руки вверх, наклон вперед, с касание пальчиков на ногах и прокатывание палки по ногам 6. И. п.: стоя на коленях, палка на бедрах. Повороты. 7. И. п.: ноги на ширине плеч, палка сзади спины, хват снизу. Наклон вперед, вниз, руки поднять вверх и в и. п. 8. И. п.: о. с., руки с палкой внизу. Наклоны вправо, руки с палкой поднять вверх, правую ногу в сторону на носок 9. И. п.: палка лежит на полу, руки на поясе. Прыжки через палку правым и левым боком 10. И. п.: палка на полу. Ходить по палке	нее	<b>ЭСТАФЕТЫ</b>
--	---	--	-----	-----------------

### Физическая культура в подготовительной группе (март)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности
<b>1, 2 неделя</b> Учить прыгать через большой обруч; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу	Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки», «тараканчики», в полуприседе, с упражнениями для рук; прыжки на двух ногах с	<b>ОРУ с обручем:</b> 1. И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п. 2. И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками 3. И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п. 4. И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезания правым и левым боком 5. И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой 6. И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в	<b>Равновесие:</b> ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка <b>Прыжки:</b> через большой обруч (как через скакалку) <b>Метание:</b> бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх <b>Подвижные игры: «Вышибалы»</b>	<b>МПИ «Кем мы будем мы не скажем, а вот действия покажем»</b>

	продвижением вперед, бег с высоким подниманием колен, спиной вперед	упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п. 7. И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах 8. И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни		
<b>3, 4 неделя</b> Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу	Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп, дыхательные упражнения, бег со сменой направления по сигналу, легкий бег с захлестом голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно)	<b>ОРУ с набивным мячом:</b> 1. И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя 2. И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе 3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать 4. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево. 5. И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками 6. И. п.: лежа, мяч в руках впереди. Сесть пятки, опираясь на мяч и прокатывая его ладонями и в и. п. 7. И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево 8. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п. 9. И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 10. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад	<b>Равновесие:</b> ходьба на четвереньках по скамейке <b>Прыжки:</b> через скамейку куна двух ногах вправо-влево, держась руками за скамейку <b>Метание:</b> передача мяча с отскоком от пола, в движении <b>Лазание:</b> ползание по полу на животе, спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья	<b>Дыхательные упражнения</b>
			<b>ЭСТАФЕТЫ</b>	

### Физическая культура в подготовительной группе (апрель)

Педагогические задачи	Структура занятия			
	Вводная часть	Основные виды движений		Заключительная часть
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на равновесие, прыжки, метание, лазание; подвижные игры	Игры малой подвижности

<p><b>1, 2 неделя</b></p> <p>Учить прыгать через большой обруч; упражнять в равновесии, в лазании; закреплять умение бросать мяч в баскетбольное кольцо с места, в прыжке, вести мяч; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p>	<p>Ходьба на носках; на пятках; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; с разведением носков, пяток врозь; «обезьянки», «тараканчики», в полуприседе, с упражнениями для рук; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег с высоким подниманием колен, спиной вперед</p>	<p><b>ОРУ с обручем:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, обруч на плечах. Поднять вверх, посмотреть и вернуться в и. п.</li> <li>И. п.: о. с., держать обруч обеими руками перпендикулярно к себе. Вращать обруч на себя, перехватывая руками</li> <li>И. п.: о. с., обруч внизу (хват руками с боков). Наклониться и продеть в обруч правую, затем левую ногу (надеть обруч на себя. Поднять обруч вверх и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя сбоку от обруча, держа двумя руками пролезания правым и левым боком</li> <li>И. п.: стоя, обруч стоит на полу. Раскрутить обруч одной рукой</li> <li>И. п.: сидя, ноги согнуть, поставить в обруч, руки в упоре сзади. Ноги поднять, развести и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Прыжки на двух ногах</li> <li>И. п.: стоя в обруче. Ходьба по обручу пальцами ног, пятками, серединой ступни</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба скрестным шагом, между ногами скамейка</p> <p><b>Прыжки:</b> через большой обруч (как через скакалку)</p> <p><b>Метание:</b> бросание мяча в баскетбольное кольцо с места, с ведением мяча, в прыжке вверх</p> <p><b>Подвижные игры: «Вышибалы»</b></p>	<p><b>МПИ «Кем мы будем мы не скажем, а вот действия покажем»</b></p>
<p><b>3, 4 неделя</b></p> <p>Упражнять в прыжках, в метании, в равновесии; учить прыгать через скамейку, соблюдать правила игры; развивать координацию движений, ловкость, быстроту, силу</p>	<p>Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, обычная ходьба, боковой галоп, дыхательные упражнения, бег со сменой направления по сигналу, легкий бег с захлестом голени назад, бег с заданиями (взять два кубика, пробежать круг и положить обратно)</p>	<p><b>ОРУ с набивным мячом:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>И. п.: о. с., мяч к груди. Выпрямить руки, мяч от себя</li> <li>И. п.: о. с. мяч перед собой, руки прямые. Вращение пальцами рук мяча от себя и к себе</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, мяч перед собой. Подбросить мяч двумя руками вверх и поймать</li> <li>И. п.: ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в руках. Повороты туловища вправо и влево.</li> <li>И. п.: о. с., мяч в руках внизу. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками</li> <li>И. п.: лежа, мяч в руках впереди. Сесть пятки, опираясь на мяч и прокатывая его ладонями и в и. п.</li> <li>И. п.: сидя «по-турецки», спина прямая, мяч лежит справа. Прокатывание мяча вокруг себя вправо и влево</li> <li>И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. поднять ноги вверх, руки развести в стороны и в и. п.</li> <li>И. п.: стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.</li> </ol>	<p><b>Равновесие:</b> ходьба на четвереньках по скамейке</p> <p><b>Прыжки:</b> через скамейку на двух ногах вправо-влево, держась руками за скамейку</p> <p><b>Метание:</b> передача мяча с отскоком от пола, в движении</p> <p><b>Лазание:</b> ползание по полу на животе, спине с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья</p> <p><b>ЭСТАФЕТЫ</b></p>	<p><b>Дыхательные упражнения</b></p>

		10. И. п.: мяч на полу, руки на поясе. Прокатывание мяча сначала правой ногой, затем левой вперед-назад	
--	--	---	--

## Физическая культура в подготовительной к школе группе (май)

Педагогические задачи	Структура занятия			Заключительная часть
	Вводная часть	Основные виды движений		
	Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на прыжки, подвижные игры	
<b>1,2 занятие</b> Упражнять в ходьбе, в беге по сигналу, в прыжках в длину с разбега.	Ходьба на носках, на пятках, спиной вперед, с высоким подниманием колен, боковой галоп вправо и влево; подскоки, построение в три колонны; лёгкий бег.	<b>ОРУ с гантелями:</b> 1. И. п.: о. с, гантели в руках внизу. Поворачивать голову вправо, влево, вверх, вниз. 2. И. п.: о. с, гантели к плечам, поднять правую руку вверх, И. п., поднять левую руку, И. п. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели к плечам. Круговые движения перёд, назад. 4. И. п.: ноги на ширине плеч, гантели в руках внизу. Наклон вперед, руки с гантелями отвести назад-вверх, голову поднять, вернуться в и. п. 5. И. п.: сидя на полу ноги вместе, гантели в руках опущены. Поднять ноги вверх, руки с гантелями развести в стороны, вернуться в и. п. 6. И. п.: о. с, гантели на полу. Прыжки на двух ногах через гантели.	<b>Прыжки</b> в длину с разбега на гимнастический мат. (через натянутую веревку на высоте 30 – 40см) <b>Подвижные игры: «Весёлые собачки»</b> Все дети встают в круг. Один водит. Он ходит снаружи круга и внезапно дотрагивается до одного из стоящих в кругу. С этого момента ведущий бежит в одну сторону, а этот игрок – в другую. Они бегут снаружи круга. Когда они встречаются, то должны встать напротив друг друга хлопнуть по ладошкам друг другу и сказать «гав-гав». После этого они продолжают бежать. Тот игрок, который занимает пустое место раньше другого, остается на этом месте, а другой становится водящим.	<b>«Глухой телефон»</b>
<b>3,4 занятие</b> Упражнять в ходьбе, в беге по сигналу, в прыжках в высоту с разбега и с места. Закрепление построения в колонну по двое и по трое.	Ходьба на носках, на внешней стороны стопы, на пятках, спиной вперед, боковой галоп; лёгкий бег, быстрый бег, спиной вперед. Построение в колонну по двое, по трое.	<b>ОРУ с мячом среднего размера:</b> 1. И. п.: о. с, руки с мячом внизу. Повороты головы. 2. И. п.: о. с, мяч в руках внизу. Поднять мяч вверх, встать на носочки и вращать мяч пальцами рук. 3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поднять руки вверх, отставить одну ногу назад, вернуться и.п., затем другу руками и поймать его. 4. И. п.: о. с.: мяч в руках внизу. Подбросить мяч вверх двумя руками и поймать его. 5. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклониться вниз, катать мяч между ног от пятки до пятки. 6. И. п.: сидя, мяч зажат между ступнями, руки в упоре сзади на полу. Поднять прямые ноги с зажатым между ними мячом 7. И. п.: лёжа на животе, мяч в прямых руках впереди «лодочка» 8. И. п.: стоя, мяч зажат между коленями. Прыгать на двух	<b>Прыжки</b> в высоту с места до предмета (предмет на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка). Прыжки в высоту с разбега (через натянутый шнур на высоте 30-40см., разбег начинать с правой стороны затем с левой). <b>Подвижная игра: «Пугало и воробей»</b> Дети выбирают водящего, которому дают прозвище «пугало». Дети встают вокруг «пугало», взявшись за руки, идут по кругу и проговаривают слова: Пугалу наскучило, Воробьев пугать. Хочется и пугалу с нами поиграть. <b>(дети хлопают в ладоши).</b> Пугало услышало детский шум и смех. <b>(«Пугало» кружится).</b> Закружилось пугало на глазах у всех. Пугалу так хочется	<b>«Улитка»</b> Тычет рожками улитка — (большой палец правой руки придерживает средний и безымянный; указательный и мизинец — прямые) Заперта в саду калитка. (тычет "рожками" в ладонь левой руки) Отвори скорей калитку,

		ногах на месте, перейти на ходьбу (мяч в рука)	с нами поиграть. (дети подходят к «пугалу», которое выполняет пружинку). Пугалу приходится воробьев пугать. (дети убегают. «Пугало» догоняет).	(левая рука "открывает" калитку), Пропусти домой улитку (правая рука "проползает")
--	--	--	--	--

Приложение № 4

### 3.9 План проведения физкультурных развлечений и праздников на 2023-2024 учебный год для всех возрастных групп

№ п/п	Содержание работы	Возраст групп	Сроки
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Подготовительные	Сентябрь
2	Всероссийский день бега «Кросс нации-2023»	Средние, старшие, подготовительные	Сентябрь
3	«На лесной полянке» физкультурное развлечение	Младшие	Сентябрь
4	Спортивно-музыкальный досуг «ПДД»	Старшие, подготовительные	Октябрь
5	«Осенняя пора» спортивное развлечение	Младшие, средние	Октябрь
6	«Теремок» спортивное развлечение	Младшие, средние	Ноябрь
7	«Веселые старты» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Ноябрь
8	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Младшие, средние	Декабрь
9	«Мы здоровье сбережем» спортивное развлечение	Старшие, подготовительные	Декабрь
10	«Зимняя олимпиада» спортивный праздник	Все группы	Январь

11	«Лыжня России»	Средние, старшие, подготовительные	Февраль
12	«День Защитника Отечества» спортивный праздник	Все группы	Февраль
13	«День Космонавтики» спортивное развлечение	Средние, старшие, подготовительные	Апрель
14	«Праздник мяча» спортивный праздник	Младшие	Апрель
15	Смотр строя и песни	Старшие и подготовительные	Май
16	«Мама, папа, я- спортивная семья» спортивный праздник	Все группы	Май
17	Итоговое занятие «Страна Здоровейка»	Все группы	Май

## **Список используемой литературы.**

1. Реализация образовательной области «Физическое развитие». Автор Байнова Г. Ю. Моргачева В. А. Пересыпкина Г. М.
2. Физкультурные праздники. Н.Лукина, Л.Чадова, Москва «АйрисПресс» 2006.
3. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста. В.Г.Фролова, Г.П.Юрко, Москва «Просвещение» 1983г.
4. Малыши играют в шашки. В.Г.Гришин, Москва «Просвещение» 1991г.
5. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Э.И.Адашкявичене, Москва «Просвещение» 1992.
6. Здоровый малыш программа оздоровления детей в ДОУ. З.И.Береснева, М.: «Творческий центр», 2005.
7. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин, М.: «Просвещение», 1975г.
8. Подвижные игры для дошкольников. И.А. Агапова, М.А.Давыдова, М.: «АРКТИ», 2008г
9. 300 подвижных игр для оздоровления детей. В.Л.Страковская, М.: «Новая школа», 1994г.
10. Подвижные игры: хрестоматия и рекомендации. Е.А.Тимофеева, Е.А. Сагадчаная, Н.Л.Кондратьева. М.: «Воспитание дошкольника», 2008г
11. Движение день за днем. М.А.Рунова, М.: «Линка-пресс», 2007г
12. Методическая разработка для слушателей. Физическое воспитание. И методико-педагогический контроль за физическим воспитанием. Л.И.Валеева, Иж.: 2009г
13. Учебно-методическое пособие для слушателей. Закаливание детей в дошкольном учреждении. Л.В.Валеева, Иж.: 2009г
14. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. О.В.Козырева, М.: «Просвещение», 2007г
15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.
16. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа- М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 112 с.
17. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Система работы в старшей группе - М.:Мозайка-Синтез, 2012. – 128 с.
18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.:Мозайка-Синтез, 2015. – 128 с.