

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка - детский сад № 94

Обсуждена  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от «24» 08 2022 г.

Председатель педагогического совета  
О.В. Панфилова

«Утверждаю»  
Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 94

О.А.Шевчук  
Приказ № 2001 от «24» 08 2022 г.



**Рабочая программа  
основной образовательной программы дошкольного образования  
по образовательной области «Физическое развитие»  
Нормативный срок освоения – 5 лет**

составитель программы:

инструктор по физической культуре

Федотов Игорь Николаевич

г. Калининград

2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Наименование раздела рабочей программы</b>	<b>Страницы</b>
<b>I. Целевой раздел</b>	<b>3-8</b>
<b>1.1. Пояснительная записка: Цели и задачи Программы Принципы и подходы к формированию Программы Нормативно-правовые документы</b>	<b>3-5</b>
<b>1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы (планируемые результаты)</b>	<b>5-8</b>
<b>II. Содержательный раздел</b>	<b>8-82</b>
<b>2.1. Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 2-3 лет - Содержание работы по физическому развитию	<b>8-20</b>
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 3-4 лет - Содержание работы по физическому развитию	<b>20-32</b>
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 4-5 лет - Содержание работы по физическому развитию	<b>32-45</b>
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 5-6 лет - Содержание работы по физическому развитию	<b>45-61</b>
- Календарный учебный график - Календарно-тематическое планирование 6-7 лет - Содержание работы по физическому развитию	<b>61-75</b>
- Календарный учебный график группы для детей с ЗПР - Календарно-тематическое планирование 5-7 лет - Содержание работы по физическому развитию	<b>75-90</b>
<b>III. Организационный раздел</b>	<b>90-91</b>
<b>3.1. Программно-методическое обеспечение</b>	<b>90-91</b>

# **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

## **1.1. Пояснительная записка**

**Цель рабочей программы** (далее Программа) по физическому развитию - формирование привычки к здоровому образу жизни.

Поставленная цель может реализоваться в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач во всех направлениях работы с детьми раннего и дошкольного возраста.

Рабочая программа направлена на **решение следующих задач:**

**Оздоровительные задачи** направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма.

**Оздоровительные задачи** физического воспитания определяются применительно к каждой возрастной группе воспитанников в более конкретной форме:

- помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата, способствовать развитию всех групп мышц (особенно – мышц-разгибателей), формированию опорно-двигательного аппарата и развитию двигательного анализатора;
- способствовать правильному соотношению частей тела и правильному функционированию внутренних органов, совершенствованию деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной систем, развитию органов чувств, функции терморегуляции и центральной нервной системы (тренировать процессы возбуждения и торможения, их подвижность).

**Образовательные задачи** предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

**Воспитательные задачи** направлены на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям. Благодаря физическому воспитанию создаются благоприятные условия:

- для воспитания волевых качеств личности (смелость, решительность, выдержка, настойчивость и т.д.);
- для формирования положительных черт характера (организованность, скромность и др.);

- для нравственных основ личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи и т.п.).

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов, подходов, методов** в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе **качественного подхода** к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека.

**Возрастной подход** к развитию психики ребенка учитывает, что психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

**Личностный подход** - все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности.

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные:

Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения образовательной деятельности по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в

процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха лежат в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей предполагает единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях, досугах и праздниках, походах.

Рабочая программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ ЦРР д/с № 94, Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа состоит из обязательной части, разработанной на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «Детство» под ред. Т.И. Бабаевой и части, формируемой участниками образовательных отношений МАДОУ ЦРР д/с № 94. Обе части Программы являются взаимодополняющими и необходимыми с точки зрения реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Срок реализации Программы: 1 год каждый возраст.

## **1.2. Целевые ориентиры освоения воспитанниками образовательной программы (планируемые результаты)**

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с ФГОС ДО через раскрытие динамики формирования уровня развития и образования воспитанников в данный возрастной период освоения программы по образовательной области «Физическое развитие».

### **2-3 года**

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей.

Проявляет желание играть в подвижные игры.

Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч.

Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

### **3-4 года**

Умеет ходить и бегать, сохраняя равновесие, в разных направлениях по указанию взрослого.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места.

Катает мяч в заданном направлении с расстояния, бросает мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударяет мячом об пол, бросает вверх и ловит; метает предметы правой и левой руками.

### **4-5 лет**

Выполняет ходьбу и бег, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме.

### **5-6 лет**

Знает о важных и вредных факторах для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня.

Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике.

Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне.

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч.

### **6-7 лет**

Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать.

Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами.

Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног.

Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга, в 2 шеренги после перерасчета, соблюдает интервалы в передвижении.

Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч.

### **Целевые ориентиры освоения Программы воспитанникам группы для детей с ЗПР.**

#### **5-7 лет**

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу

Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное

место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

## **II. Содержательный раздел**

### **2.1. Образовательная область «Физическое развитие»**

#### **«Двигательная деятельность» 2-3 лет**

Данная рабочая программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с детьми раннего возраста.

Её отличительной особенностью является то, что авторы не считают физкультурные занятия ведущей формой деятельности; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой ставится важным направлением программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 2 до 3 лет. Основной формой работы является ОД по физической культуре игрового типа, ОД на воздухе.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Основная форма реализации данной программы - в I младшей группе по 10 минут 3 раза в неделю в процессе образовательной деятельности.



**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития детей раннего возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:** закаливание организма, всестороннее физическое развитие. Формирование у детей раннего возраста двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.

**Место (роль) программы в образовательном процессе**

Рабочая программа может быть интегрирована с различными образовательными областями: «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

**Требования к уровню освоения содержания программы**

В результате овладения программой ребенок:  
гармонично физически развивается, с желанием двигается, имитирует движения и подражает инструктору по физической культуре, с большим желанием выполняет игровые физические упражнения и принимает участие в подвижных играх.

Календарный учебный график  
реализации образовательной области «Физическое развитие»  
на 2022 – 2023 учебный год

Содержание	Возраст 2-3 года
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентября 2022 г.
Окончание учебного года	31 мая 2023 г.

Продолжительность учебного года

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	понедельник, среда, пятница
Время занятий	9.00 (пн.), 11.00 (ср.), 9.00 (пт.)
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объем недельной образовательной нагрузки (минут)	30
Объем годовой образовательной	1080 минут

нагрузки (минут)	
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

### Календарно-тематическое планирование

#### Сентябрь

Задачи: Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Ознакомить с прыжками на двух ногах на месте. Закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба на носках.</p> <p>-Бег по кругу.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба и бег между параллельными линиями.</p> <p>-Ходьба по мостику.</p> <p>Подвижная игра: «Беги ко мне».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и бег за инструктором «стайкой», в руках игрушка.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба на носках, -Бег по кругу.</p> <p>-Медленный бег.</p> <p>-Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №2</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>- Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке» .</p> <p>Заключительная часть. Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>-Обычная ходьба.</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3</p> <p>ОВД</p> <p>-Прокатывание мячей друг другу из исходного положения, стоя на коленях.</p> <p>-Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p> <p>-Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Найди мяч».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>-Медленный бег.</p> <p>-Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4</p> <p>ОВД</p> <p>-Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>-Ходьба змейкой между предметами.</p> <p>Подвижная игра: «Догони мяч»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ходьба по мостику. Ходьба по корригирующим дорожкам.</p> <p>Подвижная игра: «Беги ко мне».</p>	<p>-Построение в круг.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p>	<p>Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята».</p>	<p>Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий.</p> <p>Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка.</p>

			Подвижная игра: «Догони мяч».
Работа с родителями	Анкетирование родителей об организации двигательной активности детей дома.	Консультация на тему: «Здоровый образ жизни».	

### Октябрь

Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги. Развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания.</p> <p>-Ходьба на носках, пятках.</p> <p>-Ходьба по одному.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5</p> <p>ОВД</p> <p>- Перепрыгивание через шнур, положенный на пол, с приземлением на согнутые ноги.</p> <p>- Прокатывание мяча в прямом направлении:</p> <p>- двумя руками,</p> <p>- до ориентира</p> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Птички и птенчики»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания.</p> <p>-Ходьба на носках, пятках.</p> <p>-Ходьба по одному.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6</p> <p>ОВД</p> <p>- Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>- Ползание на четвереньках:</p> <p>- прямо,</p> <p>- «змейкой»</p> <p>между предметами.</p> <p>Подвижная игра: «Поймай комара»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба по массирующим</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>-Ходьба в полном приседе.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7</p> <p>ОВД</p> <p>- Ползание на четвереньках под шнур.</p> <p>- Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.</p> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Попади в круг»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности:</p> <p>«Найди мяч».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в колонну.</p> <p>- Ходьба по канату, положенному на пол.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.</p> <p>-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5м.</p> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Беги ко мне»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>

	гимнастика «Петушок».	коврикам.		
Взаимодействие с воспитателем	Бег по начерченной дорожке. Сочетание бега в рассыпную и по кругу. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «Птички и птенчики».	Построение в круг, в колонну. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «Поймай комара».	Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Попади в круг».	Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см) Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу. Подвижная игра: «Беги ко мне».
Работа с родителями	Консультация на тему: «Доминирующее влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей».		Оформить информацию о зависимости «слоynности» одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности.	

### Ноябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы. Упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>- Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>- В чередовании бег и ходьба.</p> <p>- Ходьба на пятках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба по ребристой доске, положенной на</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>- Ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №10</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки на двух ногах из</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>-Ходьба на пятках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11</p> <p>ОВД</p> <p>-Ловить и бросать мяч друг другу</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</p> <p>-В чередовании бег и ходьба.</p> <p>- Ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12</p> <p>ОВД</p> <p>-Ползание под гимнастической скамейкой.</p> <p>-Ходьба между двумя линиями,</p>

	пол. -Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед. Подвижная игра: «Мыши и кот» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятался мышонок?»	обруча в обруч -Прокатывание мячей в прямом направлении.  Подвижная игра: «Воробышки и кот» Заклучительная часть. Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	-Ползание на четвереньках в прямом направлении. Игровое задание «Кто быстрее?» Подвижная игра: «Мыши в кладовой» Заклучительная часть. Игра малой подвижности: «Тишина».	руки на поясе.  Подвижная игра: «Бегите ко мне». Заклучительная часть. Искусственная «Тропа здоровья».
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, до предмета. Ходьба приставным шагом пятка к носку.		Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах из круга в круг. Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку. Переброс мяча друг другу 2-мя руками.	
Работа с родителями	Провести консультацию на тему «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата».		Организовать совместные действия родителей и детей с мячом.	

### Декабрь

Задачи: Учить ходить и бегать враспынную с использованием всей площади, по кругу, между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать навык приземления на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча, подлезании под шнур, не задевая его.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, между предметами. - перестроение в пары на месте. - ходьба и бег враспынную	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, между предметами. -перестроение в пары на месте. - ходьба и бег враспынную, с нахождением своего места в колонне. -ходьба с	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег враспынную, с остановкой на сигнал.	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег враспынную, с остановкой на сигнал.

	<p>, с нахождение м своего места в колонне. -ходьба с разным положением рук и ног. Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -Прыжки со скамейки. - Прокатыван ие мячей между брусками. -Лазание по гимнастичес кой лестнице вверх и вниз.  Подвижная игра: «Котята и цыплята». Заключител ьная часть. Игра малой подвижност и: «Где спрятано?»</p>	<p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД - Перебрасывани е мячей друг другу 2-мя руками снизу. - Ползание по гимнастическо й скамейке на четвереньках, хват с боков. -Ходьба с перешагивание м через бруски. Подвижная игра: «Найди себе пару». Заключительна я часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	<p>разным положением рук и ног.  Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ползание по наклонной доске на четвереньках. -Ходьба по скамейке, руки на поясе. -Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.  Подвижная игра: «Лошадки». Заключительна я часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия). Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД - Перепрыгивание через кубики на двух ногах. -Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. Подвижная игра: «Позвони в погремушку». Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце -подлезание под шнур, не касаясь руками пола. -прыжки на двух ногах между кубиками. Подвижная игра: «Кролики». За ключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках. Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Бросание мяча вверх и ловля его захватом с боков. Упр. «Перепрыгни через ручей»	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Отбивание мяча о землю, перепрыгивание через модуль. Прокатывание мяча в парах.			
Работа с родителями	Знакомство с консультацией на тему: «Профилактика и коррекция плоскостопия»	Привлечь внимание родителей к правильно подобранной одежде на физкультурное занятие.			
<b>Январь</b>					

Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета. Упражнять в подлезании под дугу. Развивать глазомер и ловкость. Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу.</p> <p>-бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9</p> <p>ОВД</p> <p>-прыжки со скамьи (мягко приземляться)</p> <p>-катание мячей в прямом направлении.</p> <p>-прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.</p> <p>Подвижная игра: «Кролики».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Игра малой подвижности: «Каравай»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу, между предметами, в рассыпную.</p> <p>-построение в шеренгу, в колонну.</p> <p>-ходьба и бег в чередовании.</p> <p>-ходьба и бег в противоположные стороны.</p> <p>-ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12</p> <p>ОВД</p> <p>-подлезание под дугу</p> <p>-ходьба по ограниченной площади, по скамейке руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют.</p> <p>Подвижная игра: «Кто бросит дальше мешочек».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу.</p> <p>-бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег враспынную, с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №10</p> <p>ОВД</p> <p>-ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце</p> <p>-подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>-прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>Подвижная игра: «Кто бросит быстрее мешочек».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Гимнастика в постели.</p> <p>Ползание на ладонях и ступнях. Подлезание под шнур в ограниченное пространство.</p>	<p>Ходьба на носках, широким и семенящим шагом. Подвижные игры на прогулке.</p> <p>Гимнастика в постели.</p>	
Работа с родителями	<p>Информация об использовании</p>	<p>Совместные действия родителей и детей с мячом.</p>	

различных упражнений для развития мелкой моторики рук (действия с мячом, шнуровки).

### Февраль

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков, энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы учить перебрасывать мячи через шнур. Закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули.</p> <p>-бег враспынную.</p> <p>- ходьба и бег в (по) кругу на носках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <p>-ходьба между модулями(4-5шт).</p> <p>-прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед.</p> <p>-прокатывание мяча в прямом направлении 2-мя руками.</p> <p>Подвижная игра: «Трамвай»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули.</p> <p>-бег враспынную.</p> <p>- ходьба и бег в (по) кругу на носках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4 ОВД</p> <p>-прыжки со скамьи.</p> <p>-прокатывание мячей друг другу в положении сидя.</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.</p> <p>-подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>Подвижная игра: «С кочки на кочку»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед и назад.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-ходьба вдоль границ зала.</p> <p>-бег мелким и коротким шагом.</p> <p>-прыжки с продвижением вперед.</p> <p>-ползание змейкой.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-перебрасывание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>-подлезание под шнур, держа мяч двумя руками.</p> <p>-подлезание на четвереньках, «как паучки».</p> <p>-ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе.</p> <p>Подвижная игра: «Сбей свою кеглю»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Самолет».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-ходьба вдоль границ зала.</p> <p>-бег мелким и коротким шагом.</p> <p>-прыжки с продвижением вперед.</p> <p>-ползание змейкой.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-ходьба между модулями,руки на поясе.</p> <p>-ползание на четвереньках под шнуром.</p> <p>-ходьба с перешагиванием через предметы.</p> <p>-прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед.</p> <p>Подвижная игра: «Мыши в кладовой».</p> <p>Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Трубач».</p>



Взаимодействие с воспитателем	Использование подвижных игр на прогулке: «Трамвай», «С кочки на кочку». Гимнастика в постели. Пальчиковая гимнастика.	Подвижные игры на прогулке: «Сбей свою кеглю», «Мыши в кладовой». Гимнастика в постели. Точечный самомассаж. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин. в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.
Работа с родителями	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Рассказать об эффективности использования физ. упр.	Познакомить родителей с возможностью детей осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физ. упр.

### Март

Задачи: Учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге в рассыпную. Развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу. Разучить бросание мяча о землю и ловле его двумя руками. Упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба в колонне по одному -ходьба и бег парами (лошадки) - ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки. Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД -прыжки в длину с места -бросание мяча в корзину -прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь). Подвижная игра: «Бездомный заяц»	Вводная часть -повороты на право, налево, кругом -ходьба с изменением направления -бег мелким и широким шагом. Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками - прокатывание мячей между предметами - перебрасывание мешочков через шнур	Вводная часть -построение в колонну по два -ходьба на наружных и внутренних сторонах стоп -бег на носочках Основная часть Комплекс ОРУ №11 ОВД -лазание по наклонной лестнице до 2-ой рейки шведской стенки -лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз -бросание мяча в корзину. Подвижная игра:	Вводная часть -построение в колонну по два. -бег змейкой -обычный бег с соблюдением дистанции, с переменной темпа -равнение по ориентирам Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД -ходьба и бег по наклонной доске перебрасывание мешочков через шнур -ходьба по гимнастической скамейке шагом, руки	Вводная часть -построение в колонну по 2 -ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево) -ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок. Основная часть. Комплекс ОРУ № 14 ОВД -прыжки через шнур (высота 25 см) на 2х ногах -ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока. Подвижная игра:

	Заключительная часть. Искусственная «тропа здоровья».	Подвижная игра: «Прятки» Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика.	«Ловишки» Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький».	на поясе. Подвижная игра: «Мяч через сетку». Заключительная часть. Искусственная «тропа здоровья».	«Зайка серый умывается». Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика.
Взаимодействие с воспитателями	Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед и ходьбой в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Прятки».		Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин. с преодолением естественных препятствий. Подвижные игры: «Ловишки», «Мяч через сетку».		
Работа с родителями и	Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях.		Рассмотреть полезность действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук.		

### Апрель

Задачи: Учить приземляться на обе ноги. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку. Закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу -ходьба с разным положением рук и ног -перестроение в 2 колонны. Основная часть Комплекс ОРУ № 10 ОВД	Вводная часть -ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу -ходьба с разным положением рук и ног -перестроение в 2 колонны. Основная часть Комплекс ОРУ № 4 ОВД	Вводная часть -размыкание и смыкание -ходьба в колонне по одному -ходьба приставным шагом в сторону -бег по диагонали -перестроение в колонну по 2 Основная часть Комплекс ОРУ № 11 ОВД -прыжки в длину с места -лазание по	Вводная часть -размыкание и смыкание -ходьба в колонне по одному -ходьба приставным шагом в сторону -бег по диагонали -перестроение в колонну по 2 Основная часть Комплекс ОРУ № 16 ОВД -метание мяча в цель -ходьба по

	<p>-прыжки в длину с места</p> <p>-бросание мешочка в цель</p> <p>-отбивание мяча об пол одной рукой.</p> <p>Подвижная игра: «Цветные автомобили»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Малоподвижная игра «Великаны-гномики».</p>	<p>-метание мешочка на дальность</p> <p>-ползание по гимнастической скамье, опираясь на ступни и ладони</p> <p>-прыжки на 2-х ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд.</p> <p>Подвижная игра: «Птичка и кошка»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Малоподвижная игра «Птички».</p>	<p>шведской стенке</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, посередине присесть, встать и идти дальше.</p> <p>Подвижная игра: «Лошадки»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и танцевальные упражнения.</p>	<p>наклонной доске</p> <p>-перебрасывание мячей через шнур</p> <p>-прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба и танцевальные упражнения.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед в течение 1,5 минут.</p> <p>Подвижные игры: «Великаны-гномики», «Птичка и кошка».</p>	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежку в течение 1 мин 45 с в умеренном темпе.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Найди себе пару».</p>		
Работа с родителями	<p>Провести беседу о развитии двигательной активности малоподвижных детей.</p>	<p>Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности детей.</p>		

### Май

Задачи: Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с места, подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге в рассыпную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на ладони и колени. Закреплять умение влезать на наклонную лестницу.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 7 ОВД</p> <p>-мониторинг(бег 30м)</p> <p>-прыжки в длину</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу снизу, в</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 2</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево)</p> <p>-ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 5 ОВД</p> <p>-мониторинг (бросание предмета)</p> <p>-метание в цель правой</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 11 ОВД</p> <p>-мониторинг (прыжки в длину с места)</p> <p>-метание мешочка на дальность правой и левой рукой</p> <p>-лазание по шведской</p>

	<p>шеренгах по сигналу -лазание по шведской стенке вверх-вниз.</p> <p>Подвижная игра: «Прятки», «Пастух и стадо».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Малоподвижная игра «Узнай по голосу».</p>	<p>и левой рукой</p> <p>-ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков</p> <p>-прыжки через шнур (высота 20см) на 2х ногах.</p> <p>Подвижная игра: «Позвони в погремушку»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>стенке</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше</p> <p>-прыжки на 2х ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижная игра: «Самолеты»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин. 45 сек по разным грунтам.</p> <p>Подвижные игры: «Прятки», «Пастух и стадо», «Позвони в погремушку».</p>		<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин. 50 сек с ускорением на 20 м.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Зайка серый умывается».</p>
Работа с родителями	<p>Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни.</p>		<p>Провести консультацию о значении воздушно-солнечных ванн в процессе закаливания детей.</p>

### **«Двигательная деятельность» 3-4 года**

Данная рабочая программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с детьми дошкольного возраста.

Её отличительной особенностью является то, что авторы не считают физкультурные занятия ведущей формой деятельности; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой ставится важным направлением программы.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 3 до 4 лет. Основной формой работы является ОД по физической культуре игрового типа, сюжетного типа, ОД на воздухе.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три

группы методов: наглядные, словесные и практические. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

Основная форма реализации данной программы – во II младшей группе по 15 минут 3 раза в неделю в процессе образовательной деятельности.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития детей дошкольного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:** закаливание организма, всестороннее физическое развитие. Формирование у детей дошкольного возраста двигательных умений и навыков, культурно-гигиенических навыков; развитие физических качеств.

#### **Место (роль) программы в образовательном процессе**

Рабочая программа может быть интегрирована с различными образовательными областями: «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

#### **Требования к уровню освоения содержания программы**

В результате овладения программой ребенок: гармонично физически развивается, с желанием двигается, имитирует движения и подражает инструктору по физической культуре, с большим желанием выполняет игровые физические упражнения и принимает участие в подвижных играх.

#### **Календарный учебный график реализации образовательной области «Физическое развитие» на 2022 – 2023 учебный год**

Содержание	Возраст 3-4 года
Количество групп	2
Начало учебного года	1 сентября 2022 г.
Окончание учебного года	31 мая 2023 г.

#### **Продолжительность учебного года**

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Гр. №4 (вт., чт., пт.), гр. №5 (вт., чт., пт.)
Время занятий	Гр. №4: 9.00 (вт.), 9.25 (чт.), 11.00

	(пт.), гр. №5: 9.25 (вт.), 11.00 (чт.), 9.30 (пт.)
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	45
Объём годовой образовательной нагрузки (минут)	1620 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

### Календарно-тематическое планирование

#### Сентябрь

Задачи: Ознакомить с ходьбой и бегом в заданном направлении, развивать умение сохранять равновесие. Ознакомить с прыжками на двух ногах на месте. Закрепить ходьбу и бег в колонне по одному, прокатывание мяча друг другу, ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба на носках.</p> <p>-Бег по кругу.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба и бег между параллельными линиями.</p> <p>-Ходьба по мостику.</p> <p>Подвижная игра: «Беги ко мне».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и бег за инструктором «стайкой», в руках игрушка.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба на носках,</p> <p>-Бег по кругу.</p> <p>-Медленный бег.</p> <p>-Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №2</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>- Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p> <p>Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба за одним ребенком, в руках у которого игрушка.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>-Обычная ходьба.</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3</p> <p>ОВД</p> <p>-Прокатывание мячей друг другу из исходного положения стоя на коленях.</p> <p>-Прыжки на двух ногах вокруг предмета.</p> <p>-Прокатывание мяча друг другу, сидя ноги врозь.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Найди мяч».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>-Медленный бег.</p> <p>-Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4</p> <p>ОВД</p> <p>-Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>-Ходьба змейкой между предметами.</p> <p>Подвижная игра: «Догони мяч»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам.</p>

Взаимодействие с воспитателями	Ходьба по мостику. Ходьба по корригирующим дорожкам. Подвижная игра: «Беги ко мне».	Построение в круг. Подвижная игра: «По ровненькой дорожке».	Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Наседка и цыплята».	Ходьба с перешагиванием начерченных на земле линий. Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Догони мяч».
Работа с родителями и	Анкетирование родителей об организации двигательной активности детей дома.	Консультация на тему: «Здоровый образ жизни».		

### Октябрь

Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, развивать устойчивое положение при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Развивать умение приземляться на полусогнутые ноги. Развивать навык энергичного отталкивания мячей при прокатывании друг другу.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания.</p> <p>-Ходьба на носках, пятках.</p> <p>-Ходьба по одному.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-Перепрыгивание через шнур положенный на пол с приземлением на согнутые ноги.</p> <p>-Прокатывание мяча в прямом направлении:</p> <p>-двумя руками</p> <p>-до ориентира</p> <p>Подвижная игра: «Птички и птенчики».</p> <p>Заключительная часть. Дыхательная</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Ходьба и бег по сигналу, с остановкой и выполнением задания.</p> <p>-Ходьба на носках, пятках.</p> <p>-Ходьба по одному.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <p>- Прокатывание мячей друг другу.</p> <p>-Ползание на четвереньках:</p> <p>-прямо</p> <p>-«змейкой» между предметами</p> <p>Подвижная игра: «Поймай комара».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба по массирующим коврикам.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг.</p> <p>-Бег друг за другом.</p> <p>-Ходьба в полном приседе.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <p>-Ползание на четвереньках под шнур</p> <p>-Ходьба и бег между двумя параллельными линиями.</p> <p>Подвижная игра: «Попади в круг»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности: «Найди мяч».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в колонну.</p> <p>-Ходьба по канату, положенному на пол.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-Ходьба и бег между двумя параллельными линиями</p> <p>-Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5м.</p> <p>Подвижная игра: «Беги ко мне»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>

	гимнастика «Петушок».			
Взаимодействие с воспитателем	Бег по начерченной дорожке. Сочетание бега враспынную и по кругу. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «Птички и птенчики».	Построение в круг, в колонну. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «Поймай комара»	Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Попади в круг»	Ходьба между двумя параллельными линиями(ширина 20 см) Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу. Подвижная игра: «Беги ко мне»
Работа с родителями	Консультация на тему: «Доминирующее влияние двигательной активности на физическое и психическое развитие детей».		Оформить информацию о зависимости «слоистости» одежды детей от температуры окружающей среды и их вида деятельности.	

### Ноябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, в чередовании бега и ходьбы. Упражнять: в прыжках из обруча в обруч, прокатывании, бросании и ловле мяча, в равновесии на уменьшенной площади опоры.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</li> <li>-В чередовании бег и ходьба.</li> <li>-Ходьба на пятках.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба по ребристой доске, положенной на пол.</li> <li>-Прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Мыши и кот».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</li> <li>-В чередовании бег и ходьба.</li> <li>- Ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</li> <li>-Прокатывание мячей в прямом направлении.</li> </ul>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</li> <li>-В чередовании бег и ходьба.</li> <li>-Ходьба на пятках.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ловить и бросать мяч друг другу</li> <li>-Ползание на четвереньках в прямом направлении.</li> </ul> <p>Игровое задание «Кто быстрее?»</p> <p>Подвижная игра: «Мыши в</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ходьба в колонне по одному, по сигналу выполнить задание.</li> <li>-В чередовании бег и ходьба.</li> <li>- Ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ползание под гимнастической скамейкой.</li> <li>-Ходьба между двумя линиями, руки на поясе.</li> </ul>



	спрятался мышонок?»	Подвижная игра: «Воробышки и кот». Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика «Ладушки».	кладовой» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Тишина».	Подвижная игра: «Бегите ко мне». Заключительная часть Искусственная «Тропа здоровья».
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, до предмета. Ходьба приставным шагом пятка к носку.	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах из круга в круг. Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку. Переброс мяча друг другу 2-мя руками.		
Работа с родителями	Провести консультацию на тему: «Взаимосвязь развития мелкой моторики руки и речедвигательного аппарата».	Организовать совместные действия родителей и детей с мячом.		

### Декабрь

Задачи: Учить ходить и бегать врассыпную с использованием всей площади, по кругу, между предметами, не задевая их. Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по доске. Развивать навык приземления на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча, подлезании под шнур, не задевая его.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, между предметами. -перестроение в пары на месте. - ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне. -ходьба с разным положением рук и ног. Основная часть. Комплекс ОРУ №9 ОВД -Прыжки со скамейки. Прокатывание мячей между брусками.	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД Перебрасывание мячей друг	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, между предметами. -перестроение в пары на месте. - ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне. -ходьба с разным положением рук и ног. Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ползание по наклонной доске на четвереньках. -Ходьба по скамейке, руки на поясе. -Прыжки на 2-х	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег врассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД Перепрыгивание через кубики на двух ногах.	Вводная часть -Построение в колонну. -Ходьба по канату, в положенном у на пол. Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ходьба и бег между двумя параллельными линиями -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед на расстояние 1,5м. Подвижная

<p>-Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз. Подвижная игра: «Котят и цыплята» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятано?»</p>	<p>другу 2-мя руками снизу. - Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, хват с боков. -Ходьба с перешагиванием через бруски. Подвижная игра: «Найди себе пару» Заклучительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	<p>ногах из обруча в обруч. Подвижная игра: «Лошадки» Заклучительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>-Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. Подвижная игра: «Позвони в погремушку». Заклучительная часть Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>игра: «Беги ко мне». Заклучительная часть. Искусственная «Тропа здоровья».</p>
--	--	---	--	---

<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Бросание мяча вверх и ловля его захватом с боков. Упр. «Перепрыгни через ручей»</p>	<p>Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Отбивание мяча о землю, перепрыгивание через модуль. Прокатывание мяча в парах.</p>
--------------------------------------	--	--

<p>Работа с родителями</p>	<p>Знакомство с консультацией на тему: «Профилактика и коррекция плоскостопия».</p>	<p>Привлечь внимание родителей к правильно подобранной одежде на физкультурное занятие.</p>
----------------------------	---	---

### Январь

Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, учить мягко приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча вокруг предмета. Упражнять в подлезании под дугу. Развивать глазомер и ловкость. Учить сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
<p>Содержание ОД</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег враспынную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу, между предметами, враспынную. -построение в шеренгу, в колонну. -ходьба и бег в чередовании. -ходьба и бег в противоположные стороны. -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы.</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег враспынную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс</p>

	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -прыжки со скамьи (мягко приземляться) -катание мячей в прямом направлении. -прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь. Подвижная игра: «Кролики» Заключительная часть Игра малой подвижности: «Каравай». Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p>	<p>Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД -подлезание под дугу -ходьба по ограниченной площади, по скамейке руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют.. Подвижная игра: «Кто бросит дальше мешочек» Заключительная часть Ходьба обычным шагом и на носках. Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>	<p>ОРУ №10 ОВД -ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце -подлезание под шнур, не касаясь руками пола. -прыжки на двух ногах между кубиками. Подвижная игра: «Кто бросит быстрее мешочек». Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках. Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика в постели. Ползание на ладонях и ступнях. Подлезание под шнур в ограниченное пространство.	Ходьба на носках, широким и семенящим шагом. Подвижные игры на прогулке. Гимнастика в постели.	
Работа с родителями	Информация об использовании различных упражнений для развития мелкой моторики рук (действия с мячом, шнуровки).	Совместные действия родителей и детей с мячом.	

### Февраль

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков, энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы учить перебрасывать мячи через шнур. Закреплять навыки ходьбы через рейки лестницы.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
--	------------	------------	------------	------------

<p>Содержание ОД</p>	<p>Вводная часть -ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули. -бег врассыпную. - ходьба и бег в (по) кругу на носках. Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -ходьба между модулями(4-5шт). -прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед. -прокатывание мяча в прямом направлении 2-мя руками. Подвижная игра: «Трамвай». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».</p>	<p>Вводная часть -ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули. -бег врассыпную. - ходьба и бег в (по) кругу на носках. Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД -прыжки со скамьи. -прокатывание мячей друг другу в положении сидя. -перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками. -подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «С кочки на кочку». Заключительная часть Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед и назад.</p>	<p>Вводная часть -построение в колонну по два. -ходьба вдоль границ зала. -бег мелким и коротким шагом. -прыжки с продвижением вперед. -ползание змейкой. Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -перебрасывание мяча через шнур двумя руками. -подлезание под шнур, держа мяч двумя руками. -подлезание на четвереньках, «как паучки». -ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе. Подвижная игра: «Сбей свою кеглю» Заключительная часть Дыхательная гимнастика «Самолет».</p>	<p>Вводная часть -построение в колонну по два. -ходьба вдоль границ зала. -бег мелким и коротким шагом. -прыжки с продвижением вперед. -ползание змейкой. Основная часть. Комплекс ОРУ №10 ОВД -ходьба между модулями, руки на поясе. -ползание на четвереньках под шнуром. -ходьба с перешагиванием через предметы. -прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. Подвижная игра: «Мыши в кладовой». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Трубач».</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>Использование подвижных игр на прогулке: «Трамвай», «С кочки на кочку». Гимнастика в постели. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Подвижные игры на прогулке: «Сбей свою кеглю», «Мыши в кладовой». Гимнастика в постели. Точечный самомассаж. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин. в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.</p>		
<p>Работа с родителями</p>	<p>Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Рассказать об эффективности использования физ. упр.</p>	<p>Познакомить родителей с возможностью детей осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физ. упр.</p>		

Март

Задачи: Учить прыжкам в длину с места, правильному хвату за рейки при лазании. Упражнять в ходьбе парами, беге врассыпную. Развивать ловкость при прокатывании мяча, в ходьбе и беге по кругу. Разучить бросание мяча о землю и ловле его двумя руками. Упражнять в ползании по доске, в ходьбе через препятствия, в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамье.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному</p> <p>-ходьба и бег парами (лошадки)</p> <p>- ходьба с разными положениями рук и ног, подскоки.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №12 ОВД</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-бросание мяча в корзину</p> <p>-прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).</p> <p>Подвижная игра: «Бездомный заяц».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Искусственная «тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-повороты на право, налево, кругом</p> <p>-ходьба с изменением направления</p> <p>-бег мелким и широким шагом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ползание по гимнастической скамейке на животе,</p> <p>подтягиваясь 2-мя руками</p> <p>-прокатывание мячей между предметами</p> <p>перебрасывание мешочков через шнур</p> <p>Подвижная игра: «Прятки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два</p> <p>-ходьба на наружных и внутренних сторонах стоп</p> <p>-бег на носочках</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11 ОВД</p> <p>-лазание по наклонной лестнице до 2-ой рейки шведской стенки</p> <p>-лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз</p> <p>-бросание мяча в корзину.</p> <p>Подвижная игра: «Ловишки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-бег змейкой</p> <p>-обычный бег с соблюдением дистанции, с переменной темпа</p> <p>-равнение по ориентирам</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-ходьба и бег по наклонной доске</p> <p>перебрасывание мешочков через шнур</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе.</p> <p>Подвижная игра: «Мяч через сетку».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Искусственная «тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание и смыкание</p> <p>-ходьба в колонне по одному</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону</p> <p>-бег по диагонали</p> <p>-перестроение в колонну по 2</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 16 ОВД</p> <p>-метание мяча в цель</p> <p>-ходьба по наклонной доске</p> <p>- перебрасывание мячей через шнур</p> <p>- прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба и танцевальные</p>

					упражнения.
Взаимодействие с воспитателем	Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед и ходьбой в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Прятки».	Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин. с преодолением естественных препятствий. Подвижные игры: «Ловишки», «Мяч через сетку».			
Работа с родителями	Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях.	Рассмотреть полезность действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук.			

### Апрель

Задачи: Учить приземляться на обе ноги. Бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, влезать на наклонную лестницу. Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу инструктора; в прыжках в длину с места; бросании мяча о пол; ходьбе и беге в рассыпную; в колонне по одному; ходьбе и ползании по доске; формировать правильную осанку. Закреплять умение перепрыгивать через шнур; ползание по скамейке; учить ходить приставными шагами вперед.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
--	------------	------------	------------	------------

Содержание ОД	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу -ходьба с разным положением рук и ног -перестроение в 2 колонны.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 10 ОВД -прыжки в длину с места -бросание мешочка в цель -отбивание мяча об пол одной рукой. Подвижная игра: «Цветные автомобили».</p> <p>Заключительная часть Малоподвижная игра «Великаны-гномики».</p>	<p>Вводная часть -ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу -ходьба с разным положением рук и ног -перестроение в 2 колонны.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 4 ОВД -метание мешочка на дальность -ползание по гимнастической скамье, опираясь на ступни и ладони -прыжки на 2-х ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд. Подвижная игра: «Птичка и кошка».</p> <p>Заключительная часть Малоподвижная игра «Птички».</p>	<p>Вводная часть -размыкание и смыкание -ходьба в колонне по одному -ходьба приставным шагом в сторону -бег по диагонали -перестроение в колонну по 2</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 11 ОВД -прыжки в длину с места -лазание по шведской стенке -ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, посередине присесть, встать и идти дальше.</p> <p>Подвижная игра: «Лошадки».</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и танцевальные упражнения.</p>	<p>Вводная часть -построение в колонну по 2 -ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево) -ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 5 ОВД Мониторинг (бросание предмета) -метание в цель правой и левой рукой -ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков -прыжки через шнур (высота 20см) на 2х ногах.</p> <p>Подвижная игра: «Позвони в погремушку».</p> <p>Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Насос».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Великаны-гномики», «Птичка и кошка».</p>		<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежку в течение 1 мин 45с в умеренном темпе. Подвижные игры: «Лошадки», «Найди себе пару».</p>	
Работа с родителями	<p>Провести беседу о развитии двигательной активности малоподвижных детей.</p>		<p>Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности детей.</p>	

### Май

Задачи: Учить мягко приземляться при выполнении прыжка в длину с мест, подбрасывать мяч вверх и ловить его. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в перепрыгивании через шнур, в ходьбе и беге враспынную и нахождении своего места в колонне, в ползании по скамейке с опорой на

ладони и колени. Закреплять умение влезать на наклонную лестницу.			
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 7 ОВД</p> <p>-мониторинг (бег 30м)</p> <p>-прыжки в длину</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу снизу, шеренгах по сигналу</p> <p>-лазание по шведской стенке вверх-вниз</p> <p>Подвижная игра: «Прятки», «Пастух и стадо».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Малоподвижная игра «Узнай по голосу»</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 11 ОВД</p> <p>-мониторинг (прыжки в длину с места)</p> <p>-метание мешочка на дальность правой и левой рукой</p> <p>-лазание по шведской стенке</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше</p> <p>-прыжки на 2х ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижная игра: «Самолеты».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 2</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево)</p> <p>-ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 14 ОВД</p> <p>-прыжки через шнур (высота 25 см) на 2х ногах</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом</p> <p>-перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.</p> <p>Подвижная игра: «Зайка серый умывается».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин. 45 сек по разным грунтам.</p> <p>Подвижные игры: «Прятки», «Пастух и стадо», «Позвони в погремушку».</p>	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течении 1 мин. 50 сек с ускорением на 20 м.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Зайка серый умывается».</p>	
Работа с родителями	<p>Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни.</p>	<p>Провести консультацию о значении воздушно-солнечных ванн в процессе закаливания детей.</p>	



## **«Двигательная деятельность» 4-5 лет**

Данная рабочая программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с дошкольниками среднего возраста.

Её отличительной особенностью является то, что авторы не считают физкультурные занятия ведущей формой деятельности; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой ставится важным направлением программы.

Программа рассчитана на детей пятого года жизни. Основной формой работы является ОД по физической культуре: сюжетного типа, игрового типа, ОД на воздухе.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Различают три группы методов: наглядные, словесные и практические. К этой группе методов относятся показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, помощи.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников разного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

### **Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.
3. Целенаправленно развивать быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации.

### **Место (роль) программы в образовательном процессе**

Рабочая программа может быть интегрирована с различными образовательными областями: «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие», «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие».

### **Требования к уровню освоения содержания программы**

В результате овладения программой ребенок должен:

- гармонично физически развиваться, в двигательной деятельности проявлять хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость,

- уверенно и активно выполнять основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентироваться в пространстве,
- проявлять интерес к разнообразным физическим упражнениям, действовать с различными физкультурными пособиями, проявлять настойчивость для достижения хорошего результата и потребность в двигательной активности,
- переносить освоенные упражнения в самостоятельную разнообразную двигательную деятельность.

**Календарный учебный график  
реализации образовательной области «Физическое развитие»  
на 2022 – 2023 учебный год**

Содержание	Возраст 4-5 лет
Количество групп	3
Начало учебного года	1 сентября 2022 г.
Окончание учебного года	31 мая 2023 г.

**Продолжительность учебного года**

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Группа №2 (понедельник, среда, четверг) Группа №3 (понедельник, среда, четверг) Группа №10 (понедельник, вторник, среда)
Время занятий	Группа №2: 11.00 (пн.), 9.00 (ср.), 9.00 (чт.) Группа №3: 9.30 (пн.), 9.30 (ср.), 11.20 (чт.) Группа №10: 9.55 (пн.), 11.00 (вт.), 9.55 (ср.)
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	60

Объем годовой образовательной нагрузки (минут)	2160 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

### Календарно-тематическое планирование

Сентябрь				
Задачи: Ходьба по рейке, положенной на пол; прыгать на двух ногах на месте; ползать на четвереньках по прямой; развивать ловкость. Прыгать из кружка в кружок, ходить на носках, строиться в шеренгу, катать мяч друг другу, развивать чувство равновесия, глазомер. Упражнять в умении бегать по кругу. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнения.				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в круг.</p> <p>- Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>- Бег в колонне по одному.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>- Ходьба по рейке положенной на пол.</p> <p>- Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>- Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>Подвижная игра: «Лохматый пес»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Великаны-гномики».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в шеренгу</p> <p>- Ходьба на носках,</p> <p>- Бег по кругу.</p> <p>- Медленный бег.</p> <p>- Медленное кружение в обе стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №2 ОВД</p> <p>- Прыжки из кружка в кружок.</p> <p>- Перелезание через препятствие (бревно).</p> <p>- Катание мяча друг другу.</p> <p>Подвижная игра: «Поймай комара».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в круг.</p> <p>- Обычная ходьба.</p> <p>- Ходьба на пятках.</p> <p>- Бег друг за другом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>- Ходьба по рейке с приставлением пятки одной ноги к носку другой.</p> <p>- Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>- Катание мяча в воротца.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и цыплята».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Вверх-вниз».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Построение в шеренгу.</p> <p>- Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>- Бег в колонне по одному.</p> <p>- Ходьба по рейке, положенной на пол.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №4 ОВД</p> <p>- Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>- Перелезание через препятствие.</p> <p>- Катание мяча друг другу.</p> <p>Подвижная игра: «Бегите ко мне».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>
Взаимодействие	Перешагивание	- Построение в круг.	Ходьба и бег за	Ходьба с

йствие с воспитателем	палок, положенных на расстоянии одного шага. Ходьба по корригирующим дорожкам. Игровое упражнение «Отодвинь кубик» (забор из 4 кубиков). Подвижная игра: «Лохматый пес»	-Построение в шеренгу. -Построение в колонну. Подвижная игра: «Поймай комара»	воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Наседка и цыплята»	перешагиванием начерченных на земле линий. Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Бегите ко мне»
Работа с родителями	Анкетирование родителей об организации двигательной активности детей дома.	Консультация на тему: «Здоровый образ жизни».		

### Октябрь

Задачи: Обучать строиться в колонну по одному, ходить по кругу, ходить змейкой, бегать в колонне по одному, прыгать вверх с места, перешагивать через предметы, упражнять в ходьбе и беге на носочках, ползании на четвереньках между предметами, метать мяч в горизонтальную цель, развивать координацию движений и глазомер. Формировать навыки и умения правильного выполнения упражнений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -Построение в круг, колонну. -Ходьба на носках, пятках, с высоким подниманием колен, полу приседе. -Бег в колонне по одному. Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть. -Прыжки на двух ногах до предмета. -Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Вводная часть -Построение в шеренгу, колонну. -Ходьба на носках, пятках, внутренней части стопы. -Бег по кругу, между предметами. -Ходьба змейкой. -Бег на носочках. Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД -Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. - Прокатывание мяча по скамейке двумя руками. -Катание мяча друг другу, стоя на коленях. Подвижная игра:	Вводная часть -Построение в круг, шеренгу, колонну. -Обычная ходьба. -Ходьба на пятках, перекатом с пятки на носок. -Бег друг за другом, с изменением направления. Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. -Ползание под скамейку (дуги). -Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.	Вводная часть -Построение в шеренгу. -Ходьба с высоким подниманием колен. -Бег в колонне по одному. -Ходьба по канату, положенному на пол. Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Подлезание под канат с мячом в руках. -Ходьба по доске с перешагиванием через бруски.

	-Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть через него и пойти дальше. Подвижная игра: «У медведя во бору». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «День-ночь».	«Подбрось-поймай» Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».	-Прыжки на двух ногах через гимнастические палки. Подвижная игра: «Лиса в курятнике» Заключительная часть Игра малой подвижности: «Вверх-вниз».	-Прокатывание мяча по дорожке. -игровое задание «Кто быстрее» (прыжками на двух ногах с продвижением вперед) Подвижная игра: «Птичка и кошка». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».
Взаимодействие с воспитателем	Бег по начерченной дорожке. Сочетание бега в рассыпную и по кругу. Гимнастика в постели. Подвижная игра: «У медведя во бору».	Построение в круг, в колонну. Дать детям представление о перемещении ходьбой с разной скоростью. Подвижная игра: «Подбрось-поймай»	Ходьба и бег за воспитателем, в руках которого игрушка. Подвижная игра: «Лиса в курятнике»	Ходьба между двумя параллельными линиями (ширина 20 см). Метание малого мяча в коробку, стоящую на полу. Перешагивание через препятствия (высота 8 см). Подвижная игра: «Птичка и кошка».
Работа с родителями	Консультация на тему: «Охрана органов зрения».		Привлечение внимания родителей к контролю позы ребенка при рассматривании книг, рисовании, оценке степени освещения рабочего места.	

### Ноябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча; учить ползать на животе по скамейке (подтягиваясь руками), закреплять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, следить за осанкой.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с

	<p>ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть Комплекса ОРУ №9 ОВД</p> <p>-Прыжки на 2-х ногах через шнуры с продвижением вперед.</p> <p>-Перебрасывание мячей 2-мя руками снизу (расстояние 1,5м)</p> <p>-Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед через шнуры.</p> <p>-Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>Подвижная игра: «Зайка серый умывается».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Где спрятано?»</p>	<p>ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть Комплекса ОРУ №10 ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамье, перешагивая через модули.</p> <p>- Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков.</p> <p>-Ходьба на гимнастической скамейке с поворотом на середине.</p> <p>-Прыжки на двух ногах до модуля.</p> <p>Подвижная игра: «Перелет птиц»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Лошадки».</p>	<p>ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть Комплекса ОРУ №11 ОВД</p> <p>-Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.</p> <p>-Прыжки через бруски (взмах рук).</p> <p>-Ходьба по шнуру по кругу.</p> <p>-Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в одну линию.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Каравай».</p>	<p>ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть Комплекса ОРУ №12 ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>-Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>-Игровое упражнение «Сбей кеглю».</p> <p>Подвижная игра: «Переправиться через болото».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед, до предмета. Ходьба приставным шагом пятка к носку.</p>	<p>Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Прыжки на 2-х ногах из круга в круг. Ходьба по шнуру приставным шагом пятка к носку. Переброс мяча друг другу 2-мя руками.</p>		

Работа с родителями	Привлечение родителей к совместным спортивным мероприятиям.	Консультация «Физкультурно-оздоровительная работа в совместной деятельности детей и родителей в осенне-зимний период».
---------------------	---	--

### Декабрь

Задачи: Развивать умение прыгать на одной ноге, метать предметы на дальность. Упражнять в лазании по гимнастической стенке, в беге в колонне по двое, прокатывать обруч друг другу, прыжках в длину с места, ловле мяча. Совершенствовать умение ходить по линии. Развивать равновесие, ловкость и координацию движения.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание НОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, между предметами.</p> <p>-перестроение в пары на месте.</p> <p>- ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне.</p> <p>-ходьба с разным положением рук и ног.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №13</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки со скамейки.</p> <p>-Прокатывание мячей между брусками.</p> <p>-Лазание по гимнастической лестнице вверх и вниз.</p> <p>Подвижная игра: «Котятa и цыплята»</p> <p>Заключительная часть. Игра малой подвижности:</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу.</p> <p>-бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №14</p> <p>ОВД</p> <p>Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками снизу.</p> <p>- Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, хват с боков.</p> <p>-Ходьба с перешагиванием через бруски.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, между предметами.</p> <p>-перестроение в пары на месте.</p> <p>- ходьба и бег врассыпную, с нахождением своего места в колонне.</p> <p>-ходьба с разным положением рук и ног.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №15</p> <p>ОВД</p> <p>-Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>-Ходьба по скамейке, руки на поясе.</p> <p>-Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижная игра: «Лошадки»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Построение в круг, шеренгу, колонну.</p> <p>-Обычная ходьба.</p> <p>-Ходьба на пятках, перекатом с пятки на носок.</p> <p>-Бег друг за другом, с изменением направления.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7</p> <p>ОВД</p> <p>-Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>-Ползание под скамейку (дуги).</p> <p>-Ходьба по доске с перешагиванием через кубики.</p> <p>-Прыжки на двух ногах через гимнастические палки.</p> <p>Подвижная игра: «Зайка серый умывается».</p> <p>Заключительная часть. Игра малой</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу.</p> <p>-бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.</p> <p>- ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия)</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №16</p> <p>ОВД</p> <p>Перепрыгивание через кубики на двух ногах.</p> <p>-Ходьба по гимнастической</p>

	«Где спрятано?»	Заключительная часть Игра малой подвижности: «Танцевальные движения».		подвижности: «Где спрятано?»	скамейке, на середине присесть, встать и пойти дальше. Подвижная игра: «Позвони в погремушку». Заключительная часть. Ходьба обычным шагом и на носках.
--	-----------------	---	--	---------------------------------	--

Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Бросание мяча вверх и ловля его захватом с боков. Упр. «Перепрыгни через ручей»	Гимнастика после сна. Подвижные игры, разученные на ОД. Отбивание мяча о землю, перепрыгивание через модуль. Прокатывание мяча в парах.
-------------------------------	--	---

Работа с родителями	Знакомство с консультацией на тему: «Профилактика и коррекция плоскостопия».	Привлечь внимание родителей к правильно подобранной одежде на физкультурное занятие.
---------------------	--	--

### Январь

Задачи: ознакомить детей с построением и ходьбой парами. Упражнять в ходьбе и беге враспынную, прокатывании мяча вокруг предмета, в подлезании под гимнастическую скамейку (дугу). Учить мягко приземляться на полусогнутые ноги, сохранять равновесие в ходьбе по ограниченной площади опоры, выполнять правила в подвижных играх. Развивать глазомер и ловкость.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, высоко поднимая колени, бег в рассыпную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №18 ОВД	Вводная часть -ходьба и бег по кругу, между предметами, враспынную. -построение в шеренгу, в колонну. -ходьба и бег в чередовании. -ходьба и бег в противоположные стороны. -ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Основная часть Комплекс ОРУ №19 ОВД -подлезание под скамейку	Вводная часть -ходьба и бег по кругу. -бег между предметами, на носках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег враспынную, с остановкой на сигнал. - ходьба с разным положением рук и ног (для профилактики плоскостопия) Основная часть Комплекс ОРУ №20 ОВД



	<p>-прыжки со скамьи (мягко приземляться)</p> <p>-катание мячей в прямом направлении.</p> <p>-прокатывание мячей друг другу из положения сидя, ноги врозь.</p> <p>Подвижная игра: «Кролики».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Игра малой подвижности: «Каравай»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Оладушки».</p>	<p>(дугу)</p> <p>-ходьба по ограниченной площади, по скамейке руки на поясе, по мостику, руки свободно балансируют.</p> <p>Подвижная игра: «Кто бросит дальше мешочек»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>	<p>-ходьба по скамейке со спрыгиванием в конце</p> <p>-подлезание под шнур, не касаясь руками пола.</p> <p>-прыжки на двух ногах между кубиками.</p> <p>Подвижная игра: «Кто бросит быстрее мешочек».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Ходьба обычным шагом и на носках.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Бабочки».</p>
Взаимодействие с воспитателем	Гимнастика в постели. Ползание на ладонях и ступнях. Подлезание под шнур в ограниченное пространство.	Ходьба на носках, широким и семенящим шагом. Подвижные игры на прогулке. Гимнастика в постели.	
Работа с родителями	Игры и упражнения с мячом как средство развития мелкой моторики.	Совместные действия родителей и детей с мячом.	

### Февраль

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу. Учить приземляться мягко после прыжков, энергично отталкивать мяч при прокатывании его в прямом направлении. Упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы учить перебрасывать мячи через шнур.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули.</p> <p>-бег в рассыпную.</p> <p>- ходьба и бег в (по) кругу на носках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №21</p> <p>ОВД</p> <p>-ходьба между модулями (4-5шт).</p> <p>-прыжки на 2-х</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, с перешагиванием через модули.</p> <p>-бег в рассыпную.</p> <p>- ходьба и бег в (по) кругу на носках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №22</p> <p>ОВД</p> <p>-прыжки со скамьи.</p> <p>-прокатывание мячей друг другу в положении сидя.</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу через шнур двумя руками.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-ходьба вдоль границ зала.</p> <p>-бег мелким и коротким шагом.</p> <p>-прыжки с продвижением вперед.</p> <p>-ползание змейкой.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №23</p> <p>ОВД</p> <p>-перебрасывание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>-подлезание под шнур, держа мяч</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по два.</p> <p>-ходьба вдоль границ зала.</p> <p>-бег мелким и коротким шагом.</p> <p>-прыжки с продвижением вперед.</p> <p>-ползание змейкой.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №24</p> <p>ОВД</p> <p>-ходьба между модулями, руки на поясе.</p>

	ногах с продвижением вперед. -прокатывание мяча в прямом направлении 2-мя руками. Подвижная игра: «Трамвай». Заключительная часть. Игра малой подвижности: «Найди и промолчи».	-подлезание под шнур, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «С кочки на кочку» Заключительная часть. Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед и назад.	двумя руками. -подлезание на четвереньках, «как паучки». -ходьба по доске, положенной на пол, руки на поясе. Подвижная игра: «Сбей свою кеглю» Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Самолет».	-ползание на четвереньках под шнуром. -ходьба с перешагиванием через предметы. -прыжки на двух ногах через шнуры с продвижением вперед. Подвижная игра: «Мыши в кладовой». Заключительная часть. Дыхательная гимнастика «Трубач».
Взаимодействие с воспитателем	Использование подвижных игр на прогулке: «Трамвай», «С кочки на кочку». Гимнастика в постели. Пальчиковая гимнастика.		Подвижные игры на прогулке: «Сбей свою кеглю», «Мыши в кладовой». Гимнастика в постели. Точечный самомассаж. Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 мин. в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед.	
Работа с родителями	Обсудить меры по укреплению здоровья часто болеющих детей. Рассказать об эффективности использования физ. упр.		Познакомить родителей с возможностью детей осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физ. упр.	

### Март

Задачи: правильное и.п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице с переходом на шведскую стенку. Упражнять в бросании мяча в корзину, в ходьбе и беге по кругу, в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке. Учить сознательно относиться к правилам игры.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба в колонне по одному -ходьба и бег парами (лошадки) - ходьба с разными положениями рук и ног,	Вводная часть -повороты на право, налево, кругом. -ходьба с изменением направления -бег мелким и широким шагом. Основная часть	Вводная часть -построение в колонну по два -ходьба на наружных и внутренних сторонах стоп -бег на носочках Основная часть Комплекс ОРУ №27 ОВД	Вводная часть -размыкание и смыкание -ходьба в колонне по одному -ходьба приставным шагом в сторону -бег по диагонали	Вводная часть -построение в колонну по два. -бег змейкой -обычный бег с соблюдением дистанции, с переменной темпа

	<p>подскоки. Основная часть Комплекс ОРУ №25 ОВД -прыжки в длину с места -бросание мяча в корзину - прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь). Подвижная игра: «Бездомный заяц». Заключительная часть. Искусственная «тропа здоровья».</p>	<p>Комплекс ОРУ №26 ОВД -ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь 2-мя руками. -прокатывание мячей между предметами - перебрасывание мешочков через шнур. Подвижная игра: «Прятки». Заключительная часть. Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>-лазание по наклонной лестнице до 2-ой рейки шведской стенки -лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз -бросание мяча в корзину. Подвижная игра: «Ловишки». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Дом большой и дом маленький».</p>	<p>-перестроение в колонну по 2 Основная часть Комплекс ОРУ № 32 ОВД -метание мяча в цель -ходьба по наклонной доске перебрасывание мячей через шнур -прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками. Подвижная игра: «Найди себе пару». Заключительная часть. Ходьба и танцевальные упражнения.</p>	<p>-равнение по ориентирам Основная часть Комплекс ОРУ №28 ОВД -ходьба и бег по наклонной доске перебрасывание мешочков через шнур -ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе. Подвижная игра: «Мяч через сетку». Заключительная часть. Искусственная «тропа здоровья».</p>
Взаимодействие с воспитателями	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед и ходьбой в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Прятки».</p>	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 мин. с преодолением естественных препятствий. Подвижные игры: «Ловишки», «Мяч через сетку».</p>			
Работа с родителями	<p>Провести беседу об использовании прогулок и экскурсий для формирования умения применять различные движения в естественных условиях.</p>	<p>Рассмотреть полезность действий с мячом для развития мелкой мускулатуры рук.</p>			
<b>Апрель</b>					
<p>Задачи: учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, маху при метании мешочка на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в цель, в ползании на четвереньках на уменьшенной площади опоры. Развивать умение перестроения в 2 колонны, повторить перебрасывание мяча друг другу.</p>					

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>- ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу</p> <p>-ходьба с разным положением рук и ног</p> <p>-перестроение в 2 колонны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 29 ОВД</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-бросание мешочка в цель</p> <p>-отбивание мяча об пол одной рукой.</p> <p>Подвижная игра: «Цветные автомобили».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Малоподвижная игра «Великаны-гномики».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>- ходьба и бег с изменением направления, с остановкой по сигналу</p> <p>-ходьба с разным положением рук и ног</p> <p>-перестроение в 2 колонны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 30 ОВД</p> <p>-метание мешочка на дальность</p> <p>-ползание по гимнастической скамье, опираясь на ступни и ладони</p> <p>-прыжки на 2-х ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд.</p> <p>Подвижная игра: «Птичка и кошка»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Малоподвижная игра «Птички».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание и смыкание</p> <p>-ходьба в колонне по одному</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону</p> <p>-бег по диагонали</p> <p>-перестроение в колонну по 2</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 31 ОВД</p> <p>-прыжки в длину с места</p> <p>-лазание по шведской стенке</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье приставным шагом, посередине присесть, встать и идти дальше.</p> <p>Подвижная игра: «Лошадки»</p> <p>Заключительная часть. Ходьба и танцевальные упражнения.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 33 ОВД</p> <p>-мониторинг (бег 30м)</p> <p>-прыжки в длину</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу снизу, шеренгах по сигналу</p> <p>-лазание по шведской стенке вверх-вниз</p> <p>Подвижная игра: «Пастух и стадо».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Малоподвижная игра «Узнай по голосу»</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежки в умеренном темпе, чередуя с прыжками на 2-х ногах с продвижением вперед в течение 1,5 минут. Подвижные игры: «Великаны-гномики», «Птичка и кошка».</p>		<p>Ежедневно в конце прогулки проводить пробежку в течение 1 мин 45с в умеренном темпе.</p> <p>Подвижные игры: «Лошадки», «Найди себе пару».</p>	
Работа с родителями	<p>Провести беседу о развитии двигательной активности малоподвижных детей.</p>		<p>Раскрыть мотивы, побуждающие к самостоятельной двигательной деятельности детей.</p>	
<b>Май</b>				
<p>Задачи: учить бегать и ходить с изменением направления, лазать по гимнастической стенке.</p>				

Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывании мяча друг другу, метании на дальность правой и левой рукой, в цель, ползании по скамейке на животе, в прыжках через шнур.			
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 2</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево)</p> <p>-ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 34 ОВД</p> <p>-мониторинг (бросание предмета)</p> <p>-метание в цель правой и левой рукой</p> <p>-ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков</p> <p>-прыжки через шнур (высота 20см) на 2х ногах.</p> <p>Подвижная игра: «Прятки»</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос»</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег по сигналу, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег парами «лошадки»</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 35 ОВД</p> <p>-мониторинг (прыжки в длину с места)</p> <p>-метание мешочка на дальность правой и левой рукой</p> <p>-лазание по шведской стенке</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше</p> <p>-прыжки на 2х ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижная игра: «Самолеты»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-построение в колонну по 2</p> <p>-ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево)</p> <p>-ходьба на пятках, носках, с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 36 ОВД</p> <p>-прыжки через шнур (высота 25 см) на 2х ногах</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом</p> <p>-перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.</p> <p>Подвижная игра: «Зайка серый умывается».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин.45 сек по разным грунтам.</p> <p>Подвижные игры: «Прятки», «Пастух и стадо».</p>	<p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин.50 сек с ускорением на 20 м.</p> <p>Подвижные игры: «Самолеты», «Зайка серый умывается».</p>	
Работа с родителями	<p>Предложить родителям оценить мягкость бега и приземления при выполнении движений ребенком в повседневной жизни.</p>	<p>Провести консультацию о значении воздушно-солнечных ванн в процессе закаливания детей.</p>	

## **«Двигательная деятельность» 5-6 лет**

Данная рабочая программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с дошкольниками старшего возраста.

Её отличительной особенностью является то, что авторы не считают физкультурные занятия ведущей формой деятельности; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой ставится важным направлением программы.

Программа рассчитана на детей шестого года жизни. Основной формой работы является ОД по физической культуре: сюжетного типа, игрового типа, ОД на воздухе.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников разного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:** содействовать гармоничному физическому развитию детей. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Целесообразна интеграция с образовательными областями.

### **Требования к уровню освоения содержания программы**

В результате овладения программой ребенок 5-6 лет должен:

Иметь богатый двигательный опыт.

Знать объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений.

Уметь уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполнять упражнения.

Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.

Осуществляет необходимый самоконтроль и самооценку, проявлять высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям.

**Календарный учебный график  
реализации образовательной области «Физическое развитие»  
на 2022 – 2023 учебный год**

Содержание	Возраст 5-6 лет
Количество групп	2
Начало учебного года	1 сентября 2022 г.
Окончание учебного года	31 мая 2023 г.

#### Продолжительность учебного года

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Гр. №8 (понед., среда, пятница), гр. №11 (вторник, четверг, пятница)
Время занятий	Гр. №8: 15.10 (пн.), 11.15 (ср.), 9.50 (пт.), гр. №11: 9.45 (вт.), 15.10 (чт.), 11.20 (пт.)
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	75
Объём годовой образовательной нагрузки (минут)	2700 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

#### Календарно-тематическое планирование

##### Сентябрь

Задачи: Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Обучить энергичному отталкиванию от пола двумя ногами; взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета; подбрасыванию мяча вверх; ходьбе с изменением темпа; пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; в подбрасывании и ловле мяча; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге; в прыжках с продвижением вперед.

1-я неделя

2-я неделя

3-я неделя

4-я неделя

Содержание ОД	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в 2 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №1 ОВД -Ходьба с перешагиванием (2,3 модуля в верх, высота 50см). -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. -Перебрасывание мячей 2-мя руками, после удара о пол подбросить вверх. Подвижная игра: «Не оставайся на полу». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Часики». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в 3 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №2 ОВД -Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». - Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. -Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Подвижная игра: «Уголки». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Петушок». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в 4 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД -Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. -Перешагивание через бруски с мешочком на голове. -Лазание по гимнастической лестнице. -Прыжки на двух ногах с мячом между колен. Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Дыхание». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть - Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в 3,4 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД -Искусственная «тропа здоровья». -Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. -Эстафеты Заключительная часть (нетрадиционная форма) Релаксация.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Не оставайся на полу»,</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Уголки», - Построение в 3</p>	<p>-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз,</p>	<p>-Перестроения в колонну, в шеренгу, в круг, парами. Подвижная игра: «Пятнашки»</p>



	-Сбивание кеглей малым мячом. - Построение в 2 колонны.	колонны.	-Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет»	
Работа с родителями	Ознакомить родителей с методикой проведения пальчиковой гимнастики.		Консультация на тему: «Обеспечение температурного комфорта».	

### Октябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в 3 колонны, остановке по команде. Упражнять в беге до одной минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в колонну по 2, по 3.</p> <p>Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с перешагиванием через бруски.</p> <p>-Броски мяча двумя руками от груди друг другу.</p> <p>-Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.</p> <p>Подвижная игра: «Медведи и</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в колонну по 3, по 4.</p> <p>Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6</p> <p>ОВД</p> <p>-Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p>- Переползание на четвереньках через препятствие.</p> <p>-Метание в цель правой и левой рукой.</p> <p>-Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «Охотники и</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в 4 колонны.</p> <p>Ходьба с выполнением команды «кругом».</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7</p> <p>ОВД</p> <p>-Пролезание через обруч тремя способами.</p> <p>-Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см) сделать три шага по препятствию спрыгнуть вниз.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться, присесть,</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в 3,4 колонны.</p> <p>Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом».</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8</p> <p>ОВД</p> <p>-Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.</p> <p>-Веселые старты.</p> <p>Подвижная игра: «Парный бег»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж (средний, указательный).</p>

	пчелы». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный).	зайцы». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Гимнастика для глаз.	перешагнуть через модуль. -Прыжки на двух ногах с мячом между колен. Подвижная игра: «Эстафеты парами» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Искусственная «Тропа здоровья».	
Взаимодействие с воспитателем	-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Медведи и пчелы» -Перебрасывание мяча через шнур.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Охотники и зайцы» - Прыжки на двух ногах до шнура с перепрыгиванием.	-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна	-Построение в колонну, в круг, парами. Подвижная игра: «Пятнашки».
Работа с родителями	Консультация на тему: «Значение развития мелкой моторики для подготовки детей к обучению в школе».	Консультация на тему: «Значение мускулатуры для обучения в школе».	Консультация на тему: «Пальчиковая гимнастика, чем она может помочь».	

### Ноябрь

Задачи: Учить переключать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке. Передвижение прыжком на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. -Ходьба с высоким подниманием колен. -Бег врассыпную, между кеглями, с	Вводная часть -Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. -Построение в колонну по 3, по 4. -Бег до 1 минуты с	Вводная часть -Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. -Ходьба с высоким подниманием колен. -Бег врассыпную, между кеглями, с изменением	Вводная часть - Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. -Построение в 3,4 колонны. -Бег до 1 минуты с

	<p>изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три.</p> <p>-Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с перекладыванием малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной.</p> <p>-Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два раза.</p> <p>-Отбивание мяча об пол одной рукой.</p> <p>-Ходьба на носках, руки за голову, между брусками.</p> <p>Подвижная игра: «Удочка»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение «Ушки».</p>	<p>высоким подниманием колен.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание 2-мя руками.</p> <p>- Подъем на шведскую стенку, спуск (на середину стопы).</p> <p>-Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени.</p> <p>Подвижная игра: «Мышеловка».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение «Малый маятник».</p>	<p>направления движения, перестроение в колонну по два и по три.</p> <p>-Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур.</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №11 ОВД</p> <p>-Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>-Прыжки на правой и левой ноге между предметами.</p> <p>Подвижная игра: «Брось флажок»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Ходьба семенящим шагом, змейкой «течет ручей».</p>	<p>выполнением команды «кругом».</p> <p>Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД</p> <p>-Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину.</p> <p>- «Веселые старты».</p> <p>Подвижная игра: «Пожарные на ученье».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Ходьба имитирующая ходьбу на лыжах, змейкой.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Гимнастика для глаз,</p> <p>-Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Удочка»</p> <p>- Ходьба на носках, руки за голову.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика,</p> <p>- Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Мышеловка»</p> <p>-Бег в медленном темпе вокруг</p>	<p>-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки.</p> <p>- Пальчиковая гимнастика</p> <p>-Гимнастика для глаз,</p> <p>-Гимнастика после</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами.</p> <p>Подвижная игра: «Пожарные на учении»</p>

	-Бег в медленном темпе вокруг детского сада.	детского сада.	сна, - Подвижная игра: «Брось флажок».	
Работа с родителями	Консультация на тему: «Использование точечного массажа в домашних условиях»		Консультация на тему: «Пальчиковый массаж в домашних условиях».	

### Декабрь

Задачи: Учить: ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками. Учить: ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места. Закреплять навыки ходить на пятках. Совершенствовать умения перестраиваться в колонну по 3. Учить ходить по наклонной доске на носках, ровняться в затылок. Упражнять в прыжках на мягкое покрытие, закреплять умение ползать на четвереньках толкая головой мяч. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед.</p> <p>-Ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-Бег боком приставным шагом.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке на носках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <p>-Ходьба по наклонной доске, боком, приставным шагом.</p> <p>- Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое.</p> <p>-Бег в чередовании с ходьбой.</p> <p>- Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4 ОВД</p> <p>Подбрасывание мяча 2-мя руками, ловля после хлопка.</p> <p>- Прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места.</p> <p>-Ползание по гимнастической</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-Равнение в затылок.</p> <p>-Ходьба на наружных сторонах стопы.</p> <p>-Бег с высоким подниманием колен.</p> <p>-Прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <p>-Лазание по гимнастической стенке до верха, лазание разными способами, не пропуская реек.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке приставным</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную.</p> <p>Построение в колонну по 3, по 4.</p> <p>Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №6 ОВД</p> <p>-Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги.</p> <p>- Переползание на четвереньках через препятствие.</p> <p>-Метание в цель</p>	<p>Вводная часть</p> <p>- Ходьба в колонне по двое.</p> <p>-Бросание мяча вверх.</p> <p>-Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом».</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-Ведение мяча ногой.</p> <p>- Эстафета.</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья»</p> <p>Подвижная игра: «Кто сделает меньше</p>

	<p>головой, стоя на коленях. -Подъем и спуск по шведской доске. Подвижная игра: «Мы веселые ребята» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>скамье на животе, подтягиваясь на руках. -Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра: «С кочки на кочку». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>шагом с мешочком на голове. - Перебрасывание мяча друг другу снизу 2-мя руками, хлопок перед ловлей. Подвижная игра: «Гуси-лебеди» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>правой и левой рукой. -Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «Охотники и зайцы». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Гимнастика для глаз.</p>	<p>прыжков». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Мы веселые ребята» Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием колен и обычным шагом в течение 1 минуты.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «С кочки на кочку» Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием колен и обычным шагом в течение 1 минуты.</p>	<p>- Подвижная игра: «Гуси-лебеди» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Перебрасывание мяча друг другу снизу 2-мя руками, хлопок перед ловлей.</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Кто сделает меньше прыжков» - Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 минуты 10с в умеренном темпе.</p>	
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация на тему: «Использование точечного массажа в домашних условиях».</p>		<p>Консультация на тему: «Использование пальчикового массажа в домашних условиях».</p>		

### Январь

Задачи: Учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с

мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое.</li> <li>-бег в чередовании с ходьбой.</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>-прыжки на правой и левой ноге между кубиков.</li> <li>-забрасывание мяча в корзину.</li> <li>-перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю»</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Приседы»</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба и бег между модулями,</li> <li>положенными в шахматном порядке.</li> <li>-ходьба по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног.</li> <li>-бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании с перешагиванием предметов.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки в длину с места.</li> <li>-ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>-пролезание в обруч боком.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Караси и щука»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое.</li> <li>-бег в чередовании с ходьбой.</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лазание по гимнастической скамейке.</li> <li>- прыжки через шнур.</li> <li>-ведение и забрасывание мяча в корзину.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Попади в обруч»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пальчиковая гимнастика,</li> <li>- Гимнастика после сна,</li> <li>-Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю»</li> </ul> <p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижная игра: «Караси и щука».</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>-Построения в колонну, в шеренгу.</li> <li>-Гимнастика после сна,</li> <li>-Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Построение в колонну, в круг, парами.</li> <li>-Подвижная игра: «Попади в обруч»</li> <li>-Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям.</li> <li>-Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</li> </ul>

		ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	
Работа с родителями	Попросить родителей понаблюдать, как бегать и прыгать ребенок, сколько времени тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения.	Консультация на тему: «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья».	

### Февраль

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывание мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания в обруч и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под скамейку и перешагивание через нее.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>-перепрыгивание через бруски</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой.</p> <p>-подлезание под скамейку, перешагивание через нее.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (3р по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>-прыжки в длину с места.</p> <p>-подбрасывание</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (3р по 10м) .</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-искусственная тропа здоровья</p> <p>-эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках.</p> <p>Подвижная игра: «Сбей мяч»</p>

	толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. -забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой. Подвижная игра: «Забрось мяч в корзину». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Кошка».	-подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой. Подвижная игра: «Перебежки». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Насос».	мяча одной рукой, ловля другой. Подвижная игра: «Хитрая лиса» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Обними плечи».	Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.
Взаимодействие с воспитателям	-прыжки на двух ногах на месте -метание предметов на дальность -подвижная игра: «Забрось мяч в корзину». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Перебежки» Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	- Подвижная игра: «Хитрая лиса» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Сбей мяч» -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.
Работа с родителями и	Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке) для предупреждения детского травматизма.		Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей.	



## Март

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывание мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания в обруч и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под скамейку и перешагивание через нее.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>-забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой.</p> <p>-подлезание под скамейку, перешагивание через нее.</p> <p>подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Перебежки»</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (Зр по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>-прыжки в длину с места.</p> <p>подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</p> <p>Заклучительная часть (нетрадиционная</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-повороты кругом с переступанием</p> <p>-равнение в затылок</p> <p>-бег на носочках</p> <p>-размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 7 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой .</p> <p>-искусственная тропа здоровья</p> <p>-эстафета</p> <p>-элементы волейбола.</p> <p>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</p> <p>Заклучительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>- непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>- перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (Зр по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>- искусственная тропа здоровья</p> <p>-эстафета с</p>

	<p>ведением мяча правой и левой рукой. Подвижная игра: «Забрось мяч в корзину». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>(нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>форма) Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>подтягивани ем по гимнастической скамье на руках. Подвижная игра: «Сбей мяч» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-прыжки на двух ногах на месте -метание предметов на дальность -подвижная игра:«Забрось мяч в корзину». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Перебежки». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<p>- Подвижная игра: «Хитрая лиса» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</p>	<p>- Построение в колонну, в круг, парами. - Подвижная игра: «Сбей мяч» -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке) для</p>	<p>Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей.</p>		

предупреждения детского травматизма.

### Апрель

Задачи: Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под скамейку, построение в 3 колонны.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону</p> <p>-бег с поворотом</p> <p>-перестроение в колонну по одному и в круг</p> <p>-ходьба мелким и широким шагом, с разным положением рук и ног.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 12 ОВД</p> <p>-ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове</p> <p>-прыжки из обруча в обруч через бруски</p> <p>-перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка</p> <p>-прыжки в высоту с места.</p> <p>Подвижная игра: «Встречные перебежки».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону</p> <p>-бег с поворотом</p> <p>-перестроение в колонну по одному и в круг</p> <p>-ходьба мелким и широким шагом, с разным положением рук и ног.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 11 ОВД</p> <p>-прыжок в высоту с разбега</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой</p> <p>-ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями</p> <p>-ползание по скамье «по-медвежьему» (на ладонях и ступнях).</p> <p>Подвижная игра: «Сбей кеглю».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-повороты кругом с переступанием</p> <p>-равнение в затылок</p> <p>-бег на носочках</p> <p>-размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 9 ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастической стенке</p> <p>-прыжки через скакалку</p> <p>-ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове</p> <p>-метание мешочка на дальность, в цель.</p> <p>Подвижная игра: «Бездомный заяц»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Танцевальные движения.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, с разным положением рук и ног.</p> <p>-челночный бег</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 8 ОВД</p> <p>-мониторинг (метание мешочка)</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком</p> <p>-прыжки в высоту</p> <p>-подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола</p> <p>-прыжки в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение.</p>

	Заключительная часть (нетрадиционная форма). Танцевальные движения.	Пальчиковая гимнастика.		
Взаимодействие с воспитателем	Ежедневно в конце прогулки, проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 40 с. Подвижные игры на прогулке: «Встречные перебежки», «Сбей кеглю».		Ежедневно в конце прогулки, проводить бег в умеренном темпе с ускорением на 30м. Подвижные игры на прогулке: «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу».	
Работа с родителями	Провести беседу о развитии у детей координации движений.		Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как быстрота и ловкость.	

### Май

Задачи: Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину с места и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя. Закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, с разным положением рук и ног.</li> <li>-челночный бег</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 13 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мониторинг(бег 30м)</li> <li>-прыжки в длину с разбега</li> <li>-ползание «по медвежьей»</li> <li>-прыжки в длину с места</li> <li>-забрасывание мяча в кольцо</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Сбей кеглю».</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма) Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-построение в колонну по 1,2,3,4</li> <li>-ходьба в колонне по 2</li> <li>-ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок</li> <li>-бег мелким и широким шагом.</li> </ul> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 5 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мониторинг (прыжок в длину с места)</li> <li>-ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его 2-мя руками</li> <li>-ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках</li> <li>-метание мяча на дальность</li> <li>-прыжки в длину с разбега.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю».</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-построение в колонну по 1,2,3,4</li> <li>-ходьба в колонне по 2</li> <li>-ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок</li> <li>-бег мелким и широким шагом.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 9 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</li> <li>-искусственная тропа здоровья</li> <li>-отбивание волейбольного мяча в парах 2-мя руками.</li> <li>-эстафета со скакалкой (прыжки с продвижением вперед)</li> </ul> <p>Подвижная игра: эстафета</p>

		(Не традиционная форма) Пальчиковый массаж.	«Забрось мяч в кольцо (корзину)». Заключительная часть Малоподвижная игра «Заколдованный ребенок».
Взаимодействие с воспитателем	Прыжки на скакалке, метание в цель. Подвижные игры на прогулке: «Хитрая лиса», «Сбей кеглю».	Строевые упражнения, метание мешочка вдаль. Подвижные игры на прогулке: «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в корзину».	
Работа с родителями	Провести беседу о развитии у детей координации движений.	Провести консультацию «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья».	

### «Двигательная деятельность» 6-7 лет

Данная рабочая программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с дошкольниками.

Её отличительной особенностью является то, что авторы не считают физкультурные занятия ведущей формой деятельности; педагог сам определяет количество, содержание, способ организации двигательной деятельности детей. Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой ставится важным направлением программы.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Основными методами являются следующие: показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке; развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов. Программа рассчитана на детей в возрасте 6-8 лет. Основной формой работы является ОД по физической культуре: сюжетного типа, игрового типа, ОД на воздухе.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников разного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:** Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию,

гибкость. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Целесообразна интеграция с образовательными областями: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

### **Требования к уровню освоения содержания программы**

В результате овладения программой ребенок 6-7 лет должен:

Иметь богатый двигательный опыт.

Знать объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений.

Уметь уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполнять упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.

Осуществлять необходимый самоконтроль и самооценку, проявлять высокий, стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям.

### **Календарный учебный график реализации образовательной области «Физическое развитие» на 2022 – 2023 учебный год**

Содержание	Возраст 6-7 лет
Количество групп	3
Начало учебного года	1 сентября 2022 г.
Окончание учебного года	31 мая 2023 г.

#### **Продолжительность учебного года**

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Гр. №6 (вт., ср., чт.), гр. №7 (пн., вт., пт.), гр. №9 (вт., чт., пт.)
Время занятий	Гр. №6: 10.20 (вт.), 15.10 (ср.), 11.45 (чт.); гр. №7: 10.20 (пн.), 11.25 (вт.), 10.15 (пт.); гр. №9: 15.10 (вт.), 10.20 (чт.), 11.45 (пт.)
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объем недельной образовательной нагрузки (минут)	90
Объем годовой образовательной	3240 минут

нагрузки (минут)	
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

### Календарно-тематическое планирование

#### Сентябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием повторов, по кругу, с остановкой по сигналу. Закреплять навыки равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке, при перепрыгивании через предметы. Повторить прыжки в длину с места и с разбега, метание на дальность и в цель, упражнения на перебрасывание мяча через сетку.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную, с четким поворотом на углах.</p> <p>Построение в 3 колонны и обратно в 1.</p> <p>Бег в течение 1 минуты.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>-Прыжки в длину с места.</p> <p>-Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками снизу и из-за головы.</p> <p>-Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса».</p> <p>Заключительная</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную, с четким поворотом на углах.</p> <p>Построение в 3 колонны и обратно в 1.</p> <p>Бег в течение 1 минуты.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №2</p> <p>ОВД</p> <p>-Метание мяча в цель.</p> <p>- Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>-Перебрасывание мяча друг другу 2-мя способами.</p> <p>-Прыжки в высоту с места.</p> <p>Подвижная игра: «Мы веселые ребята».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Погонщики».</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную, с четким поворотом на углах.</p> <p>Построение в 3 колонны и обратно в 1.</p> <p>Бег в течение 1 минуты.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3</p> <p>ОВД</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с хлопком на каждый шаг под ногой, на середине присесть, пойти дальше.</p> <p>-Метание мешочка на дальность.</p> <p>-Бросание малого мяча вверх одной рукой, ловля двумя.</p> <p>Подвижная игра: «Мышеловка».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Ладошки».</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, враспынную, с четким поворотом на углах.</p> <p>Построение в 3 колонны и обратно в 1.</p> <p>Бег в течение 1 минуты.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №4</p> <p>ОВД</p> <p>-Дыхательная гимнастика.</p> <p>-Отработка элементов игры «Волейбол» (отбивание мяча двумя руками).</p> <p>-Эстафеты</p> <p>Подвижная игра: «Парный бег».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p>

	часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Ладшки». Искусственная «Тропа здоровья».			Релаксация
Взаим одействие с воспитателем	-Выполнять упражнение «попади в ворота». -Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки.	-Выполнять упражнение «попади в ворота». -Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки.	-игра «Сбей кегли» -Подвижные игры на прогулке. -Бег вокруг детского сада после прогулки. -Построения в колонну, в шеренгу, в 2,3,4 колонны. -Ходьба и бег парами.	-Перестроения в колонну, в шеренгу, в круг, парами. -Подвижные игры на прогулке.
Работа с родителями	Ознакомить родителей со спортивной базой детского сада.		Привлечь родителей к участию в проведении закаливающих процедур дома.	

### Октябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, сменой темпа движений. Упражнять в сохранении равновесия, в подскоках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги, в переползании на четвереньках с дополнительным заданием, развивать координацию движений. Разучить прыжки вверх из глубокого приседа.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть Ходьба и бег, змейкой, с перешагиванием через предметы, с разным положение рук и ног, со сменой темпа по сигналу. Построение в 3 колонны и обратно в 1. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Основная часть. Комплекс ОРУ №5 ОВД -Ходьба по	Вводная часть Ходьба и бег, змейкой, с перешагиванием через предметы, с разным положение рук и ног, со сменой темпа на сигнал. Построение в 3 колонны и обратно в 1. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Основная часть. Комплекс ОРУ №6 ОВД -Прыжки с высоты 40см. - Отбивание мяча от пола одной рукой ,на	Вводная часть Ходьба и бег с разным положение рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в течение 1 минуты. Основная часть. Комплекс ОРУ №7 ОВД	Вводная часть Ходьба и бег с разным положение рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Бег в течение 1 минуты. Основная часть. Комплекс ОРУ №8 ОВД



	<p>гимнастической скамейке, на носках, руки за головой, на середине сесть и пойти дальше, боком, приставным шагом, с мешочком на голове.</p> <p>-Прыжки через шнур, вдоль него на двух и на правой и левой ногах.</p> <p>-Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание из одной руки в другую.</p> <p>Подвижная игра: «Не оставайся на полу».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Дыхательное упражнение: «Погонщики»</p>	<p>месте.</p> <p>-Ведение мяча, забрасывание его в корзину двумя руками.</p> <p>-Пролезание в тоннель из обручей.</p> <p>Подвижная игра: «Встречные перебежки»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение: «Обними плечи».</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>-Ведение мяча по прямой, с боку, между предметами.</p> <p>-Ползание по гимнастической скамье, подтягиваясь на руках.</p> <p>-Ходьба по реечной доске, поднятой на 1 ступень гимнастической стенки, руки за головой.</p> <p>Подвижная игра: «Найди себе пару»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение: «Ладонки»</p> <p>Игра «Попади, не глядя».</p>	<p>-Дыхательная гимнастика.</p> <p>-Отработка элементов игры «Футбол» (ведение мяча ногой между предметами)</p> <p>-Эстафеты с кубиком на ракетке.</p> <p>Подвижная игра: «Наседка и курица».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Релаксация.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>-Подвижные игры на прогулке.</p> <p>-Бег вокруг детского сада после прогулки.</p> <p>-Гимнастика после сна.</p> <p>-Бег по различным грунтам.</p>	<p>-Подвижные игры на прогулке.</p> <p>-Бег вокруг детского сада после прогулки.</p> <p>-Гимнастика после сна.</p> <p>-Бег по различным грунтам.</p>	<p>-Подвижные игры на прогулке.</p> <p>-Бег вокруг детского сада после прогулки.</p> <p>-Гимнастика после сна.</p> <p>-Бег по различным грунтам.</p> <p>-Ходьба и бег парами.</p>	<p>-Перестроения в колонну, в шеренгу, в круг, парами.</p> <p>-Подвижные игры на прогулке.</p> <p>-Бег вокруг детского сада после прогулки.</p> <p>-Гимнастика после сна.</p>
Работа с родителями	<p>Ознакомить родителей с уровнем физического развития и физической подготовки детей. Обратить внимание на состояние осанки и стопы.</p>	<p>Индивидуально отметить достоинства и недостатки в развитии движений у детей.</p>		

Ноябрь

Задачи: Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату, положенному на пол, прыжки через короткую скакалку, бросание малого мяча в цель, переход по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках, подползании под шнур, прокатывании обручей, ползание по скамейке с мешочком на спине.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть -Ходьба и бег, в колонне по одному, по два, с разной постановкой стопы, рук и ног. -Бег в рассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Основная часть. Комплекс ОРУ №9 ОВД -Ходьба по канату боком, приставным шагом. -Прыжки через шнуры. -Эстафета «Мяч водящему». -Прыжки попеременно на левой и правой ногах, на месте и с продвижением вперед. Подвижная игра: «Ловишка, бери ленту». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Обними плечи».</p>	<p>Вводная часть -Ходьба и бег змейкой, с перешагиванием через предметы, с разным положением рук и ног, со сменой темпа на сигнал. -Построение в 3 колонны и обратно в 1. -Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Основная часть. Комплекс ОРУ №10 ОВД -Прыжки через короткую скакалку. -Ползание под шнур боком. -Прокатывание обруча друг другу. - Эстафета «Попади в корзину». Подвижная игра: «Перебрось мяч». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Кошка».</p>	<p>Вводная часть -Ходьба и бег, в колонне по одному, по два, с разной постановкой стопы, рук и ног. -Бег в рассыпную, с ускорением, «змейкой» между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Основная часть. Комплекс ОРУ №11 ОВД -Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. -Метание в цель. -Влезание на гимнастическую стенку и переход по диагонали на другой пролет. -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, через кубики. Подвижная игра: «Медведь и пчелы». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Маятник головой».</p>	<p>Вводная часть -Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную, с четким поворотом на углах. -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД -Дыхательная гимнастика. -Искусственная тропа здоровья. -Эстафеты. Подвижная игра: «Кот и мыши». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Пальчиковый массаж.</p>

Взаимодействие с воспитателем	-Физкультминутка «Подрастайка». -Ежедневно в конце прогулки бег по пересеченной местности в течение 1.5 минут в умеренном темпе. -Подвижные игры.	-Физкультминутка «Раз, два, три, четыре, пять» -Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1,5 минут с ускорением на 30м. -Подвижные игры.
Работа с родителями	Консультация по использованию пальчикового и точечного массажа в домашних условиях в качестве средства профилактики заболеваемости.	Привлечь родителей к участию в проведении закаливающих процедур дома. Обратит внимание родителей на выполнение движений детьми в естественных условиях.

### Декабрь

Задачи: Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу, бег с преодолением препятствия, парами, перестроение из одной колонны в две и три; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной площади опоры. Упражнять: в прыжках, переменном подпрыгивании на правой и левой ногах, в лазании по гимнастической лестнице с переходом с пролета на пролет. Следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, кругом по сигналу. -Ходьба с разным положением рук и ног. -Бег с преодолением препятствий. -Строевые упражнения. Основная часть. Комплекс ОРУ №5 ОВД -Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.	Вводная часть - Перестроение. Ходьба в колонне по двое. - Ходьба с разным положением рук и ног. -Бег в чередовании с ходьбой. Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. - Перебрасывание мяча друг другу двумя	Вводная часть -Ходьба с выполнением движений руками, с поворотом влево и вправо, кругом по сигналу. -Ходьба с разным положением рук и ног. -Бег с преодолением препятствий. -Строевые упражнения. Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. -Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. -Ходьба с	Вводная часть - Ходьба в колонне по двое. -Бросание мяча вверх. -Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №10 ОВД -Дыхательная гимнастика. - Эстафеты. -Искусственная «Тропа здоровья». Подвижная игра: «Ловля обезьян» Заключительная часть. Пальчиковый массаж	Вводная часть -ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, в рассыпную, с разным положением рук и ног. -бег в умеренном темпе до 1.5 минут. - перестроение в колонны по 2,3. -ходьба по канату боком приставным шагом. Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД

	<p>Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.</p> <p>-Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, другая махом, перешагивая снизу-сбоку скамейки.</p> <p>-Эстафета «передал-садись».</p> <p>Подвижная игра: «Мяч водящему»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3м)</p> <p>-Отбивание мяча в ходьбе.</p> <p>-</p> <p>Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола.</p> <p>Подвижная игра: «Охотники и звери».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Маятник головой».</p>	<p>перешагиванием через дуги.</p> <p>-Перебрасывание мяча друг другу с приседанием или хлопками.</p> <p>Подвижная игра: «Зайцы и лиса»</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>	<p>-</p> <p>дыхательная гимнастика</p> <p>-</p> <p>искусственная «тропа здоровья»</p> <p>-элементы игры в футбол (ведение мяча с забивание в ворота)</p> <p>-эстафета.</p> <p>Подвижная игра: «Кот и мыши».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>-Физкультминутка «самолет».</p> <p>-Подвижная игра: «Мяч водящему», «Охотники и звери».</p> <p>-Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием ног и обычным шагом в течение 2 минут.</p>		<p>-Физкультминутка «поезд».</p> <p>-Подвижная игра: «Зайцы и лиса», «Ловля обезьян».</p> <p>-Ежедневно в конце прогулки проводить бег с обычным шагом в течение 2 минут, с ускорением в конце.</p>	
Работа с родителями	<p>Консультация по использованию пальчикового и точечного массажа в домашних условиях в качестве средства профилактики заболеваемости.</p>		<p>Привлечь родителей к участию в проведении закаливающих процедур дома.</p>	

### Январь

Задачи: Разучить приставной шаг, прыжки на мягкое покрытие. Закрепить перестроение в 3 колонны, переползание по скамье. Развивать ловкость и координацию в упражнениях с мячом, навыки ходьбы в чередовании с бегом с выполнением заданий по сигналу, умение в прыжках

энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить упражнения на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перестроения.</li> <li>-ходьба в колонне по двое.</li> <li>- ходьба с разным положением рук и ног.</li> <li>-бег в чередовании с ходьбой.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №2 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки в длину с места (толчок двумя ногами).</li> <li>- прыжки с разбега(3 шага)</li> <li>-ведение мяча попеременно правой и левой рукой.</li> <li>-ползание по скамейке с мешочком на спине в чередовании с подлезанием в обруч.</li> </ul> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Чья команда быстрее построит дворец».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Дыхательное упражнение «Поворот головой».</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ноги попеременно, ноги попеременно,</li> <li>-перестроение в колонну по 2,3,4.</li> <li>-бег змейкой с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоками.</li> <li>-повороты «направо, налево, кругом».</li> </ul> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №12 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через препятствие.</li> <li>-влезание и спуск на гимнастической стенке.</li> <li>-прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</li> <li>-ходьба по канату приставным шагом с продвижением вперед.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Ловля обезьян».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба в колонне по одному приставным шагом с левой и правой ноги попеременно,</li> <li>-перестроение в колонну по 2,3,4.</li> <li>-бег змейкой с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоками.</li> <li>-повороты «направо, налево, кругом».</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №11 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Дыхательная гимнастика.</li> <li>-элементы баскетбола (ведение мяча правой, левой рукой)</li> <li>- Эстафеты.</li> <li>-Искусственная «Тропа здоровья».</li> </ul> <p>Подвижная игра:</p> <p>«Сохрани пару».</p> <p>Заключительная часть.</p> <p>Упражнения для мелкой моторики рук.</p>
Взаимодействие с воспитателями	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физкультминутка «самолет».</li> <li>-Подвижная игра: «Два мороза», «Чья команда быстрее построит дворец».</li> <li>-Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 минут в умеренном темпе с ускорением на расстоянии 30м.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физкультминутка «поезд».</li> <li>-Подвижная игра: «Ловля обезьян», «Сохрани пару».</li> <li>В подвижных играх поручать детям подавать сигналы к началу действий.</li> <li>-Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 2 минут, с ускорением в конце.</li> </ul>

Работа с родителями	Предложить родителям понаблюдать, как бегает и прыгает ребенок, сколько времени он тратит на бег и прыжки и как их выполняет.	Предложить родителям ознакомить детей с функцией органов слуха и зрения; познакомить с комплексами гимнастики для глаз.
---------------------	---	---

### Февраль

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в беге и ходьбе с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу. Закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-равнение в колонне.</p> <p>-ходьба на носочках</p> <p>-непрерывный бег в течение (2-3 мин)</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-ходьба с перешагиванием через конусы (50см)</p> <p>-прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>-броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>-бросание мяча с хлопками.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-равнение в колонне.</p> <p>-ходьба на носочках</p> <p>-непрерывный бег в течение (2-3 мин)</p> <p>-ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-метание в цель с расстояния 4м</p> <p>-ползание по скамье с мешочком на спине</p> <p>-прыжки с мячом, зажатым между коленей</p> <p>-ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>Подвижная игра: «Мы - веселые ребята».</p> <p>Заключительная</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, врассыпную, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег в умеренном темпе до 1.5 минут.</p> <p>-перестроение в колонны по 2,3.</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Основная часть.</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3м)</p> <p>-пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком)</p> <p>-ходьба на носках между модулями</p> <p>-лазание по гимнастической скамейке, боком,</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, врассыпную, с разным положением рук и ног.</p> <p>-бег в умеренном темпе до 1.5 минут.</p> <p>-перестроение в колонны по 2,3.</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика</p> <p>-искусственная «тропа здоровья»</p> <p>-элементы игры в футбол (ведение мяча с забивание в ворота)</p> <p>-эстафета.</p> <p>Подвижная игра: «Кот и мыши».</p> <p>Заключительная часть. Пальчиковый массаж.</p>

	Подвижная игра: «В чьей команде меньше мячей». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Большой маятник».	часть. Дыхательное упражнение «Ушки».	приставным шагом, с мешочком на голове. Подвижная игра: «Догони свою пару». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Насос».	
Взаимодействие с воспитателем	-Подвижная игра: «В чьей команде меньше мячей», «Мы веселые ребята». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег с в течение 1 минуты 20 с в умеренном темпе. -В подвижной игре приучать самостоятельно распределять роли.		-Подвижная игра: «Догони свою пару», «Кот и мыши». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 1,5 мин. В подвижной игре выбирать судью, контролировать выполнение правил, определять начало и конец действия, правильное выполнение движений.	
Работа с родителями	Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельное выполнение ее детьми в выходные дни.		Показать, как выполнение метания с использованием предметов разного веса оказывает влияние на укрепление мелкой мускулатуры руки, подготовку ее к письму.	

### Март

Задачи: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу, в прыжках, в бросании малого мяча, в беге и ходьбе с изменением направления, в ползании по гимнастической скамье, ходьбе и беге между предметами, в пролезании между рейками, в перебросе мяча друг другу. Закрепить равновесие, осанку в ходьбе по повышенной площади опоры, энергичное отталкивание при прыжках. Развивать ловкость и глазомер при метании в цель.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -равнение в колонне. -ходьба на носочках -непрерывный бег в течение (2-3 мин) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Вводная часть -равнение в колонне. -ходьба на носочках -непрерывный бег в течение (2-3 мин) -ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Вводная часть -ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, врассыпную, с разным положением рук и ног. -бег в умеренном темпе до 1.5 минут. -перестроение в	Вводная часть -ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, врассыпную, с разным положением рук и ног. -бег в умеренном темпе до 1.5 минут.	Вводная часть -построение в колонну по 1,2,3,4, в шеренгу -ходьба приставным шагом вперед и назад -ходьба на наружных сторонах стоп -построение в круг

<p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами. Основная часть. Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-ходьба с перешагивание м через конусы (50см)</p> <p>-прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>-броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>-ходьба по гимнастическо й скамье боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>-бросание мяча с хлопками. Подвижная игра: «В чьей команде меньше мячей». Заключительна я часть. Дыхательное упражнение «Большой маятник».</p>	<p>-ходьба с остановкой по сигналу, с изменением направления, между предметами. Основная часть Комплекс ОРУ №10 ОВД</p> <p>-метание в цель с расстояния 4м</p> <p>-ползание по скамье с мешочком на спине</p> <p>-прыжки с мячом, зажатым между коленей</p> <p>-ползание по гимнастическо й скамье на животе, подтягиваясь двумя руками. Подвижная игра: «Мы веселые ребята». Заключительна я часть. Дыхательное упражнение «Ушки».</p>	<p>колонны по 2,3.</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом. Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3м)</p> <p>-пролезание в обруч (поочередно прямо, правым, левым боком)</p> <p>-ходьба на носках между модулями</p> <p>-лазание по гимнастической скамейке, боком, приставным шагом, с мешочком на голове. Подвижная игра: «Догони свою пару» Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>-перестроение в колонны по 2,3.</p> <p>-ходьба по канату боком приставным шагом. Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика «тропа здоровья»</p> <p>-искусственная «тропа здоровья»</p> <p>-элементы игры в футбол (ведение мяча с забивание в ворота)</p> <p>-эстафета Подвижная игра: «Кот и мыши» Заключительная часть. Пальчиковый массаж.</p>	<p>-бег со сменой ведущего. Основная часть. Комплекс ОРУ № 10 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика - искусственная «тропа здоровья»</p> <p>-элементы игры в футбол</p> <p>-эстафета «Через скакалку»</p> <p>-спорт праздник «День пожарного»</p> <p>Подвижная игра: «Кто быстрее до флажка»</p> <p>Заключительна я часть Танцевальные движения.</p>
---	---	--	--	---



Взаимодействие с воспитателем	-Подвижная игра: «В чьей команде меньше мячей», «Мы - веселые ребята». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег с в течение 1 минуты 20 с в умеренном темпе. -В подвижной игре приучать самостоятельно, распределять роли.	-Подвижная игра: «Догони свою пару», «Кот и мыши». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег по пересеченной местности в течение 1,5 мин. В подвижной игре выбирать судью, контролировать выполнение правил, определять начало и конец действия, правильное выполнение движений.
Работа с родителями	Обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики и самостоятельное выполнение ее детьми в выходные дни.	Показать, как выполнение метания с использованием предметов разного веса оказывает влияние на укрепление мелкой мускулатуры руки, подготовку ее к письму.

### Апрель

Задачи: Учить ходьбе по ограниченной площади опоры, ходьбе по кругу во встречном направлении. Закрепить ходьбу с изменением направления, бег с высоким подниманием бедра, навыки ведения мяча в прямом направлении, лазании по гимнастической скамье, метание на дальность. Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба с изменением направления -ходьба в 2 круга во встречном направлении -бег со средней скоростью -бег с перешагиванием через шнуры -ходьба и бег с разным положением рук и ног. Основная часть. Комплекс ОРУ № 12 ОВД -ходьба парами по 2-м параллельно стоящим скамьям -прыжки на 2-х ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленями -метание мешочка	Вводная часть -ходьба с изменением направления -ходьба в 2 круга во встречном направлении -бег со средней скоростью -бег с перешагиванием через шнуры -ходьба и бег с разным положением рук и ног. Основная часть. Комплекс ОРУ №16 ОВД -прыжки через скамейку на 2-х ногах -метание мешочка на дальность - ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину	Вводная часть -построение в колонну по 1,2,3,4, в шеренгу -ходьба приставным шагом вперед и назад -ходьба на наружных сторонах стоп -построение в круг -бег со сменой ведущего. Основная часть Комплекс ОРУ № 14 ОВД -прыжки в высоту с места -ходьба боком приставным шагом по канату -прыжки через скакалку произвольным способом -лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Подвижная игра:	Вводная часть -повторить разные виды ходьбы и бега -строевые упражнения -ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Основная часть Комплекс ОРУ № 10 ОВД - мониторинг (прыжки в длину с места) -ходьба по скамейке с мячом в руках, на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спиной -прыжки в длину с разбега -метание теннисного мяча в цель

	в цель -ходьба по гимнастической скамье навстречу друг другу, на середине разойтись. Подвижная игра: «Чье звено быстрее соберется». Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Перекаты».	-прыжки в длину с разбега Подвижная игра: «Поменяйся местами». Заключительная часть Пальчиковый массаж.	«Круговая горячая картошка» (передача мяча разными способами). Заключительная часть. Дыхательное упражнение «Ладоски».	-ходьба по гимнастической скамейке с хлопком под коленом на каждый шаг. Подвижная игра: «Лови, не урони». Заключительная часть. Дыхательное упражнение.
Взаимодействие с воспитателем	-Подвижная игра: «Чье звено быстрее соберется», «Поменяйся местами». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 2 минут 50 с. -Самостоятельная организация детьми подвижных игр на прогулке.		-Подвижная игра: «Круговая горячая картошка», «Кто быстрее до флажка». -Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 3 мин. В подвижной игре выбирать судью, контролировать выполнение правил, определять начало и конец действия, правильное выполнение движений.	
Работа с родителями	Организовать родителей и детей для подготовки спортивной площадки к проведению праздника «Мама, папа, я – спортивная семья».		Привлечь родителей к участию в празднике «Мама, папа, я – спортивная семья».	

### Май

Задачи: Разучить технику бега на скорость, бег со средней скоростью до 100м. Упражнять в прыжках в высоту с разбега, прыжках в длину, метании мяча в цель, мешочка на дальность. Повторить прыжки через скакалку, ведение мяча.

	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -повторить разные виды ходьбы и бега -строевые упражнения -ходьба с выбрасыванием прямых ног вперед. Основная часть Комплекс ОРУ №162 ОВД -мониторинг(бег на скорость 30м) -прыжки в высоту с места -ведение мяча ногой по прямой (футбол) -проведение спортивного праздника посвященного	Вводная часть -повороты направо, налево, кругом -смыкание приставным шагом -ходьба с разными видами движений -расчет на 1-й , 2-й и 3-й ,перестроение из 1-й шеренги в 3. Основная часть. Комплекс ОРУ № 11 ОВД -мониторинг (метание) -прыжки через скамейку -ведение мяча и забрасывание в корзину	Вводная часть -повороты направо, налево, кругом -смыкание приставным шагом -ходьба с разными видами движений -расчет на 1-й , 2-й и 3-й, перестроение из 1-й шеренги в 3. Основная часть Комплекс ОРУ № 8 ОВД -детский волейбол (в кругу) -эстафета «Веселые

	«Дню семьи». Подвижная игра: «Третий лишний» Заключительная часть Пальчиковый массаж	-ползание по гимнастической скамье на 2-х руках. Подвижная игра: «Гуси-лебеди» Заключительная часть Дыхательное упражнение	футболисты» (ведение мяча ногой) Подвижная игра: «Ловля обезьян». Заключительная часть Танцевальные движения
Взаимодействие с воспитателем	-Подвижная игра: «Лови, не урони», «Третий лишний». -Метание мешочка вдаль. -Прыжки на скакалке.		-Подвижная игра «Гуси-лебеди», «Ловля обезьян». -Прыжки на скакалке. -Прыжки в длину с места.
Работа с родителями	Провести консультацию на тему: «Использование солнечных ванн для укрепления здоровья детей».		Провести консультацию на тему: «Босиком за здоровьем» о пользе воздействия на стопу различных грунтов.

### «Двигательная деятельность» (группа для детей с ЗПР) 5-7 лет

Данная рабочая программа направлена на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия и может быть использована на физкультурных занятиях с дошкольниками.

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

Реализуется программа, в основном, путем интеграции в повседневную жизнь ребенка естественных для него видов деятельности, главным из которых является игра. Личная деятельность ребенка в системе занятий физической культурой ставится важным направлением программы.

Эффективность формирования двигательных навыков во многом зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Основными методами являются следующие: показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценку движений ребенка, побуждает к оценке движений товарища и элементарной самооценке; развитие физических качеств с помощью равномерного, посменного, игрового, соревновательного методов. Программа рассчитана на детей с задержкой психического развития в возрасте 5-7 лет. Основной формой работы является ОД по физической культуре: сюжетного типа, игрового типа, ОД на воздухе, а также в образовательную деятельность включаются занятия по логоритмике совместно с музыкальным руководителем.

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников разного возраста посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:** Содействовать гармоничному физическому развитию детей. Накапливать и обогащать двигательный опыт детей. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Целесообразна интеграция с образовательными областями: «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

#### **Требования к уровню освоения содержания программы**

В результате овладения программой ребенок с ЗПР 5-7 лет должен:  
Выполнять ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. Прыгать на мягкое покрытие ( высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега ( не менее 100 см), в высоту с разбега ( не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.

Уметь метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеть школой мяча.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо: равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

**Календарный учебный график  
реализации образовательной области «Физическое развитие»  
на 2022 – 2023 учебный год**

Содержание	Возраст 5-7 лет
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентября 2022 г.
Окончание учебного года	31 мая 2023 г.

**Продолжительность учебного года**

Всего ОД	108
1-е полугодие	51
2-е полугодие	57
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Дни занятий	Группа № 12 (понедельник, среда, четверг)
Время занятий	Группа № 12: 11.25 (пн.), 10.20 (ср.), 9.45 (чт.)
Недельная образовательная нагрузка занятий	3 раза в неделю
Объём недельной образовательной нагрузки (минут)	75
Объём годовой образовательной нагрузки (минут)	2700 минут
Сроки проведения мониторинга	сентябрь, май
Итог	Диагностические методики

**Календарно-тематическое планирование**

<b>Сентябрь</b>				
Задачи: Развивать умение сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке. Обучить энергичному отталкиванию от пола двумя ногами; взмаху рук в прыжке с дотягиванием до предмета; подбрасыванию мяча вверх; ходьбе с изменением темпа; пролезанию через обруч; упражнять в ходьбе и беге враспынную; в подбрасывании и ловле мяча; в перебрасывании мяча друг другу; в ходьбе с высоким подниманием колен; в непрерывном беге; в прыжках с продвижением вперед.				
	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя

<p>Содержание ОД</p>	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в 2 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №1 ОВД -Ходьба с перешагиванием (2,3 модуля вверх, высота 50см). -Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами. -Перебрасывание мячей 2-мя руками, после удара о пол подбросить вверх. Подвижная игра: «Не оставайся на полу». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Часики». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в 3 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №2 ОВД -Подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета». - Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка в ладоши. -Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват сбоку. -Ходьба по канату бокком, приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове. Подвижная игра: «Уголки». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Петушок». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в 4 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №3 ОВД -Пролезание в обруч в группировке, бокком, прямо. -Перешагивание через бруски с мешочком на голове. -Лазание по гимнастической лестнице. -Прыжки на двух ногах с мячом между колен. Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение: «Дыхание». Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>Вводная часть - Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в 3,4 колонны. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД -Искусственная «тропа здоровья». -Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно с продвижением вперед. -Эстафеты Заключительная часть (нетрадиционная форма) Релаксация.</p>
--------------------------	---	---	--	--

Взаимодействие с воспитателем	-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Не оставайся на полу», -Сбивание кеглей малым мячом. - Построение в 2 колонны.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Уголки», - Построение в 3 колонны.	-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Кто лучше прыгнет»	-Перестроения в колонну, в шеренгу, в круг, парами. Подвижная игра: «Пятнашки»
Работа с родителями	Ознакомить родителей с методикой проведения пальчиковой гимнастики.	Консультация на тему: «Обеспечение температурного комфорта».		

### Октябрь

Задачи: Упражнять в ходьбе строевым шагом, повороту во время ходьбы по сигналу, перестроению в 3 колонны, остановке по команде. Упражнять в беге до одной минуты, в перешагивании через шнуры, метании мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в колонну по 2, по 3. Бег до 1 минуты с перешагиванием через бруски. Основная часть Комплекс ОРУ №5 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, с перешагиванием через бруски.	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в колонну по 3, по 4. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД -Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые ноги. - Переползание на четвереньках через	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в 4 колонны. Ходьба с выполнением команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -Пролезание через обруч тремя способами. -Прыжки на двух ногах на препятствие (высота 20 см) сделать три шага по препятствию спрыгнуть вниз. -Ходьба по гимнастической скамейке, на середине	Вводная часть - Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. Построение в 3,4 колонны. Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. -Веселые старты. Подвижная игра: «Парный бег» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый

	<p>-Броски мяча двумя руками от груди друг другу.</p> <p>-Прыжки на двух ногах через шнуры прямо, боком.</p> <p>Подвижная игра: «Медведи и пчелы».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Пальчиковый массаж (мизинец, безымянный).</p>	<p>препятствие.</p> <p>-Метание в цель правой и левой рукой.</p> <p>-Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «Охотники и зайцы».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>повернуться, присесть, перешагнуть через модуль.</p> <p>-Прыжки на двух ногах с мячом между колен.</p> <p>Подвижная игра: «Эстафеты парами»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма).</p> <p>Искусственная «Тропа здоровья».</p>	<p>массаж (средний, указательный).</p>
Взаимодействие с воспитателями	<p>-Гимнастика для глаз,</p> <p>-Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Медведи и пчелы»</p> <p>- Перебрасывание мяча через шнур.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика,</p> <p>- Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Охотники и зайцы»</p> <p>- Прыжки на двух ногах до шнура с перепрыгиванием.</p>	<p>-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки.</p> <p>- Пальчиковая гимнастика</p> <p>-Гимнастика для глаз,</p> <p>-Гимнастика после сна</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами.</p> <p>Подвижная игра: «Пятнашки».</p>
Работа с родителями	<p>Консультация на тему: «Значение развития мелкой мускулатуры для подготовки детей к обучению в школе».</p>	<p>Консультация на тему: «Пальчиковая гимнастика, чем она может помочь».</p>		

### Ноябрь

Задачи: Учить переключать мяч (малый) из одной руки в другую при ходьбе по гимнастической скамейке. Передвижение прыжком на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Развивать ловкость и устойчивое равновесие, координацию движений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
--	------------	------------	------------	------------



<p>Содержание ОД</p>	<p>Вводная часть -Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. -Ходьба с высоким подниманием колен. -Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. -Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. Основная часть Комплекс ОРУ №9 ОВД -Ходьба по гимнастической скамейке с переключением малого мяча из одной руки в другую перед собой и за спиной. -Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, по два раза. -Отбивание мяча об пол одной рукой. -Ходьба на носках, руки за голову, между брусками. Подвижная игра: «Удочка» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Ушки».</p>	<p>Вводная часть -Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. -Построение в колонну по 3, по 4. -Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №10 ОВД -Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягивание 2-мя руками. - Подъем на шведскую стенку, спуск (на середину стопы). -Ползание по гимнастической скамье с опорой на предплечье и колени. Подвижная игра: «Мышеловка». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Малый маятник».</p>	<p>Вводная часть -Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево. -Ходьба с высоким подниманием колен. -Бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три. -Ходьба и бег в чередовании с выполнением фигур. Основная часть Комплекс ОРУ №11 ОВД -Подлезание под шнур прямо, боком, не касаясь руками пола. -Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. -Прыжки на правой и левой ноге между предметами. Подвижная игра: «Брось флажок» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Ходьба семенящим шагом, змейкой «течет ручей».</p>	<p>Вводная часть - Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, врассыпную. -Построение в 3,4 колонны. -Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №12 ОВД -Ведение мяча с последующим забрасыванием в корзину. - «Веселые старты». Подвижная игра: «Пожарные на ученье». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Ходьба имитирующая ходьбу на лыжах, змейкой.</p>
----------------------	--	---	--	---

Взаимодействие с воспитателям	-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Удочка» - Ходьба на носках, руки за голову. -Бег в медленном темпе вокруг детского сада.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Мышеловка» -Бег в медленном темпе вокруг детского сада.	-Ходьба и бег вокруг детского сада в конце прогулки. - Пальчиковая гимнастика -Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, - Подвижная игра: «Брось флажок».	-Построение в колонну, в круг, парами. Подвижная игра: «Пожарные на учении»
Работа с родителями	Консультация на тему: «Использование точечного массажа в домашних условиях»	Консультация на тему: «Пальчиковый массаж в домашних условиях».		

### Декабрь

Задачи: Учить: ходить приставным шагом вправо и влево, прыгать разными способами, размыкаться в колонне на вытянутые руки, бросать мяч вверх и ловить его с хлопками. Учить: ходить в колонне по двое, пролезать в обруч разными способами, прыгать в длину с места. Закреплять навыки ходить на пятках. Совершенствовать умения перестраиваться в колонну по 3. Учить ходить по наклонной доске на носках, ровняться в затылок. Упражнять в прыжках на мягкое покрытие, закреплять умение ползать на четвереньках толкая головой мяч. Формировать умения и навыки правильного выполнения движений.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед. -Ходьба приставным шагом вправо и влево. -Бег боком приставным шагом. -Ходьба по гимнастической скамейке на носках. Основная часть Комплекс ОРУ №7 ОВД -Ходьба по наклонной доске, боком, приставным	Вводная часть -Перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое. -Бег в чередовании с ходьбой. - Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов. Основная часть Комплекс ОРУ №4 ОВД Подбрасывание мяча 2-мя руками, ловля после хлопка. - Прыжки попеременно на	Вводная часть -Равнение в затылок. -Ходьба на наружных сторонах стопы. -Бег с высоким подниманием колен. -Прыжки на двух ногах, ползание на четвереньках. Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД -Лазание по гимнастической стенке до верха, лазание разными способами, не пропуская реек. -Ходьба по	Вводная часть Ходьба и бег с разным положением рук и ног, между предметами на полу, в рассыпную. Построение в колонну по 3, по 4. Бег до 1 минуты с высоким подниманием колен. Основная часть Комплекс ОРУ №6 ОВД -Прыжки, спрыгивание со скамьи на полусогнутые	Вводная часть - Ходьба в колонне по двое. -Бросание мяча вверх. -Бег до 1 минуты с выполнением команды «кругом». Основная часть Комплекс ОРУ №8 ОВД -Ведение мяча ногами. - Эстафета. Искусственная «Тропа здоровья»

	<p>шагом. -Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях. -Подъем и спуск по шведской доске. Подвижная игра: «Мы веселые ребята» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>правой и левой ногой до обозначенного места. -Ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках. -Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Подвижная игра: «С кочки на кочку». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>гимнастической скамейке приставным шагом с мешочком на голове. - Перебрасывание мяча друг другу снизу 2-мя руками, хлопок перед ловлей. Подвижная игра: «Гуси-лебеди» Заключительная часть (нетрадиционная форма) Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>ноги. - Переползание на четвереньках через препятствие. -Метание в цель правой и левой рукой. -Пролезание через обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. Подвижная игра: «Охотники и зайцы». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Гимнастика для глаз.</p>	<p>Подвижная игра: «Кто сделает меньше прыжков». Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-Гимнастика для глаз, -Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Мы веселые ребята» Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием колен и обычным шагом в течение 1 минуты.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «С кочки на кочку» Ежедневно в конце прогулки проводить бег с высоким подниманием колен и обычным шагом в течение 1 минуты.</p>	<p>- Подвижная игра: «Гуси-лебеди» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Перебрасывание мяча друг другу снизу 2-мя руками, хлопок перед ловлей.</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Кто сделает меньше прыжков» - Ежедневно в конце прогулки проводить бег в течение 1 минуты 10с в умеренном темпе.</p>	
<p>Работа с родителями</p>	<p>Консультация на тему: «Использование точечного массажа в домашних условиях».</p>		<p>Консультация на тему: «Использование пальчикового массажа в домашних условиях».</p>		

### Январь

Задачи: Учить лазать по гимнастической лестнице с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между препятствиями, прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо,

ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске, ходьбу с мешочком на голове, при этом следить за осанкой и устойчивым равновесием.			
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое.</li> <li>-бег в чередовании с ходьбой.</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</li> <li>-прыжки на правой и левой ноге между кубиков.</li> <li>-забрасывание мяча в корзину.</li> <li>-перебрасывание мяча двумя руками от груди в шеренгах.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю»</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма) Дыхательное упражнение «Приседы»</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба и бег между модулями, положенными в шахматном порядке.</li> <li>-ходьба по кругу, с выполнением задания, с разным положением рук и ног.</li> <li>-бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании с перешагиванием предметов.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №5 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки в длину с места.</li> <li>-ведение мяча правой и левой рукой.</li> <li>-пролезание в обруч боком.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Караси и щука»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма) Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-перестроение в колонну по 3. Ходьба в колонне по двое.</li> <li>-бег в чередовании с ходьбой.</li> <li>- ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №7 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-лазание по гимнастической скамейке.</li> <li>- прыжки через шнур.</li> <li>-ведение и забрасывание мяча в корзину.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Попади в обруч»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пальчиковая гимнастика,</li> <li>- Гимнастика после сна,</li> <li>-Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю»</li> </ul> <p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижная игра: «Караси и щука».</li> <li>- Пальчиковая гимнастика</li> <li>-Построения в колонну, в шеренгу.</li> <li>-Гимнастика после сна,</li> <li>-Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Построение в колонну, в круг, парами.</li> <li>-Подвижная игра: «Попади в обруч»</li> <li>-Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям.</li> </ul>

		-Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	-Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.
Работа с родителями	Попросить родителей понаблюдать, как бегать и прыгать ребенок, сколько времени тратит на бег и прыжки. Отметить, любит ли ребенок интенсивные движения.	Консультация на тему: «Двигательный режим для дошкольника и его значение в укреплении здоровья».	

### Февраль

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски, забрасывание мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания в обруч и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под скамейку и перешагивание через нее.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег враспынную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>-перепрыгивание через бруски толчком обеих</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег враспынную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой.</p> <p>-подлезание под скамейку, перешагивание через нее.</p> <p>-подбрасывание</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (3р по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>-ходьба по гимнастической скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>-прыжки в длину с места.</p> <p>-подбрасывание мяча одной рукой,</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (3р по 10м) .</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-искусственная тропа здоровья</p> <p>-эстафета с подтягиванием по гимнастической скамье на руках.</p> <p>Подвижная игра:</p>

	<p>ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>-забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p> <p>Подвижная игра: «Забрось мяч в корзину».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>малого мяча одной рукой и ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Перебежки».</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Насос».</p>	<p>ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>«Сбей мяч»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>
<p>Взаимодействие с воспитателем</p>	<p>-прыжки на двух ногах на месте</p> <p>-метание предметов на дальность</p> <p>-подвижная игра: «Забрось мяч в корзину».</p> <p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<p>-Пальчиковая гимнастика,</p> <p>- Гимнастика после сна,</p> <p>-Подвижная игра: «Перебежки»</p> <p>Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.</p>	<p>- Подвижная игра: «Хитрая лиса»</p> <p>- Пальчиковая гимнастика</p> <p>-Построения в колонну, в шеренгу.</p> <p>-Гимнастика после сна,</p> <p>-Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям.</p> <p>-Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</p>	<p>-Построение в колонну, в круг, парами.</p> <p>-Подвижная игра: «Сбей мяч»</p> <p>-Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям.</p> <p>-Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке) для предупреждения детского травматизма.</p>		<p>Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей.</p>	

### Март

Задачи: Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метанию мячей в цель, лазанию по гимнастической лестнице. Закрепить навыки перепрыгивания через бруски,

забрасывание мяча в корзину, энергичного отталкивания и приземления при прыжках в длину с места, подлезания в обруч и отбивания мяча о пол одной рукой, подлезания под скамейку и перешагивание через нее.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	5-я неделя
Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №9 ОВД</p> <p>-ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом.</p> <p>перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком.</p> <p>-забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному.</p> <p>-бег до 1,5 мин. с изменением направления движения.</p> <p>-ходьба и бег с разным положением рук и ног.</p> <p>-построение в 3 колонны.</p> <p>-бег до 2мин.</p> <p>-ходьба с выполнением заданий на внимание.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №3 ОВД</p> <p>-метание мешочка в цель правой и левой рукой.</p> <p>-подлезание под скамейку, перешагивание через нее.</p> <p>подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Перебежки»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Дыхательное</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>-непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>-перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (Зр по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №8 ОВД</p> <p>-лазанье по гимнастическо й лестнице.</p> <p>-ходьба по гимнастическо й скамье, приставляя пятку одной ноги к носку другой.</p> <p>-прыжки в длину с места.</p> <p>подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой.</p> <p>Подвижная игра: «Хитрая лиса»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-повороты кругом с переступанием</p> <p>-равнение в затылок</p> <p>-бег на носочках</p> <p>-размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны.</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 7 ОВД</p> <p>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>-искусственная тропа здоровья</p> <p>-эстафета</p> <p>-элементы волейбола.</p> <p>Подвижная игра: «Не оставайся на полу»</p> <p>Заключительная часть (нетрадиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <p>-размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.</p> <p>-ходьба приставным шагом вправо и влево.</p> <p>- непрерывный бег в среднем темпе.</p> <p>- перестроение в 3 колонны.</p> <p>-челночный бег (Зр по 10м).</p> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ №1 ОВД</p> <p>- дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</p> <p>- искусственная тропа здоровья</p> <p>-эстафета с подтягиванием по гимнастичес</p>

	Подвижная игра: «Забрось мяч в корзину». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение «Кошка».	упражнение «Насос».	Дыхательное упражнение «Обними плечи».		кой скамье на руках. Подвижная игра: «Сбей мяч» Заклучительная часть (нетрадиционная форма) Пальчиковый массаж.
Взаимодействие с воспитателем	-прыжки на двух ногах на месте -метание предметов на дальность -подвижная игра:«Забрось мяч в корзину». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	-Пальчиковая гимнастика, - Гимнастика после сна, -Подвижная игра: «Перебежки». Ежедневно в конце прогулки проводить бег в умеренном темпе в течение 1 минуты с ускорением на расстоянии 25м.	- Подвижная игра: «Хитрая лиса» - Пальчиковая гимнастика -Построения в колонну, в шеренгу. -Гимнастика после сна, -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	-Построение в колонну, в круг, парами. -Подвижная игра: «Сбей мяч» -Приучать детей в подвижной игре подавать сигнал к началу и окончанию движений. Частично передавать роль ведущего детям. -Проводить бег в конце прогулки в течение 1,5 мин в умеренном темпе.	
Работа с родителями	Привлечь внимание родителей к разучиванию приемов падения (группировке) для предупреждения детского травматизма.		Ознакомить родителей с упражнениями на развитие силы рук у детей.		

### Апрель

Задачи: Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с поворотом по сигналу, в прыжках из обруча в обруч, перебрасывании мяча друг другу, в метании в цель, в ходьбе и беге между предметами с предметами, по скамье на ладонях и ступнях, в подлезании под скамейку, построение в 3 колонны.

	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
Содержание ОД	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону -бег с поворотом -перестроение в колонну по одному	Вводная часть -ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону -бег с поворотом -перестроение в колонну по одному и	Вводная часть -повороты кругом с переступанием -равнение в затылок -бег на носочках -размыкание в колонне на	Вводная часть -ходьба и бег между предметами, в рассыпную между предметами, с разным



	<p>и в круг -ходьба мелким и широким шагом, с разным положением рук и ног. Основная часть Комплекс ОРУ № 12 ОВД -ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове -прыжки из обруча в обруч через бруски -перебрасывание мяча с отскоком от пола и ловля его двумя руками после хлопка -прыжки в высоту с места. Подвижная игра: «Встречные перебежки». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Танцевальные движения.</p>	<p>в круг -ходьба мелким и широким шагом, с разным положением рук и ног. Основная часть Комплекс ОРУ № 11 ОВД -прыжок в высоту с разбега -метание мешочка в цель правой и левой рукой -ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями -ползание по скамье «по-медвежьей» ( на ладонях и ступнях). Подвижная игра: «Сбей кеглю». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>вытянутые руки в стороны. Основная часть Комплекс ОРУ № 9 ОВД -лазанье по гимнастической стенке -прыжки через скакалку -ходьба по канату боком, приставными шагами с мешочком на голове -метание мешочка на дальность, в цель. Подвижная игра: «Бездомный заяц» Заключительная часть (нетрадиционная форма). Танцевальные движения.</p>	<p>положением рук и ног. -челночный бег Основная часть Комплекс ОРУ № 8 ОВД -мониторинг (метание мешочка) -ходьба по гимнастической скамейке через кубики прямо, боком -прыжки в высоту -подбрасывание мяча друг другу и ловля после отскока от пола -прыжки в длину с разбега. Подвижная игра: «Хитрая лиса». Заключительная часть (нетрадиционная форма). Дыхательное упражнение.</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Ежедневно в конце прогулки, проводить бег в умеренном темпе в течение 1 мин 40 с. Подвижные игры на прогулке: «Встречные перебежки», «Сбей кеглю».</p>	<p>Ежедневно в конце прогулки, проводить бег в умеренном темпе с ускорением на 30м. Подвижные игры на прогулке: «Бездомный заяц», «Не оставайся на полу».</p>		
Работа с родителями	<p>Провести беседу о развитии у детей координации движений.</p>	<p>Провести беседу о развитии у детей таких качеств, как быстрота и ловкость.</p>		
<b>Май</b>				
<p>Задачи: Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами, метании в цель и на дальность, прыжках в длину с места и высоту с места и разбега, в перебрасывании мяча друг другу, бросании мяча о пол одной рукой - ловля двумя. Закреплять лазание по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, бросание мяча о стену.</p>				
	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя	

Содержание ОД	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, с разным положением рук и ног.</li> <li>-челночный бег</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 13 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мониторинг(бег 30м)</li> <li>-прыжки в длину с разбега</li> <li>-ползание «по медвежьей»</li> <li>-прыжки в длину с места</li> <li>-забрасывание мяча в кольцо</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Сбей кеглю».</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма)</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-построение в колонну по 1,2,3,4</li> <li>-ходьба в колонне по 2</li> <li>-ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок</li> <li>-бег мелким и широким шагом.</li> </ul> <p>Основная часть Комплекс ОРУ № 5 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мониторинг (прыжок в длину с места)</li> <li>-ходьба по гимнастической скамье, ударяя мячом о пол, и ловля его 2-мя руками</li> <li>-ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках</li> <li>-метание мяча на дальность</li> <li>-прыжки в длину с разбега.</li> </ul> <p>Подвижная игра: «Пронеси мяч, не задев кеглю».</p> <p>Заключительная часть (Не традиционная форма)</p> <p>Пальчиковый массаж.</p>	<p>Вводная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-построение в колонну по 1,2,3,4</li> <li>-ходьба в колонне по 2</li> <li>-ходьба с высоким подниманием колен, с перекатом с пятки на носок</li> <li>-бег мелким и широким шагом.</li> </ul> <p>Основная часть</p> <p>Комплекс ОРУ № 9 ОВД</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.</li> <li>-искусственная тропа здоровья</li> <li>-отбивание волейбольного мяча в парах 2-мя руками.</li> <li>-эстафета со скакалкой (прыжки с продвижением вперед)</li> </ul> <p>Подвижная игра: эстафета «Забрось мяч в кольцо (корзину)».</p> <p>Заключительная часть</p> <p>Малоподвижная игра «Заколдованный ребенок».</p>
Взаимодействие с воспитателем	<p>Прыжки на скакалке, метание в цель.</p> <p>Подвижные игры на прогулке: «Хитрая лиса», «Сбей кеглю».</p>	<p>Строевые упражнения, метание мешочка вдаль.</p> <p>Подвижные игры на прогулке: «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в корзину».</p>	
Работа с родителями	<p>Провести беседу о развитии у детей координации движений.</p>	<p>Провести консультацию «Использование воздушных и солнечных ванн для укрепления здоровья».</p>	

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Программно-методическое обеспечение

1. Бабаева Т.И., Гогоберидзе А.Г., Михайлова З.А. и др. Детство. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования». СПб, «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2011.
- 2.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Москва.: ТЦ СФЕРА, 2009.

3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Москва: Издательство «Владос», 2004.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Москва: Издательство «Мозаика – синтез», 2009.
5. Полтавцева Н.В., Гордова Н.А. Физическая культура в дошкольном детстве. Москва: «Просвещение», 2008.
6. Под ред. С.О. Филипповой. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб.: «Детство-пресс», 2005.
7. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «ВЛАДОС», 1999.
8. Громова С.П. Здоровый дошкольник. Калининград, 1997.
9. Игнатова Л.В., Волик О.И., Кулаков В.Д. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
10. Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику, М. 2000.
11. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет. М.: Просвещение, 2006.
12. Прищепа С.С. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
13. Анферова И. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 3-4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
14. Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
15. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2007.
16. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
17. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет / авт.-сост. Е.И. Подольская. – Волгоград: Учитель, 2014.
18. Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты / Е.К. Воронова. – Волгоград: Учитель, 2012.
19. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007.
20. Харченко Т.Е. Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2013.