

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА- ИНТЕРНАТ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ С.ОМОЛОН
БИЛИБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ЧУКОТСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА»**

Рассмотрено на заседании МО воспитателей ДО (протокол №17 от 28.08.2024г.)	Согласовано на заседании педагогического совета Протокол № 17 от 28.08.2024г.	Утверждаю Директор МБОУ «ШИ с.Омолон» С.Г.Петрова Приказ № 50/2-од от 28.08.2024г.
--	---	---

**Рабочая программа
образовательной деятельности
инструктора по физической культуре
для детей от 2 до 7 лет**

2024г.

№	Содержание	Стр.
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи программы	3
1.3.	Принципы и подходы к формированию рабочей программы	4
1.4.	Возрастные и индивидуальные особенности детей от 2 до 7 лет	5
1.5.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.6.	Целевые ориентиры образования в раннем возрасте	9
1.7.	Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования	9
II.	Содержательный раздел	9
2.1.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре от 2 до 7 лет	9
2.1.1.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 2 до 4 лет)	10
2.1.2.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)	11
2.1.3.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 5 до 6 лет)	12
2.1.4.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 6 до 7 лет)	13
2.2.	Формы, способы, методы и средств реализации Программы, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников образовательных потребностей и интересов	14
2.3.	Календарно-тематическое планирование от 2 до 7 лет	17
2.4.	Перспективное планирование по физической культуре от 2 до 7 лет.	18
2.5.	Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников	18
2.6.	Региональный компонент	20
III.	Организационный раздел	21
3.1.	Особенности организации образовательного процесса и учебный план по физической культуре от 2 до 7 лет	21
3.2.	Материально – технические условия реализации программы (в том числе обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания)	24
3.3.	Методическое обеспечение рабочей программы общеразвивающей направленности от 2 до 7 лет	26
	Приложение № 1	27
	Приложение № 2	55
	Приложение № 3	105
	Приложение № 4	105
	Приложение № 5	106

I. Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Рабочая программа общеразвивающей направленности второй младшей группы разработана в соответствии с основной общеобразовательной программой дошкольного образования МБДОУ «ШИ с.Омолон» в соответствии ФГОС и ФОП ДО, ряда парциальных программ.

Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и компетенций. В ней комплексно представлены все основные содержательные линии воспитания и образования ребенка от 2 до 7 лет.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральная программа дошкольного образования (приказ № 874 от 30.09.2022 г. Министерство просвещения РФ);
- ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13 г.);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования (Приказ Минобрнауки и науки РФ от 30.08. 2013 г. № 1014;
- Устав МБОУ «ШИ с.Омолон» (подразделение детский сад);
- Положение о рабочих программах педагогов и узких специалистов МБОУ «ШИ с.Омолон».

1.2.Цели и задачи деятельности по реализации основной общеобразовательной программы.

Цель программы: построение целостной системы с активным взаимодействием всех участников педагогического процесса, обеспечивающей оптимальные условия для перехода на новый, более высокий уровень работы по физическому развитию детей, формированию у них физических способностей и качеств с учетом их психофизического развития, индивидуальных возможностей и склонностей; обеспечивающей охрану и укрепление здоровья, формирование основ здорового образа жизни.

Реализация поставленной цели осуществляется с помощью следующих **задач:**

- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка,

социального статуса, психофизических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств.
- создание благоприятных развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого ребенка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;
- условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- обеспечение физического и психического благополучия.

Успешное решение поставленных программных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни; специальные меры закаливания) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурный ООД).

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия.

Решение обозначенных в Программе целей и задач физического воспитания возможно только при систематической и целенаправленной поддержке педагогом различных форм детской активности и инициативы, начиная с первых дней пребывания ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Данная Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку и направлена на его всестороннее развитие, формирование духовных и общечеловеческих ценностей, а также способностей и интегративных качеств. Особая роль в Программе уделяется игровой деятельности как ведущей в дошкольном детстве (А. Н. Леонтьев, А. В. Запорожец, Д. Б. Эльконин). Таким образом, развитие в рамках Программы выступает как важнейший результат успешности воспитания и образования детей.

1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы.

Рабочая программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определенными Федеральным государственным образовательным стандартами:

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащения детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) индивидуализацию дошкольного образования (в том числе и одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья);

- 4) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержку инициативы детей в различных видах деятельности; партнерство с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастную адекватность (соответствия условий, требований, методов возраста и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей;
- 10) обеспечение преемственности дошкольного общего и начального общего образования.

1.4. Возрастные особенности детей 2-7 лет.

2-3 года.

Большинство детей не могут усидеть на месте: им срочно нужно познавать мир не пешком, а бегом. В этом возрасте детей можно и нужно приучать к простым физическим упражнениям, приобщать к спорту, развивать мелкую и общую моторику во время подвижных игр.

Возраст от года до трех в психологии называют «ходячим детством». Важнейший двигательный навык этого периода — ходьба. Двигается ребенок пока что неуклюже, поскольку его координация движений еще далека от совершенства. Он делает широкие шаги (один шаг ребенка — это половина шага взрослого), поднимает руки в стороны, чтобы держать равновесие, переваливается, как утка, быстро набирает скорость, но пока что не справляется с «тормозами». Центр тяжести малыша смещен вверх. Это связано с тем, что у ребёнка слишком длинное туловище и руки, но относительно короткие ноги. Примерно к трем годам пропорции тела выравниваются и приближаются к пропорциям тела взрослого человека. К этому же времени малыш с легкостью осваивает двигательные навыки: бег, прыжки, смена направления движения, повороты, ходьба задом, подъем по лестнице и т. д.

3-4 года.

Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых (кувыркание, фут-бол).

Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, лег-ко поворачивается боком, делает прыжки на одной ног, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек.

Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через

препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

4-5 лет.

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук.

У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д.

Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

5-6 лет.

Возрастной период называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребенка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка: голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом.

Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объем легких примерно составляет 1500-2200 мл, и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

6 – 7 лет.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки.

Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

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

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

Общие показатели физического развития.

Формированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

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

Планируемые результаты:

Первая младшая группа:

- Укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Форсированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и двигательного опыта детей;
- Овладение и обогащение основными видами движения;
- Форсированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Вторая младшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Форсированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Форсированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Средняя группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Форсированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Форсированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Старшая группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Форсированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Форсированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Подготовительная группа:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Форсированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Форсированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

1.6 Целевые ориентиры образования в раннем возрасте.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

1.7. Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о ЗОЖ. Воспринимает ЗОЖ как ценность.

Эти целевые ориентиры по «Физическому развитию», обозначенные в ФГОС ДО, являются общими для всего образовательного пространства РФ, однако, каждая из примерных программ имеет свои отличительные особенности, и могут углублять и дополнять эти требования.

Мониторинг физического развития детей в процессе педагогического наблюдения только для внутреннего пользования. Поэтому педагог проводит мониторинг по «Физическому развитию» воспитанников на начало и конец года, с тем, чтобы выстроить индивидуальную траекторию образовательной работы в этом направлении с каждым ребенком и проследить динамику развития.

Из выше рассмотренного вытекает вывод: образовательная область «Физическое развитие» нацелена не только на развитие крупной и мелкой моторики, она интегрируется с другими областями Стандарта. Принцип интеграции между областями заложен в Стандарте.

Таким образом, физическая культура – не только средство развития собственно физических качеств ребенка и укрепления его здоровья, но и важный компонент, и средство духовного, нравственного, эстетического воспитания дошкольника. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам. Именно их умение методически правильно организовать и провести занятия, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к занятиям, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре от 2 до 7 лет.

Образовательная область "Физическое развитие" включает приобретение опыта в следующих видах детской деятельности: двигательной, связанной с выполнением

упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (*ходьба, бег, мягкие прыжки*). Формируются начальные представления о некоторых видах спорта, дети овладевают подвижными играми с правилами. Происходит 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).

2.1.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в младшей группе (от 2 до 4 лет).

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.
- Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.
- Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.
- Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.
- Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.
- Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

- Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.
- Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.
- Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.
- Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
- Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.
- Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

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

Подвижные игры.

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

2.1.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 4 до 5 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).
- Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.
- Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

- Формировать правильную осанку.
- Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).
- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

- Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры.

- Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.1.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 5 до 6 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).
- Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.
- Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.
- Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.
- Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.
- Знакомить детей с возможностями здорового человека.
- Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.
- Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.
- Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Физическая культура

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

- Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
- Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.
- Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.
- Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры.

- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.1.4. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре в средней группе (от 6 до 7 лет)

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

- Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
- Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.
- Формировать представления об активном отдыхе.
- Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.
- Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
- Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
- Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
- Добиваться активного движения кисти руки при броске.
- Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.
- Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.
- Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.
- Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры.

- Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2. Формы, способы, методы и средства реализации Программы (психолого - педагогические условия реализации программы).

Перечень основных видов организованной образовательной деятельности

Формы образовательной деятельности		
Режимные моменты	Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей
Формы организации детей		
Индивидуальные Подгрупповые Групповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные Подгрупповые
Формы работы		
• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно-	• Игровая беседа с элементами движений • Интегративная деятельность • Утренняя гимнастика • Совместная деятельность взрослого и детей • Игра • Контрольно-	• Во всех видах самостоятельной деятельности детей • Двигательная активность в течение дня • Игра • Утренняя гимнастика • Самостоятельные

диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги, состязания • Проектная деятельность	диагностическая деятельность • Экспериментирование • Физкультурное занятие • Спортивные и физкультурные досуги • Спортивные состязания • Проектная деятельность	спортивные игры и упражнения
---	--	-------------------------------------

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),
2. — тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),
3. — игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),
4. — сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),
5. — с использованием тренажеров (спортивная перекладина, гимнастическая стенка, батут, диск здоровья и т.п.),
6. — по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

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

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

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи: **общеразвивающие упражнения** направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в приседаниях; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на

расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание, лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Физкультурно – оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп
- комплексы дыхательных упражнений

- гимнастика для глаз и т. п.

Спортивно – оздоровительная деятельность направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. **Опорный**

прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

Физкультурно – досуговые мероприятия направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений.

Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

2. 3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре от 2 до 7 лет

(Приложение № 1)

2.4. Перспективное планирование образовательной детской деятельности от 2 до 7 лет в соответствии с принципом комплексно- тематического планирования

(Приложение № 2)

2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

Основные цели и задачи.

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель — создание необходимых условий для формирования ответственных взаимоотношений с семьями воспитанников и развития компетентности родителей (способности разрешать разные типы социально-педагогических ситуаций, связанных с воспитанием ребенка); обеспечение права родителей на уважение и понимание, на участие в жизни детского сада.

Основные задачи взаимодействия детского сада с семьей:

- изучение отношения педагогов и родителей к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации разнообразной деятельности в детском саду и семье;
- знакомство педагогов и родителей с лучшим опытом воспитания в детском саду и семье, а также с трудностями, возникающими в семейном и общественном воспитании дошкольников;
- информирование друг друга об актуальных задачах воспитания и обучения детей и о возможностях детского сада и семьи в решении данных задач;
- создание в детском саду условий для разнообразного по содержанию и формам сотрудничества, способствующего развитию конструктивного взаимодействия педагогов и родителей с детьми;
- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с педагогами мероприятиях, организуемых в районе (городе, области);
- поощрение родителей за внимательное отношение к разнообразным стремлениям и потребностям ребенка, создание необходимых условий для их удовлетворения в семье.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОО и родителями. Ознакомление родителей с результатами. 2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка. 3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья. 4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОО и семье: • Зоны физической активности,

	• Закаливающие процедуры, • Оздоровительные мероприятия и т.п. 5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей. 6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей. 8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ. 9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма. 10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п. 11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга. 12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями. 13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка. 14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ. 15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на основе взаимодействия с МБОУ «ШИ с.Омолон» и участием медицинских работников. 16. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей. 17. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. 18. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей. 19. Взаимодействие с МБОУ «ШИ с.Омолон» по вопросам физического развития детей. 20. Определение и использование здоровьесберегающих технологий. 21. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ, способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников, повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.
--	---

2.6. Региональный компонент

Целостное развитие личности ребенка является основным смыслом дошкольного детства. И нельзя воспитывать, не развивая чувства любви к своей Родине, к своему родному краю, любимому поселку.

Целью данного раздела Программы является – развитие двигательной активности детей, а также развитие эмоциональной свободы, физической выносливости, смекалки, ловкости, через приобщение к традициям, народным играм и забавам Чукотки.

Основными задачами являются:

- формирование начальных представлений и умений в подвижных играх;
- обучение детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения сверстников;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной активности;
- воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить казачьи народные игры со сверстниками.

Компоненты физкультурной деятельности по реализации регионального компонента

Месяц	Задачи	Образовательная область	Место в воспитательно - образовательном процессе	Методы и приемы взаимодействия с детьми
2 младшие группы				
В течение года	Познакомить детей с народными играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки», «Важенка и оленята», «Волки и олени», «Пуночки и вездеход», «Бусы», «Хейро», «Етти, догони», «Полярная сова и евражка», «На новое стойбище», «Через ручеек»
Средние группы				

В течение года	Продолжать знакомить детей с народными играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	«Куропатки», «Ручейки – озера», «Следы упряжки», «Куорбах», «Рыбаки», На новое стойбище», «Через ручеек», «Сова и евражки», «Хейро», «Етти, догони», «Пуночки и вездеход», «Успей поймать», «Корачет»
Старшие и подготовительные группы				
В течение года	Продолжать знакомить детей с народными играми	Физическая культура	Подвижные игры, развлечения	«Ловля оленей», «Льдинки, ветер и мороз», «Бег в снегоступах», «Перетягивание каната», «Белый шаман», «Охота на куропаток», «Успей поймать», «Бег в мешках», «Парные гонки», «Игра с палкой», «Найди свое стадо»
Прививать интерес к истории родного края. Знать своё место жительства				

III. Организационный раздел

3.1. Особенности организации образовательного процесса и учебный план по физической культуре от 2 до 7 лет.

№	Формы организации	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в зале, длительность- 6- 8 минут
2.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно в течение 7- 8 минут
3.	Динамические паузы во время НОД	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятий
4.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно с учетом уровней двигательной активности детей, длительность 12-15 минут.
5.	Индивидуальная работа по	Ежедневно во время прогулки, длительность- 12- 15 мин

	развитию движений на прогулке	
6.	Прогулки - походы в лес или парк	1- 3 раза в квартал, во время, отведенное для физкультурного занятия, организованных игр и упражнений
7.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5- 7 человек во время утренней прогулки, длительность - 3-7 мин.
8.	Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами	Ежедневно по мере пробуждения и подъема детей, длительность - не более 10 мин.
9.	НОД по физической культуре	3 раза в неделю (в старшей и подготовительной одно на воздухе). Длительность: группа раннего возраста – 10 мин.; вторая младшая группа – 16 мин.; средняя группа – 20 мин.; старшая группа – 25 мин., подготовительная к школе группа -30 минут
10.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, продолжительность зависит от индивидуальных особенностей
11.	Физкультурно - спортивные праздники	2-3 раза в год (последняя неделя квартала)
12.	Неделя здоровья	1-2 раза в месяц на воздухе совместно со сверстниками одной- двух групп
13.	Физкультурный досуг	2- 3 раза в год, внутри детского сада или совместно со сверстниками соседнего учреждения
14.	Физкультурно - спортивные праздники	1- 2 раза в год на воздухе или в зале, длительность - не более 30 мин.
15.	Игры- соревнования между возрастными группами или со школьниками начальных классов	1 раз в год в спортивном клубе или в школе микрорайона, длительность - не более 30 мин
16.	Совместная физкультурно - оздоровительная работа детского сада и семьи	По желанию родителей и детей не более 2 раза в неделю, длительность 25- 30 мин
17.	Физкультурные образовательная деятельность детей совместно с родителями в дошкольном учреждении	Определяется воспитателем по обоюдному желанию родителей, воспитателей и детей
18.	Участие родителей в физкультурно - оздоровительных, массовых	Во время подготовки и проведения физкультурных досугов, праздников, недели здоровья, туристических походов, посещения открытых занятий

	мероприятиях детского сада	
--	----------------------------	--

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными

(фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке). Для проведения занятий физической культурой на участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр.

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей		Самостоятельная деятельность детей	образовательная деятельность в семье
Организованная образовательная деятельность	Образовательная деятельность в режимных моментах		
Физкультурные Занятия: - классические (обычные) - игровые (народные игры) - игровые сюжетные тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования) -контрольно-диагностические - учебно-тренирующего характера - сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек - играми - эстафетами, - с играми-аттракционами -тренировки -прогулки -на спортивных комплексах -на тренажёрах -на танцевальном материале	Индивидуальная работа с детьми. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Утренняя гимнастика: - классическая - игровая - полоса препятствий -музыкально-ритмическая -аэробика, - имитационные движения. Физкультминутки. Динамические паузы. Подвижные игры. Игровые упражнения. Игровые ситуации. Проблемные ситуации. Имитационные движения. Спортивные праздники и развлечения. Гимнастика после дневного сна; Упражнения: -корректирующие - классические -коррекционные: двигательно-игровой час,	Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня Атрибуты для подвижных игр Оборудование для спортивных игр	Беседы, совместные игры походы занятия в спортивных секциях Подвижные игры игровые упражнения имитационные движения

-из серии «Забочусь о своём здоровье» -на воздухе Общеразвивающие упражнения: - с предметами, - без предметов - имитационные - Игры с элементами спорта. Спортивные упражнения.	- эстафеты -народные игры - спортивные упражнения - спортивные игры (городки, элементы баскетбола, бадминтон, элементы хоккея, элементы футбола, элементы настольного тенниса) - беседы о спорте, спортивных достижениях - продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация и др.) на спортивные темы		
--	--	--	--

Возрастная группа	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки (временная длительность)		Недельная нагрузка
		1 половина дня	2 половина дня	
1 младшая группа	10 мин.	10 мин.	10 мин.	1 ч. 40 мин.
2 младшая группа	15 мин.	30 мин.	-	2 ч. 45 мин.
Средняя группа	20 мин.	40 мин.	-	4 ч.
Старшая группа	25 мин.	50 мин.	25 мин. Не > 2 раз в неделю	6 ч. 25 мин.
Подготовительная группа	30 мин.	1ч.30 мин.	30 мин. Не > 3 раз в неделю	8 ч. 30 мин.
<i>Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут</i>				

Учебный план для подготовительной к школе группы (Приложение № 4).

Организация образовательной деятельности в подготовительной к школе группе (Приложение № 5).

3.2. Материально – технические условия реализации программы (в том числе обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания).

В детском саду функционирует тренажерный зал, в котором проводятся разные формы физкультурно-оздоровительной работы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения, индивидуальная работа по физическому воспитанию, коррекция двигательного развития детей. Одним из основных условий

успешного психофизического развития у детей является правильно организованная предметно – развивающая среда в физкультурном зале.

ФГОС предъявляет требования к образовательной среде, которая:

гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивает эмоциональное благополучие детей; способствует профессиональному развитию педагогических работников; создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования; создает условия для участия родителей (*законных представителей*) в образовательной деятельности.

В соответствии с требованиями ФГОС развивающая предметно- пространственная среда в зале носит развивающий характер: разнообразная, динамичная, трансформируемая, полифункциональная, привлекательная, доступная, безопасная, вызывает интерес у детей и побуждает их к действию.

В тренажерном зале оборудованы зоны, что способствует развитию коммуникативных способностей у воспитанников нашего ДООУ: функциональная зона - свободная от **предметов** с горизонтально – ровной поверхностью, предназначена для освоения основных двигательных режимов (иск.: лазательный, а также для подвижных игр, эстафет, соревнований);

тренажерный комплекс состоящий из стационарных конструкций: спорткомплекс, беговая дорожка детская, велотренажер детский, баскетбольная стойка. И сборных конструкций — гимнастические скамейки, дуги для подлезания, мягкие модули, гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений.

Для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников в зале имеется разнообразное количество физкультурного оборудования: мячи и обручи разной величины, яркие султанчики, разноцветные флажки и платочки, прыгалки, кубы, конусы ориентиры и др.

Создавая развивающую предметно - пространственную среду зала стремимся к тому, чтобы окружающая обстановка была комфортной, эстетичной, вызывала у детей стремление к самостоятельной деятельности. Материально-технические и медико-социальные условия пребывания детей в ДООУ соответствуют требованиям ФГОС ДО, СанПиН, Роспотребнадзора обеспечивают успешную реализацию образовательной программы, целостное и разностороннее развитие детей дошкольного возраста.

Физкультурное оборудование и инвентарь в тренажерном зале

Оборудование	Количество
Гимнастическая палка	– 20 шт
Дуга для подлезания	– 10 шт
Канат 3 метра	– 2 шт.
Кегли (комплект 9 шт.)	– 27 шт.
Конус с отверстиями	– 10 шт.
Корзина для метания мячей	– 2 шт.
Обруч пластмассовый	– 20 шт.
Резиновый мяч	– 20 шт.
Скакалка резиновая	– 20 шт
Флажки разноцветные	- 40 шт.
Флажная лента	– 10 шт
Хоккей (клюшка) (шайба)	10 шт.

Фитболы	– 6 шт.
Мягкий бассейн	– 1 шт.
Велотренажер	– 1 шт.
Беговая дорожка	– 1 шт.
Силовой тренажер	– 1 шт.
Шведская стенка	– 1 шт.
Стойки для баскетбола	– 2 шт.

3.3. Методическое обеспечение рабочей программы общеразвивающей направленности от 2 до 7 лет.

Перечень программ и технологий МБОУ «ШИ с.Омолон» (подразделение детский сад)

- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР)
- Основная образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «ШИ с. Омолон» (подразделение детский сад).
- Федеральная образовательная программа ДО в соответствии ФГОС ДО.
 1. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение, 1981.
 2. Алябьева Е.А. Игры-забавы на участке детского сада. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека воспитателя).
 3. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду: пособие для работников дошкольных учреждений. Москва: ТЦ Сфера, 2004г (Серия «Вместе с детьми»).
 4. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. Подвижные игры на прогулке. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Библиотека современного детского сада).
 5. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.
 6. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990.
 7. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
 8. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.
 9. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
 10. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
 11. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
 12. Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А. Недели здоровья в детском саду: методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2013 г.
 13. Ермакова З.И. Занятия по физической культуре для подготовительной группы детского сада. Минск: Народная асвета, 1977.

14. Жданова Л.Ф. Праздники в детском саду. Занимательные сценарии. Москва: Аквариум ЛТД, 2000.
15. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
16. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Москва: Скрипторий 2003, 2010.
17. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей. Красноярск: Офсет, 1997.
19. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. Москва: Просвещение, 1988.
20. Коротков И.М. Подвижные игры детей. Москва: Советская Россия, 1987.
21. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981.
22. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
23. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1991.
24. Луконина Н.Н., Чадова Л.Е. Физкультурные праздники в детском саду. Москва: Айрис-пресс, 2004 (Внимание: дети!)
25. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. Москва: АРКТИ, 1998.
26. Михайлова М.А. Праздники в детском саду. Сценарии, игры, аттракционы. Ярославль: Академия развития, 1998.

Приложение № 1

**Календарно-тематическое планирование
Образовательная область «Физическое развитие»
во второй младшей группе**

№	Раздел/тема	Количество ООД
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	ежедневно
2.	Физическая культура	
2.1	Общеразвивающие групповые упражнения с переходами	16
2.2	Основные виды движений	82
	Ходьба, бег	как часть всех ООД
	Прыжки	18
	Катание, бросание, ловля, метание	26
	Ползание, лазание	26
	Координация, равновесие	12
2.3	Игровые ООД	8
	Подвижные игры (в т.ч. народные),	4

	эстафеты	
	Спортивные упражнения, элементы спортивных игр	4
2.4	Мониторинг	2
	Итого:	108

Сентябрь

№	Задачи	Содержание
1	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	I часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем. Подвижные игры «Пойдем в гости», «Дождик пошел» II часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) Подвижная игра «Бегите ко мне!» III часть. Ходьба стойкой за воспитателем в обход зала.
2	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	I часть. Ходьба и бег всей группой за воспитателем. II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные виды движений: • Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза); • Бег по залу (Игровое задание «Птички»). III часть. Игровое задание «Найдем птичку».
3	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений: • Прокатывание мячей; • Подвижная игра «Кот и воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному.
4	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазанье под шнур.	I часть. Ходьба и бег по кругу. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> ползание с опорой на ладони и колени; Подвижная игра «Быстро в домик». III часть. Игра «Найдем жучка».
1 нед.	Закреплять ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях, совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячом: прокати мяч, броски вперед и т.д. Игры с бегом «Догоните меня», «Бегите ко мне».

2 нед.	Закреплять ходьбу по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Игровые упражнения на равновесие – «Пойдем по мостику». Подвижные игры с мячом и прыжками.
3 нед.	Совершенствовать игровые упражнения с мячом.	Игровые упражнения с мячами – катание мячей в прямом направлении, друг другу, бросание мячей вперед. Подвижные игры «Пузырь», «Мой веселый звонкий мяч», «Найди свой домик».
4 нед.	Совершенствовать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу.	Игровые упражнения и подвижные игры на весь пройденный материал.

Октябрь

5	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	1. часть. Ходьба в колонне по одному. 2. часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»; • прыжки; • подвижная игра «Догони мяч». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
6	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	1. часть. Ходьба и бег по кругу. 2. часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки из обруча в обруч; • прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч»); • бег по залу в разных направлениях (игра «Ловкий шофер»). III часть. Игровое задание «Машины поехали в гараж».
7	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	1. часть. Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, по залу. 2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мячей в прямом направлении (игровое упражнение «Быстрый мяч»); • ползание между предметами, не задевая их (игровое упражнение «Проползи — не задень»); • подвижная игра «Зайка серый умывается». III часть. Игра «Найдем зайку».
8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при	1. часть. Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу с поворотом. 2. часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i> • ползание «Крокодильчики» (ползание под шнур, натянутый на высоте 50 см от пола); • упражнение в сохранении равновесия «Пробеги — не задень» (ходьба и бег между предметами (5—6 шт.), положенными в одну линию на

	ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	расстоянии 50 см друг от друга); • подвижная игра «Кот и воробышки». III часть. Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».
1 нед.	Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	Игровые упражнения «Мышки», «Цыплята» (высота шнура 50-60 см); с мячом – докати мяч до кегли. Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».
2 нед.	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения «Пойдем по мостику», «Побежим по дорожке», «Попрыгаем, как зайки». Подвижные игры «Поезд», «Кот и воробышки», «Найди свой домик».
3 нед.	Совершенствовать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше!» Подвижные игры «Поезд», «Найдем игрушку».
4 нед.	Продолжать упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей друг другу, «Прокати мяч по дорожке». Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры «Поймай комара», «Догони мяч», «По мостику», «Наседка и цыплята».
4 нед.	Продолжать развивать прыжки с приземлением на полусогнутые ноги. Совершенствовать ловкость в игровых заданиях с мячом.	Игровые упражнения: прыжки – «перепрыгнем канавку»; с мячом «докати до кегли», «чей мяч дальше!» Подвижные игры «Мой веселый звонкий мяч», «Поймай комара», «Бегите ко мне».

Ноябрь

9	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	I часть. Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. Бег. II часть Общеразвивающие упражнения с ленточками. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «В лес по тропинке» (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ширина 25 см, длина 2—3 м); • прыжки на двух ногах «Зайки — мягкие лапочки»; • подвижная игра «Ловкий шофер». III часть. Игра «Найдем зайчонка».
10	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч; учить	I часть. Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки «Через болото»; • прокатывание мячей «Точный пас»; • подвижная игра «Мыши в кладовой».

	приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	III часть. Игра «Где спрятался мышонок?».
11	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	I часть. Игровое упражнение «Твой кубик» (ходьба и бег по кругу). II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • игровое задание с мячом «Прокати — не задень» (прокатывание мяча между предметами); • игровое упражнение «Проползи — не задень» (ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их; • игровое задание «Быстрые жучки» (ползание); • подвижная игра «По ровненькой дорожке». III часть. Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности (по выбору детей).
12	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	I часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. <i>Основные виды движений:</i> • ползание (игровое задание «Паучки»); • упражнение в сохранении равновесия; • подвижная игра «Поймай комара». III часть. Ходьба в колонне по одному за «комаром».
1 нед.	Совершенствовать лазание под предмет	Игровые упражнения: лазание под дугу; с мячом – «Прокати мяч и доползи», «Прокати мяч и догони; равновесие – «Пробеги по мостику». Подвижные игры «Мыши в кладовой», «Поезд», «По ровненькой дорожке».
2 нед.	Продолжать развивать координацию движений	Игровые упражнения: равновесие – ходьба из обруча в обруч; прыжки – «Перепрыгни из ямки в ямку» Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Догони мяч».
3 нед.	Совершенствовать приземление на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения: прыжки – до кубика, до обруча, до игрушки; с мячом – «Прокати мяч до кегли и сбей её». Подвижные игры «Поймай комара», «Кот и мыши», «Найди свой домик».
4 нед.	Продолжать упражнять детей в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах. Подвижные игры «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается».
4 нед.	Продолжать упражнять детей в	Игровые упражнения с мячом – катание мячей в парах. Подвижные игры «Поймай комара», «Пузырь», «Зайка серый умывается».

	прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	
--	---	--

Декабрь

13	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками <i>Основные виды движений:</i> • игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не задень» (ходьба между кубиками, расставленными в две линии на расстоянии 40 см друг от друга); • прыжки на двух ногах (игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»); • подвижная игра «Коршун и птенчики». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
14	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную, бег враспынную. 2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> 3. часть. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат; 4. часть. Прокатывание мячей друг другу. Подвижная игра «Найди свой домик».
15	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазанье под дугу.	I часть. Ходьба и бег в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками. <i>Основные виды движений:</i> прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50—60 см друг от друга (игровое задание «Не упусти!»); • ползание под дугу «Проползи — не задень» (высота 50 см); подвижная игра «Лягушки». III часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
16	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения на стульчиках. <i>Основные виды движений:</i> • ползание по доске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучки на бревнышке»); • упражнение в сохранении равновесия. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пройдем по мостику»); Подвижная игра «Птица и птенчики». III часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика».
1 нед.	Совершенствовать умение группироваться	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»

	при лазанье под дугу.	
2 нед.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве	Игровые упражнения на равновесие, прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Пузырь», «Воробышки и кот».
3 нед.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Игровые упражнения: прыжки – спрыгивание со скамейки; с мячом – прокатывание между предметами, друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры с прыжками и бегом.
4 нед.	Совершенствовать умение группироваться при лазанье под дугу.	Игровые упражнения: подлезание – «Пролезть в норку», равновесие – «пройти по дорожке», с мячом – «Прокати и догони мяч». Подвижные игры: «Найди свой домик», «Бегите ко мне»

Январь

17	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения с платочками. <i>Основные виды движений:</i> • упражнение в сохранении равновесия «Пройди — не упади» (ходьба по доске (ширина 15 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками; • прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку»; • подвижная игра «Коршун и цыплята». III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».
18	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	1. часть. Игровое упражнение «На полянке». Ходьба по периметру зала и враспынную по всей «полянке», бег враспынную. 2. часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга; прокатывание мяча между предметами (игровое упражнение «Зайки-прыгуны»); III часть. Ходьба в колонне по одному.
19	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг	1. часть. Ходьба и бег вокруг кубиков. 2. часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • прокатывание мяча друг другу (игровое упражнение «Прокати — поймай»); • ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы

	предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	(игровое упражнение «Медвежата»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Ходьба в колонне по одному.
20	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	1. часть. «Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному в обе стороны. 2. часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • ползание под дугу, не касаясь руками пола; •упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам-«тропинкам» (ширина 20 см), свободно балансируя руками; • подвижная игра «Лохматый пес». III часть. Ходьба в колонне по одному.
1 нед.	Совершенствовать прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Игровые упражнения: ползание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей друг другу в прямом направлении; прыжки через шнур, из обруча в обруч. Подвижные игры с бегом, прыжками.
2 нед.	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную.	Упражнения: ходьба по доске, прыжки со скамейки, прыжки на месте. С мячом - катание в ворота; в прямом направлении, вокруг предметов. Подвижные игры: «Лохматый пёс», «Наседка и цыплята», «Найди свой домик».
3 нед.	Продолжать упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки, продвигаясь вперед; прыжки со скамейки; прыжки вокруг предметов. Подвижные игры: «Найди свой цвет», «Воробышки и кот» , «Пузырь».

Февраль

21	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	1. часть. Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. 2. часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. <i>Основные виды движений:</i> •упражнение в сохранении равновесия «Перешагни — не наступи» (перешагивание попеременно правой и левой ногой через шнуры (расстояние между шнурами 30 см); • прыжки из обруча в обруч без паузы (игровое упражнение «С пенька на пенек»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.
----	---	---

22	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	1. часть. Ходьба в колонне по одному, бег, высоко поднимая колени, обычный бег. 2. часть. Общеразвивающие упражнения с малым обручем. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки на полусогнутых ногах (игровое упражнение «Веселые воробышки»); • прокатывание мяча между набивными мячами, подталкивая его двумя руками (игровое упражнение «Ловко и быстро!»); III подвижная игра «Воробышки в гнездышках».
23	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	1. часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную. 2. часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола; • подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
24	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазанье под дугу; повторить упражнение в равновесии.	1. часть. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. 2. часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • лазанье под дугу в группировке «Под дугу»; • упражнение в сохранении равновесия (ходьба по доске); • подвижная игра «Лягушки» (прыжки). III часть. Игра «Найдем лягушонка».
1 нед.	Продолжать совершенствовать ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Игровые упражнения: подлезание, не касаясь руками пола; ходьба по доске; катание мячей в прямом направлении. Подвижные игры: «Мышки», «Поезд», «Найди свой цвет»
2 нед.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги.	Игровые упражнения: равновесие, ходьба по скамейки, перешагивание через кубики. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Лохматый пес», «Найди свой цвет».
3 нед.	Продолжать упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; совершенствовать бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер.	Игровые упражнения: прыжки - из ямки в ямку, через шнуры; катание мячей друг другу, в прямом направлении. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Лягушки», «Поймай снежинку».
4 нед.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; совершенствовать ловкость	Игровые упражнения: с мячом – бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками; бросание снежков правой и левой рукой. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Поезд», «Лягушки».

	и глазомер в заданиях с мячом.	
--	--------------------------------	--

Март

25	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	1. часть. Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. 2. часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. <i>Основные виды движений:</i> • ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шажком»); • прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах (игровое упражнение «Змейка»); • подвижная игра «Кролики». III часть. Ходьба в колонне по одному.
26	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	1. часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 2. часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • прыжки в длину с места (игровое упражнение «Через канавку»); • катание мячей друг другу (игровое упражнение «Точно в руки»); • подвижная игра «Найди свой цвет». III часть. Ходьба в колонне по одному.
27	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Ходьба высоко поднимая колени. Бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками. II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. <i>Основные виды движений:</i> • Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками; • Ползание на повышенной опоре; • Подвижная игра «Зайка серый умывается» III часть. Игра «Найдем зайку?»
28	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба и бег между предметами, поставленными по двум сторонам зала. II часть. Общеразвивающие упражнения. <i>Основные виды движений:</i> • Ползание на четвереньках с опорой на ладони; • Упражнение в сохранении равновесия; • Подвижная игра «Автомобили» III часть. Ходьба в колонне по одному.
1 нед.	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Продолжать упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Игровые упражнения: подлезание – лазание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнуры; равновесие – перешагивание через шнуры. Подвижные игры: «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара»
2 нед.	Продолжать развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Совершенствовать броски мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейки; метание – перебрасывание мяча друг другу, катание мяча. Подвижные игры: «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки».

3 нед.	Продолжать упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Игровые упражнения: прыжки через шнур; прыжки с высоты; метание – игры с мячом, бросание вверх и ловля его двумя руками; лазание – подлезание на четвереньках с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры: «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес»
4 нед.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».

Апрель

29	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба вокруг кубиков. Бег. II часть. Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. Основные виды движений: • Упражнение в сохранении равновесия • Прыжки на двух ногах через шнуры • Подвижная игра «Тишина» III часть. Игра «Найдем лягушонка»
30	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную. II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой. Основные виды движений: • Прыжки из кружка в кружок с приземлением на полусогнутые ноги; • Прокатывание мячей • Подвижная игра «По ровненькой дорожке». III часть. Ходьба в колонне по одному.
31	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	I часть. Ходьба в колонне по одному. II часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: • Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; • Ползание по гимнастической скамейке; • Подвижная игра «Мы топаем ногами». III часть. Ходьба в колонне по одному.
32	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег в умеренном темпе с подскоками. II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений: • Ползание на ладонях и коленях между предметами; • Упражнение в сохранении равновесия; • Подвижная игра «Огуречик, Огуречик». III часть. Ходьба в колонне по одному.
1 нед.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Закрепить упражнения в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: ползание под шнур; прыжки – перепрыгивание через шнур; метание – бросание мячей, шишек вдаль, через шнуры. Подвижные игры: «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет».
2	Совершенствовать ходьбу	Игровые упражнения: равновесие – ходьба по скамейке,

нед.	с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; продолжать упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	перешагивая через шнуры, кубики; прокатывание мяча между предметами; в прямом направлении; лазанье по доске на четвереньках; ползание под дугу. Подвижные игры: «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки».
3 нед.	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Продолжать упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Игровые упражнения: прыжки через шнуры, с заборчика; лазание – проползание между кеглями, кубиками; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры: «Воробышки и кот», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».
4 нед.	Продолжать упражнять в ходьбе и беге враспынную; закреплять прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Игровые упражнения: лазание под шнур, ползание по скамейке; равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке; прыжки из обруча в обруч; метание мяча. Подвижные игры: «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики».

Май

33	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную. Общеразвивающие упражнения II часть. Общеразвивающие упражнения с кольцом. Основные виды движений: • Упражнение в сохранении равновесия; • Прыжки через шнуры Подвижная игра «Мыши в кладовой» III часть. Игра «Где спрятался мышонок»
34	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	I часть. Ходьба в колонне по одному между предметами. II часть. Общеразвивающие упражнения Основные виды движений: с мячом • Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги • Прокатывание мяча друг другу Подвижная игра «Воробышки и кот». III часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
35	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	I часть. Ходьба в колонне по одному. Бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, ходьба враспынную. II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений: • Броски мяча вверх и ловля его двумя руками; • Ползание по скамейке Подвижная игра «Огуречик, Огуречик». III часть. Ходьба в колонне по одному.
36	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».
	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание	Подвижные игры : «Поезд», «Воробышки и кот», «Лягушки», «Кролики», «Поймай комара», «Найди свой цвет», «Огуречик, Огуречик».

	уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	
	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Мы топаем ногами», «Найдем лягушонка», «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки», «Наседка и цыплята», « Кролики», « Поймай комара».
	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Автомобили», «По ровненькой дорожке», «Поезд», «Птица, птенчики», «Кролики», «Лягушки», «Лохматый пес», «Найди свой цвет», «Воробышки и кот» , «Пузырь».
	Повторение с детьми упражнений, освоенных на занятиях. Особое внимание уделяется игровым упражнениям с мячом, подвижным играм.	Подвижные игры: «Пойдем в гости», «Дождик пошел», «Мыши в кладовой», «Воробышки и кот», «Наседка и цыплята», «Сбей кеглю», «Кролик и сторож», «Найди свой цвет».

**Образовательная область «Физическое развитие»
в средней группе**

№	Раздел/тема	Количество ООД
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	ежедневно
2.	Физическая культура	
2.1	Общеразвивающие групповые упражнения с переходами	16
2.2	Основные виды движений	80
	Ходьба, бег	как часть всех ООД
	Прыжки	18
	Катание, бросание, ловля, метание	24
	Ползание, лазание	22
	Координация, равновесие	16
2.3	Игровые ООД	8
	Подвижные игры (в т.ч. народные), эстафеты	4
	Спортивные упражнения, элементы спортивных игр	4
2.4	Мониторинг	4
	Итого:	108

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Цель: Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и враспынную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упражнять в	Цель: Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить

	уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. Игровые упражнения: бег и ходьба- П/и «Кто быстрее до флажка»(кубика, кегли).» П/и «Кто быстрее принесет» предмет». П/и «Воробушки и автомобиль» Дыхательная гимнастика «Пузырьки»	глазомер при прокатывании мяча двумя руками. Игровое упражнение «Не пропусти мяч» П/и «Найди себе пару», «Огуречик, Огуречик...» Дыхательная гимнастика «Насосик»	прыжках Игровое упражнение «Прокати обруч» Подвижные игры: «Проб еги тихо», «У медведя во бору». Дыхательная гимнастика «Говорилка»	подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упражнять в прыжках, развивая точность приземления Игровое упражнение «Мяч через сетку» Подвижные игры «У медведя во бору», «Автомобили», «Ловишки». Дыхательная гимнастика «Самолет»
Октябрь	Цель: Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках. Игровые упражнения. «Перебрось - поймай». П/и «Птенчики и орёл» Дыхательная гимнастика «Пчелка»	Цель: Упражнять в перебрасывании мяча через сетку, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры. Игровые упражнения. «Мяч через шнур (сетку)». «Кто быстрее доберется до кегли». Дыхательная гимнастика «Часики»	Цель: Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. Игровые упражнения. «Подбрось - поймай». Дыхательная гимнастика «Паровозик»	Спортивная эстафета «Кто быстрее» Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Дыхательная гимнастика «Пузырьки»
Ноябрь	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять	Цель: Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой»	Основные виды движений. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер

	умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. Подвижная игра «Салки». Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно».	между предметами; сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках. Игровые упражнения. «Не попадись». Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»	после отскока (10-12 раз). Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3 м. Пл «Дружная семейка» Дыхательная гимнастика «Часики»	и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках. Игровые упражнения. «Пингвины». «Кто дальше бросит». Дыхательная гимнастика «Пузырьки»
Декабрь	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Бег вокруг снежной бабы. Поворот по сигналу воспитателя и бег в другую сторону. Прыжки до обозначенного места на двух ногах и прыжки вокруг этого предмета. П/игры: «Кролики», »Самолеты», »Светофор Дыхательная гимнастика «Насосик»	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Прыжки через снежные кирпичики (высота 10 см) в чередовании с ходьбой вокруг кирпичиков, бросание снежков вдаль, катание друг друга на санках попеременно. Пл:» Зайцы и волк»,» Птички и кошка». Дыхательная гимнастика «Пузырьки»	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Прыжки до снежной бабы; бег вокруг снежных построек по сигналу воспитателя менять направление, в чередовании с ходьбой. Ходьба по извилистой дорожке. Пл «Самолеты», »Ловишки – заморожу». Дыхательная гимнастика «Самолеты»	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Ходьба и бег змейкой, между предметами, поставленными в один ряд, в рассыпную. Прыжки на 2 ногах на расстояние 3м. Бросание снежков на дальность. Пл «Найди и промолчи», »Светофор». «Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»
Январь	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Игровые упражнения: «Снежинки-пушинки»(бег вокруг снеговика, елки). «Пробеги- не задень»(ходьба и бег между	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Прыжки на двух ногах до елки, снеговика. Ходьба по снежному мостику(по снежному валу)Перешагивание через снежные кирпичики. Пл «Мороз Красный	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Ходьба по снежному валу, руки в стороны. Прыжки на двух ногах через снежки. Метание снежков, Пл «Сбей кеглю». Скольжение по ледяным дорожкам	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Пл «Снежная карусель», ходьба по снежному валу (высота 6 см),перешагивание через снежки. Метание снежков в цель (сбей предмет,

	снежными кирпичиками). «Кто дальше бросит»(метание снежков на дальность) П/и «Лошадки», »Зайцы и волк». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»	нос», «Ловишки». Дыхательная гимнастика «Лыжник»	.П/и» Зайцы и волк»,» Пятнашки». Дыхательная гимнастика «Петушок»	доброе до предмета). П/и «Кто скорее до флажка(снеговика)»,»Два Мороза». Дыхательная гимнастика «Лыжник»
Февраль	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Игровые упражнения: «Перепрыгни-не задень»(прыжки через снежные кирпичики или снежки).Игры с клюшкой и шайбой. Подвижные игры: «Два Мороза», «Хитрая лиса», «Мышеловка». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Игровые упражнения: «По дорожке»(скольжение по ледяной дорожке),»Кто дальше»(бросание снежков на дальность),»Кто быстрее»(бег до флажка, до снеговика). Подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Ловишки». Дыхательная гимнастика «Съезжаем с горки»	Игровые упражнения: бег вокруг снежных построек. П/и «Сбей кеглю»(метание снежков в цель).Ходьба по снежному валу; прыжки через снежные кирпичики. П/и «Охотники и зайцы»,» Пятнашки». «Лыжник»	Игровые упражнения: «Точно в цель». Игры с клюшкой и шайбой. Скольжение по ледяной дорожке. П/и «Два Мороза», »Хитрая лиса»,» Сделай фигуру». Дыхательная гимнастика «Петушок»
Март	Цель: упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Прыжки в длину с места (4-5 раз). Прокатывание мяча друг другу (исходное положение - сидя, ноги врозь). Расстояние 2 м (по 8-10 раз). П/и «Слушай сигнал» «Затейники» Дыхательная гимнастика «Вырасти	Цель: Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно). Игровые упражнения. «На одной ножке вдоль дорожки». Дыхательная гимнастика «Гуси летят»	Цель: Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить. П/и «Кто быстрее	Цель: Игровые упражнения. «Перепрыгни ручеек. Прыжки в длину с места-перепрыгивание через 6-8 шнуров (3-4 «ручейка»). Можно разложить параллельно «ручейки» по двум сторонам зала, и дети будут выполнять задание двумя колоннами (шеренгами). «Бег по дорожке» (ширина дорожки 15 см). Упражнение дети выполняют в

	большой»		принесет» предмет». П/и «Воробушки и автомобиль» Дыхательная гимнастика «Пузырьки»	колонне по одному; главное - сохранять равновесие и не наступать на шнуры. «Ловкие ребята». Дети располагаются врассыпную по всей площадке в руках у каждого ребенка мяч. Бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.
Апрель	Цель: Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность. Обще развивающие упражнения с мячом. Игры малой подвижности с мячом. Дыхательная гимнастика «Семафор»	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. Игровые упражнения. «Успей поймать» «Подбрось - поймай». Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»	Цель: Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча. П/и «Кто быстрее принесет» предмет». П/и «Воробушки и автомобиль» Дыхательная гимнастика «Пузырьки»	Спортивные эстафета «Кто быстрее» Дети распределяются на две команды и строятся в две колонны. Перед каждой командой обозначена линия старта, на расстоянии 3 м от линии ставят два предмета (кубик или кегля). Первый ребенок в каждой колонне бежит с мячом в руках до предмета, затем огибает его и возвращается в свою колонну, передавая мяч следующему игроку. Воспитатель объявляет команду-победителя. Дыхательная гимнастика «Пузырьки»
Май	Цель: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Игровые	Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться в	Цель: Упражнять детей в различных видах ходьбы или бега, развитие быстроты реакции, сноровки, умения ориентироваться на слово. Игровые	Цель: Уметь ориентироваться в пространстве, равномерно размещаться по площадке, не сталкиваясь друг с другом. Двигаться

	упражнения: «Достань до мяча», «Перепрыгни ручеек»(прыжки на двух ногах через рейки, палочки). «Пробеги-не задень»(бег между кеглями). П/и «Совушка», »Кто дальше бросит мяч». Дыхательная гимнастика «Маятник»	разных темпах. Тренировка внимания. Игровые упражнения: «Перебрось-поймай»(перебрасывание мяча друг другу). Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте.. Метание мячей на дальность правой и левой рукой. П/и «Зайцы и волк»,» Удочка». Дыхательная гимнастика «Летят мячи»	упражнения: «Не урони»(отбивание мяча о землю одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками «Не задень»(прыжки на двух ногах между предметами «змейкой». П/и «Пробеги тихо», «Самолеты». Дыхательная гимнастика «Регулировщик»	в разных темпах. Тренировка внимания. Игровые упражнения: прыжки из обруча в обруч. «Кто быстрее по дорожке» (прыжки на правой и на левой ноге, дистанция -3м). П/и «Хитрая лиса»,» Совушка» «Мы веселые ребята», «Пятнашки». Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»
--	---	---	--	---

**Старшая группа Образовательная область «Физическое развитие»
в старшей группе**

№	Раздел/тема	Количество ООД
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	ежедневно
2.	Физическая культура	
2.1	Общеразвивающие групповые упражнения с переходами	12
2.2	Основные виды движений	68
	Ходьба, бег	как часть всех ООД
	Прыжки	14
	Катание, бросание, ловля, метание	20
	Ползание, лазание	20
	Координация, равновесие	14
2.3	Игровые ООД	20
	Подвижные игры (в т.ч. народные), эстафеты	8
	Спортивные упражнения, элементы спортивных игр	12
2.4	Мониторинг	8
	Итого:	108

Сентябрь

	Тема	Занятия
1		представление ребёнка о ЗОЖ связанный с его личным опытом.
	подвижные игры	ПРАЗДНИК ДЕНЬ ЗНАНИЙ!

1	Улица полна	Формирование жизненно важных навыков
2	неожиданностей.	Мониторинг
3	Уроки	1. – Ходьба 10м
4	безопасности.	2. Бег 10, 30м
		3. Прыжки в длину, в высоту.
		4. Метание левой и правой рукой.
		5. Стойка на 1 ноге сек.
		Наклоны вперёд см.

Октябрь

1	« Береги здоровье смолоду.» неделя здоровья	Бег змейкой парами и по одному. Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов. Лазанье по гимнастической стенке переменным шагом. Игра : Ловишка
		Спортивная эстафета. Состязание команд.
2	я вырасту здоровым	Ходьба в колонне парами, внешней стороне стопы, внутренней стороне стопы. Бег в колонне по одному. Боковой галоп, высоко поднимая колени. Ходьба на скамейке приседая на середине. Игра: Игра : «Ловишка»
		Перепрыгивая через 6 набивных мячей. (обучение) Перебрасывание мяча двумя руками с отскоком о землю (3-4м) лазанье по гимнастической стенке переменным шагом. Игра: Игра : «Ловишка»

Октябрь

3	Осень-осень в гости просим!	Бег в колонне по одному, перестраиваясь парами по сигналу. Перешагивание через 6-8 предметов. Лазанье по гимнастической стенке перебираясь с одного пролёта на другой. Игра: Автомобили
3	Осень-осень в гости просим!	Ходьба с остановкой по сигналу, на носках, на внешней и внутренней стороне стопы. Полуприсяде, спиной вперёд. Бросание мяча в вертикальную цель. Игра: Автомобили
4	животные жарких стран и севера.	ходьба вперёд с перестроением на носках, полуприсяде, с различным положением рук. Прыжки в длину с разбега. Пролазание на четвереньках. Между предметами. Игра: Пастух и стадо
4	Животные жарких стран и севера.	Бег змейкой парами и по одному. Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов. Прокатывание набивного мяча Игра: Пастух и стадо

Ноябрь

1	Мама, Папа, Я- спортивная семья!	Физкультурное развлечение: Мама, Папа, Я спортивная семья!
		Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени. Бросание в вертикальную цель. Ползание по скамейке на животе. Элементы эстафеты.
2	Ребёнок физкультурном зале	Силовые упражнения на выносливость-для мальчиков. Упражнения на гибкость- для девочек. Игра: «Кот и мыши»

		Бег с ускорением, широким шагом. Ходьба с выпадом на каждый шаг. Ходьба приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки сериями по 25-40 прыжков, с передвижением на 5-6 м. Игра: «Кот и мыши»
--	--	---

Ноябрь

3	Я и моя семья день матери	ходьба шеренгами, полуприсяде. Прыжки в длину с разбега. Игра: Угадай кто позвал
3	Я и моя семья день матери	Бег с увёртыванием змейкой, преодолевая препятствия. Ходьба по гимнастической скамейке перешагивание предметов. Прыжки в длину с места. Игра: «Угадай кто позвал» (картотека стр 2)
4	Птицы перелётные птицы	Ходьба с закрытыми глазами 3-4 минуты. Прыжки в длину с места. Бросание мяча в верх и ловля его, бросание о землю и ловля мяча двумя руками. Народная игра Тетери
4	Птицы перелётные птицы	Ходьба с сочетанием с широким шагом, с высоким подниманием колен. В четвёрках. Прыжки с продвижением в перёд. Ходьба по канату лежащему на полу. игра: Птички и кошка

Декабрь

1	Здравствуй зимушка зима!	Ходьба с разными заданиями. Бег по диагонали. Прыжки в высоту с разбега. игра: Лиса и зайки
1	Здравствуй зимушка зима!	Бег мелким и широким шагом, Через гимнастическую скамейку упражнение с мячом. игра: «Где постучали?»
2	Зимой на улице не скучно ни кому!	Зимние спортивные забавы! «Кто мороза не боится приходи повеселиться»! Игра: «Два мороза»
2	Зимой на улице не скучно ни кому!	Ходьба с сочетанием с широким шагом, с высоким подниманием колен. В четвёрках. Прыжки с продвижением в перёд. Ходьба по канату лежащему на полу. игра: «Теремок»

Декабрь

3	Снег кружиться новогодняя мозаика	Ходьба между обручей, обычная с различными упражнениями для рук. Прыжки с продвижениями вперёд. Игра: «Подарки»
3	Снег кружиться новогодняя мозаика	Бег между обручами. По сигналу занять место в обруче. Бег змейкой. Метание снежков на дальность. игра: «Подарки»
4		Новогодний праздник!

Январь

1		Новогодние каникулы!
2		Зимние каникулы!

Январь

3	Зимние забавы	Зимние игрища на улице!
---	---------------	-------------------------

		1 Самый ловкий 2 Царь гора 3 Меткий стрелок
3 4	Зимние забавы Дружно, весело, играем мы здоровья, прибавляем!	Ходьба в колонне по одному. С перестроением в колонну по двое, С чередованием с бегом. Равновесие по гимнастической скамейке с перешагиванием набивных мячей. Подпрыгивание вверх из глубокого приседания. Игра: «Охотник и зайцы»
4	Дружно, весело, играем мы здоровья, прибавляем!	Ходьба обычная с секретным шагом. С поворотом кругом по сигналу. Бросание мяча в горизонтальную цель. Ползание задом на перед. Подтягивание на скамейке на коленках. Игра: «Охотник и зайцы»
4	Дружно, весело, играем мы здоровья, прибавляем!	Спортивное развлечение! Дружно весело играя мы здоровья прибавляем!

Февраль

1	Мир вокруг нас	Обычная ходьба в сочетании с приставным шагом. Противоход. Бросание мяча в горизонтальную цель, в движущую цель, в вертикальную цель. Лазанье на животе проползание под дугой. Игра: «Найди себе пару»
1 2	Мир вокруг нас Я как папа!	Бег змейкой в чередованием с прыжками и ходьбой по узкой рейке. Прыжки через набивные мячи. Игра: «Мяч через верёвку»
2	Я как папа!	Ходьба обычная с поднятием колен, боком, в тройках. Бег парами, галопом по прямой. Ходьба по гимнастической скамейке приседая на середине. Прыжки через набивные мячи. Ведение мяча правой и левой рукой. игра: Цветные автомобили
2	Я как папа!	Бег по кругу изменяя направления, с заданиями. Бросание в вертикальную цель. Отбивание мяча на месте и в движение вперёд левой и правой руками. Игра: «Цветные автомобили»

февраль

3		Физкультурный праздник « Я как папа»! А ну-ка парни. Соревнование между 1-11 группами.
3 4	Наши защитники отечества!	Ходьба с заданиями (на носках , пятках, внешней и внутренней стороне ступни.) Ходьба по канату приставным шагом. Соскакивание со скамейке. Ползание задом вперёд. игра: «Трамвай»
		Обычная ходьба гимнастическим шагом, в шеренге, по сигналу принять положение лёжа на полу. Вскикивание с разбега в 3 шага на предмет высотой 40 см. Игра: «Скажи и покажи»

4	Наши защитники отечества!	игровое занятие. «Самый- самый» «Самый быстрый Самый ловкий Самый сильный!»

Март

1	Мамин день	Ходьба по 1 и 2 на носках пятках, гимнастическим шагом. Четвёрками. Бег с чередованием прыжками, ходьбой и лазаньем. Ходьба с равновесием. Прыжки через не подвижную скакалку. Лазанье по гимнастической стенке меняя темп Подвижные игры с бросанием и ловлей.
		Ходьба с замедлением темпа. В присяде- маль. Полуприсяде-дев. С выпадами. Прыжки через скакалку. Прыжки через короткую скакалку индивидуально. Лазанье по гимнастической стенке, меняя темп. игра: «Одуванчик»
2	8 марта!	Бег прямым галопом. Перебрасывания мяча из положение сидя по - турецки. Ведение мяча на месте и в движение вперёд левой и правой руками. Ходьба по скамейке приставным шагом и представляя пятку к носку. Игра: «Орел и птенчики»
		Ходьба обычная спиной вперёд. Бег прямым галопом. Мелким и широким шагом, Равновесие: Ходьба по скакалке приставным шагом. Прыжки через длинную скакалку.

Март

3	Народная культура и традиции.	«Масленица» «Проводы зимы!» русские народные игры на улице. Народные игры
		Подвижные игры Ходьба и бег с заданиями. Равновесие По кругу приставляя пятку одной ноги к носку другой. Стоя на гимнастической скамейке М- опускаться и подниматься на носках. Д- «Ласточка»
4	русские народные игры.	Ходьба обычная , противоход. Бег парами, перестраиваясь в колонну по 1 меняя темп. Равновесие М-Стойка на скамейке. Д- Ласточка. Народные игры
		Ходьба боком. На носках руки за голову. На внешней стороне стопы. Перебрасывание через сетку набивного мяча. Пролазание на четвереньках толкая мяч головой. Подвижные игры: «Рябинка» , «Петя петух»

Апрель

1	С добрым утром земля!	Бег с изменением темпа. На носках и прямым галопом. Перепрыгивать линию на одной ноге в лево в право. Челночный бег. Игра: «На пенёчке я сижу»
		Ходьба обычная и спиной вперёд, гимнастическим шагом со сменой ведущего. Подпрыгивание с целью достать предмет. Лазанье по гимнастической стенке, меняя темп. Игра: «Самолёты»
2	День космонавтики!	«Дорога в космос»

	ФИЗКУЛЬТУРНЫЙ ДОСУГ	Бег с чередованием, подлезанием упражнение на гимнастической скамейке. Ведения мяча с продвижением вперёд. ИГРА С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.
--	----------------------------	--

Апрель

3	Праздник «Весна-красна»	Ходьба парами, через центр перестраиваясь в четвёрки. Равновесие: После бега присесть на носках, руки в стороны. Перебрасывание через сетку набивного мяча.
		Многоборье. 1-11-9
4	Театральная неделя мониторинг	Прыжки сериями 25-40 с продвижениями вперёд. Перебрасывания через сетку набивного мяча. Лазание сидя на бревне, двигаясь вперёд с помощью рук и ног. игра: Зайка серый умывается
		мониторинг: Бег на 30м(со старта). На 10м (с хода). Метание на дальность. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча из-за головы (см) Бег на выносливость (120 м)

Май

1	Сказка в гости к нам пришла!	Бег парами на перегонки, на выносливость. Ходьба по узкой рейке. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки на скакалке. Игра: «Тишина у пруда»
1 2	Сказка в гости к нам пришла! День победы!	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки боком с зажатым между ног мешочком с песком. Бег 10 метров на время. Игра: «Туннель»
		Спортивно патриотическая игра « Зарница»
2	День победы!	Ходьба спиной вперёд по диагонали, Бег с захлестыванием голени, с высоким поднятием колен. Равновесие: после бега стоять на одной ноге. Игра: «Туннель»

Май

3	Правило ОБЖ	Ходьба обычная, с изменением темпа, тройками. Челночный бег. Прокатывание мяча двумя руками перед собой. Прыжки в верх с места. Забрасывание мяча от груди двумя руками в корзину. Игра: С элементами баскетбола.
3 4	Правило ОБЖ Лето красное пришло!	Упражнение на выносливость. Игра: «Возле речки голубой»
		Ходьба с различными заданиями. Челночный бег. Перебрасывание мяча от груди друг другу. Игра. «Воздушный шар»
4	Лето красное пришло!	Бег змейкой между предметами. Упражнение на шведской стенке. Ходьба по лежащему канату с различными упражнениями. Забрасывание мяча от груди двумя руками в корзину. Хороводная игра: «На лесной опушке собрались зверюшки»

Образовательная область «Физическое развитие» в подготовительной к школе группе

№	Раздел/тема	Количество ООД
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	ежедневно
2.	Физическая культура	
2.1	Общеразвивающие групповые упражнения с переходами	12

2.2	Основные виды движений	68
	Ходьба, бег	как часть всех ООД
	Прыжки	14
	Катание, бросание, ловля, метание	20
	Ползание, лазание	20
	Координация, равновесие	14
2.3	Игровые ООД	20
	Подвижные игры (в т.ч. народные), эстафеты	8
	Спортивные упражнения, элементы спортивных игр	12
2.4	Мониторинг	8
	Итого:	108

Сентябрь

неделя	Программные задачи
1	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.
	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.
	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.
3	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на Переползание по гимнастической скамейке.
	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.
4	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

Октябрь

Неделя	Программные задачи
1	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.
	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.

2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.
	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.
3	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; развивать точность в упражнениях с мячом.
4	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.

Ноябрь

Неделя	Программные задачи
1	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.
	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.
2	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.
	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.
3	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.
	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.
4	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в сазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.

Декабрь

Неделя	Программные задачи
1	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.
	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.

2	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.
	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.
3	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.
	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.
4	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.

Январь

Неделя	Программные задачи
1	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.
	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге врассыпную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».
2	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.
	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».
3	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.
	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.
4	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке (скользящий шаг); разучить игру «По местам!».

Февраль

Неделя	Программные задачи
1	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.
	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.

2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).
	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
3	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.
	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.
4	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.

Март

Неделя	Программные задачи
1	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.
	Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом.
2	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.
	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.
3	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.
	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом.
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.

Апрель

Неделя	Программные задачи
1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.
	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.
2	Повторить упражнения в ходьбе и беге: упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.

	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.
3	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.
	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.
4	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.
	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.

Май

Неделя		Программные задачи
1		Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.
	3	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.
2	1 2	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.
	3	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.
3	1 2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
	3	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.
4	1 2	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.
	3	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

Развёрнутое комплексно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности

Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение : 3 – 4 Ходьба и бег небольшими группами за воспитателем и в прямом направлении. Бег в среднем темпе подгруппами и группой.						
1 неделя	МОНИТОРИНГ					
2 неделя	МОНИТОРИНГ					
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании; упражнять детей в прыжках через две линии.	ОРУ с мячом	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки на двух ногах на месте.	Прокатывание мячей в прямом направлении. Прыжки в длину через две линии.	«Кот и воробышки»	«Бегите ко мне» «Догоните меня» «Кот и воробышки»
4 неделя	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; развивать умение энергично отталкивать мяч при прокатывании друг	ОРУ с кубиком	Прыжки с продвижением вперёд. Прокатывание мяча друг другу.	Прокатывание мяча друг другу с увеличением расстояния до 5 м. и более.	«Быстро в домик»	«Найди свой домик» «Пузырь» «Мой весёлый звонкий мяч»

	другу					
Работа с воспитателями	Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»					
Работа с родителя-ми	1. Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» 2. Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»					
Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Октябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение врассыпную по ориентирам. Ходьба с выполнением упражнений для рук, врассыпную. Бег с различным положением рук. 3-4 Перестроение в круг лицом к центру. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба в колонне по одному и по кругу. Бег с высоким подниманием колен.						
1 неделя Вторник среда пятница	Упражнять; развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочерёдно. Прыжок в длину с места (И.у. «Перепрыгни ручеёк»)	И.у. «Докати мяч до кубика»	«Догони мяч»	«Мой весёлый звонкий мяч» «Поймай комара» «Бегите ко мне»

2 неделя Вторник среда пятница	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	ОРУ без предметов	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу из и.п. сидя.	Равновесие – ходьба и бег между двумя линиями.	«Ловкий шофёр»	«Найди свой домик» «Кот и воробышки» «Поезд»
3 неделя Вторник среда пятница	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяч большого диаметра в прямом направлении. Ползание на ладонях и коленях змейкой между предметами.	И.у. «Чей мяч дальше», «Докати до кегли»	«Зайка умывается» «Найди зайку»	«Догоните меня» «Найдём игрушку» «Поезд»
4 неделя Вторник среда пятница	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	ОРУ на скамейке	Лазание под шнур с опорой на ладони и колени. Равновесие – ходьба и бег «змейкой» между предметами.	Прыжки с продвижением вперёд	«Кот и воробышки»	«Наседка и цыплята» «Поймай комара» «Пузырь»
Работа с воспитателями	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2.рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»					
Работа с родителя-ми	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»					
Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Ноябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в колонну по одному в круг.						

1 неделя	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	ОРУ с ленточкам и	Равновесие – ходьба по двум параллельно положенным доскам (ширина 25 см.) поочередно и.п. руки в стороны, руки на пояс. Прыжки с продвижением вперёд на двух ногах до ориентира.	Прокатывание мяча в воротики; лазание под дугу. Равновесие ходьба и бег по дорожке выложенной из шнуров (ширина 25 см.)	«Ловкий шофёр» «Найдём зайку»	«Поезд» «Мыши в кладовой» «По ровненькой дорожке»
2 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ с обручем	Прыжки из обруча в обруч разложенных в шахматном порядке. Прокатывание мяча друг другу (построение в шеренги).	Равновесие – ходьба из обруча в обруч.	«Мыши в кладовой»	И.у. «Перепрыгни из ямки в ямку» «Наседка и цыплята» «Догони мяч»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	ОРУ без предметов	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Ползание на ладонях и коленях между предметами «змейкой»	Прыжки на двух ногах до ориентира; в длину с места. Прокатывание мяча в прямом направлении с целью сбить предмет	«Мы топаем ногами»	«Поймай комара» «Найди свой цвет» «Передача шаров»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания, развивая внимание, реакцию на сигнал» в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	ОРУ с флажками	Ползание на ладонях и коленях по доске (ширина 25 см.) Перешагивание через шнур (высота 10 – 15 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры (доске шириной 25 см) с приседом возле ориентира	И.у. «Доползи до зайки» «Прокати в ворота» Подлезание под дугу	«Кто скорее добежит»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»
Работа с воспитателями						

Работа с родителя-ми	Консультация «Помогите ребенку расти здоровым!»					
Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Декабрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, врассыпную. 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия в прыжках	ОРУ с кубиками	Ходьба между предметами (расстояние 40 см.) Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через шнур (высота 10- 15 см.)	Подлезание под дугу (высота 40 см.) Равновесие – ходьба по уменьшенной площади опоры. Бросание и ловля мяча двумя руками.	«Коршун и птенчики»	И.у. «Перешагни через кубик», «Брось и поймай». «Найди свой домик»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейки (высота 20 см.) Прокатывание мяча друг другу и.п. стойка на коленях.	Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки из обруча в обруч. Метание мал. мяча в горизонтальную цель.	«Серый волк»	«Наседка и цыплята» «Пузырь» «Воробышки и кот»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	ОРУ с кубиками	Прокатывание мяча между предметами «змейкой». Лазание по лесенке лежащей на полу, приставным шагом.	Прыжки – спрыгивание со скамейки. Прокатывание мяча между предметами друг другу.	«Лягушки»	«Лохматый пёс» «По ровненькой дорожке» «Найди игрушку»
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной	ОРУ на скамейке	Перелезание через гимн. скамейку боком с упором на основание. Ходьба по доске приставным шагом боком,	Игровые упражнения с мячом.	«Птица и птенчики»	«Кто скорее добежит» «Принеси флажок» «Найди флажок»

	опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.		и.п. руки на поя или в стороны.			
Работа с воспитателями						
Работа с родителя-ми	Консультация «Десять советов по укреплению физического здоровья детей»					
Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Январь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну по одному, в шеренгу 3-4 Построение в круг.						
1 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	ОРУ с платочкам и	Ходьба по ограниченной площади опоры. Прыжки из обруча в обруч.	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Прокатывание мяча друг другу и.п. сидя. Прыжки через шнур.	«Коршун и цыплята»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
2 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая глазомер.	ОРУ с обручем	Прыжки на двух нога между набивными мячами. Прокатывание мяча между предметами	Ходьба по доске, прыжки со скамейки; прокатывание мяч вокруг предметов и в прямом направлении.	«Птица и птенчики»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»

3 неделя	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании развивая координацию движений.	ОРУ с кубиком	Прокатывание мяча друг другу из и.п. сед ноги врозь (расстояние 1.5 м.) Ползание на ладонях и ступнях до ориентира.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, вокруг предметов, со скамейки. Катание мяча между предметами, вокруг предметов.	«Найди свой цвет»	«Найди свой цвет» «Воробышки и кот» «Пузырь»
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание под дугу не касаясь руками пола. Ходьба по доске (ширина 20 см.) и.п. руки в стороны.	Катание мяча между двумя линиями в ворота друг другу. Лазание под шнур не касаясь руками пола.	«Лохматый пёс»	«Лягушки» «Поймай снежинку» «Догони мяч» «Добеги до кубика»
Работа с воспитателями						
Работа с родителя-ми	Рекомендации для родителей по физическому воспитанию детей «Спортивный уголок дома»					
Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Февраль						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны, в круг. 3-4 Построение в колонну в шеренгу.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с	ОРУ с кольцом	Равновесие – перешагивание попеременно правой, левой ногой через шнуры. Прыжки из обруча в	Подлезание под шнур (дугу) не касаясь руками пола. Равновесие – ходьба по доске (ширина 15 – 20 см.) и.п. руки в сторону.	«У медведя во бору»	«Мышки» «Поезд» «Найди свой цвет»

	продвижением вперёд.		обруч без остановки.			
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	ОРУ с малым обручем	Прыжки с гимнастической скамейки Бросание мяча об пол и ловля его двумя руками.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием попеременно правой, левой ногой через кубики. Скатывание мяча по наклонной доске.	«Воробышки в гнёздышках»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе попеременным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур не касаясь руками пола.	ОРУ с мячом	Бросание мяча через шнур двумя руками, подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	Бросание снежков в даль правой левой рукой.	«Зайка беленький сидит»	«По ровненькой дорожке» «Поймай снежинку» «Поезд»
4 неделя	Упражнять в ходьбе в рассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнения в равновесии.	ОРУ без предметов	Лазание под дугу в группировке. Равновесие – ходьба по доске, на середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, пройти до конца.	Бросание мяча вдаль из-за головы. Бросание снежков правой, левой рукой. Прокатывание мяча по дорожке.	«Лягушки»	«Огуречи, огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
Работа с воспитателями						
Работа с родителя-ми	Консультация для родителей «Совместные занятия физкультурой детей и родителей»					
Образовательная область «Физическое развитие»						

Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Март						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.						
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами	ОРУ с кубиками	Равновесие – ходьба по доске боком приставным шагом на середине присесть, подняться пройти до конца доски. Прыжки на двух ногах «змейкой».	Метание – бросание мячей через шнур, бросание вверх и ловля двумя руками. Перешагивание через кубики, валики попеременно правой, левой ногой.	«Кролики»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкости при прокатывании мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки в длину с места. Катание мяча друг другу.	Равновесие – ходьба по шнуру лежащему прямо. Перебрасывание мяча друг другу.	«Самолёты»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»
3 неделя	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча об пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	ОРУ с мячом	Бросание мяча об пол и ловле его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание с опорой на ладони и колени, на ладони и ступни, между предметами. Равновесие – ходьба с различным положением рук по скамейке, перешагивание через шнуры.	«Автомобили»	«Колобки и лиса» «Лохматый пёс» «Великаны и гномы»
4 неделя	Развивать координацию движений в ходьбе и беге	ОРУ без предметов	Ползание с опорой на ладони и стопы в прямом	Равновесие – ходьба и бег по дорожке (ширина 20	«Карусель»	«По ровненькой дорожке»

	между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.		направлении. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке и.п. руки в стороны.	см.) Перепрыгивание через две линии (ширина 20 см.) Бросание мяча вверх и о пол и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча через шнур.		«Поезд» «Ходим, ходим хороводом»
Работа с воспитателями						
Работа с родителя-ми	Консультация для родителей «Физическое воспитание детей в семье»					
Образовательная область «Физическое развитие»						
Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Апрель						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижны е игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Ходьба боком, приставным шагом по гимнастической скамейке, на середине присесть, руки вынести вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Прыжки на двух ногах до ориентира. Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Тишина» «Найди игрушку»	«Зайка серенький сидит» «Не вижу – не слышу» «Угадай предмет»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мчом.	ОРУ с косичкой	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча друг другу и.п. сед ноги крестно.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через шнуры. Перебрасывание мяча друг другу.	«Поросята и волк»	«Пузырь» «Зайка серый умывается» «Игра с мячом»

3 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; обучать лазанию по лесенке стремянке.	ОРУ без предметов	Бросание мяча вверх и об пол и ловля его двумя руками. Лазанье по лесенке-стремянке.	Лазанье по гимнастической лестнице с целью достать предмет. Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Мы топаем ногами»	«Кукушонок» «Весёлые машинки» «Ходим, ходим хороводом»
4 неделя	Упражнять в ходьбе с остановкой на сигнал; повторить лазанье по гимнастической лестнице; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с обручем	Лазанье по гимнастической лестнице на высоту 1.5 м. Ходьба по гимнастической лестнице и.п. руки в стороны.	Прыжки через шнур. Прокатывание набивного мяча друг другу.	«Огуречик, Огуречик»	«Воробышки и кот» «Береги предмет» «Поймай комара»
Работа с воспитателями						
Работа с родителями	Консультация «Как заинтересовать ребенка занятиями физкультурой»					

Образовательная область «Физическое развитие» Младшая группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Май						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	ОВД на улице
Построение и перестроение: 1-2 Построение в колонну в две колонны 3-4 Построение в круг, врассыпную.						
1 неделя	Повторить ходьбу и бег в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ с кольцом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через шнуры (расстояние 40 см.)	Метание – бросание мячей правой левой рукой вдаль.	«Мыши в кладовой»	«Кролики» «Зайцы и волк» «Кружочек»

2 неделя	Ходьба с выполнением задания по сигналу; упражнять в лазании по гимнастической лестнице; бросании мяча вверх и ловля его двумя руками.	ОРУ с флажками	Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Лазание по наклонной лестнице.	Отбивание мяча об пол 2-3 раза.	«Карусель»	«Огуречик, Огуречик» «Догонялки» «Катушка с нитками»
3 неделя	МОНИТОРИНГ					
4 неделя	МОНИТОРИНГ					
Работа с воспитателями						
Работа с родителя-ми	Консультация «Зарядка – это весело!»					
Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа						
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»						
Сентябрь						
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры	
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 Перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.						
1 неделя	МОНИТОРИНГ					
2 неделя	МОНИТОРИНГ					
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения. Упражнять в бросках	ОРУ с мячом	Броски мяча о пол и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Броски мяча о по одной рукой и ловля его двумя руками. Ползание в шеренгах в прямом направлении. прыжки на двух ногах между	«Лиса и куры», «Волк и зайцы»	

	мяча о землю и ловля его двумя руками, повторить ползание на четвереньках.			предметами.	
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по сигналу педагога; В ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость, повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	ОРУ с флажками	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват рук с боков скамейке. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, в середине присесть. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Прыжки на двух ногах до кубика.	«Совушка-сова», «Цветные автомобили», «Воробышки и автомобили», «Самолёты»
Работа с воспитателями	1 Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения двигательной активности во время прогулки»				
Работа с родителя-ми	1 Консультация «Форма для занятий физкультурой в зале и на улице» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				
Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2: Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. 3-4: ходьба в колонне по одному, перестроение в круг, перестроение в 3 колонны					

1 неделя	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	ОРУ с мячом	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до предмета.	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через неё, а затем пройти в конец своей колонны.	«У медведя во бору», «Кот и мыши»
2 неделя	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закрепить умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность в направлении движения.	ОРУ без предметов	Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу (10-12 раз)	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (поточным способом). Прокатывание мяча между (4-5) предметами, двумя реками (расстояние между предметами 1 м.	«Автомобили»,
3 неделя	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать ее и ритмичность при перешагивании через бруски, упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	ОРУ с кеглями	Прокатывание мяча в прямом направлении, Лазание под шнур не касаясь руками пола.	Лазание под дугу двумя колонными (поточным способом). Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору»,
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазание под шнур, не касаясь руками пола	ОРУ без предметов	Подлезание под дугу, касаясь руками пола (высота 50 см) Равновесие-ходьба по доске положенной на пол, прыжки на двух ногах между набивными мячами.	Лазание под шнур с мячиком в руках, Прокати мяч по дорожке. (ширина 25 см, длина 2м)	«Кот и мыши», «Отгадай, чей голосок?»

	сохраняя равновесие при ходьбе при уменьшенной площади опоры.				
Работа с воспитателями	1. Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду» 2.рекомендации по изготовлению спортивного оборудования «султанчики»				
Работа с родителя-ми	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии в детском саду»				
Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному, перестроение в колонну по 3 3-4 Ходьба с поворотами на лево, в колонне по одному, перестроение в 3 колонны, в круг.					
1 неделя	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	ОРУ с платочка ми	Равновесие- ходьба по шнуру, положенному на пол, прямо. Приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	Равновесие- ходьба по шнуру положенному по кругу. Прыжки на двух ногах через -5-6 шнуров. Прокатывание мяча между 4-5 предметами, подталкивая двумя руками снизу.	«Лиса и куры», «Найди где спрятано»

2 неделя	Упражнять детей в перестроение парами на месте, в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	ОРУ мячом	Прыжки со скамейке(высота 20 см) на резиновую поверхность. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки со скамейки. Прокатывание мяча между предметами. Бег по дорожке.	«У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному. Развивать ловкость при перебрасывании мяча друг другу. Повторить ползание на четвереньках	ОРУ без предметов в	Перебрасывание мячей друг другу расстояние 1.5 м. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	Перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м из – за головы. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы. Дистанция 3-4 м. Ходьба с перешагиванием через предметы.	«Зайцы, волк»
4 неделя	Упражнять в действиях по заданию педагога в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, повторить упражнение в равновесии.	ОРУ с кубиками и	Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, руки за головой.	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием в середине, руки в стороны. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча.	«Птичка и кошка»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителя-ми					
Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Декабрь					

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо.	Равновесие – ходьба по канату, носки на канате, пятки на полу, руки за головой. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд вдоль каната и перепрыгивание через него слева направо, помогая себе взмахом рук. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Кролики»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывание мяча друг другу.	ОРУ с мячом	Прыжки с гимнастической скамейке, перебрасывание мяча друг другу с расстояния 2 м.	Отбивание мяча одной рукой о пол. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Найди себе пару», «Зайцы и волк»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами, ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Метание в вертикальную цель мешочков с песком с увеличением расстояния. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени.	Прокатывание набивного мяча друг другу в парах, тройками, четвёрками. Лазанье приставным шагом по наклонной лесенке. Прыжки слева и справа от шнура, продвигаясь вперёд.	«лошадки», «Кот и мыши»
4 неделя	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. Упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке; закрепить	ОРУ с обручем	Лазание под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	Лазание под шнур, не касаясь руками пола, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе. Прыжки на двух ногах между 4-5 предметами, поставленными в ряд	«Автомобили»

	умение правильно подлезать под шнур			(4-5 штук), на расстоянии 0.5 м одна от другой (повторить2 раза)	
Работа с воспитателями	1 . Консультация «Здоровье ребёнка-это...»				
Работа с родителя-ми	1. Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 2. Информация «Зимние травмы»				
Образовательная область «Физическое развитие»					
Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, круг. 3-4 перестроение к круг из колонны, построение в 2 колонны.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах; закрепить умения удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	ОРУ с кубиками	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики. прыжки на двух ногах продвигаясь вперед «змейкой» между кубиками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах (расстояние 3 м), Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.	«салки», «Найди и промолчи», «кролики», «Лохматый пес»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча	ОРУ без предметов	Прыжки на двух ногах. Прокатывание мяча друг другу.	Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.	«Птицы в гнездышке», «Самолеты», «Найди себе пару»

3 неделя	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, Беге парами, прыжках через короткую скакалку, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Умении перестраиваться по ходу движения.	ОРУ с палкой	Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Метание в вертикальную цель с расстояния 2 м, Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («По-медвежьи»)	«Поймай бабочку», «Зайцы и волк»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, с изменением направления движения; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках, в подбрасывании и ловле мяча; повторить игры с мячом.	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьбе по скамейке с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	Лазание на гимнастическую стенку и спуск с неё. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой.	«У медведя во бору»,
Работа с воспитателями					
Работа с родителя-ми					
Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Февраль					

№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом. Прыжки через бруски, высота 10 см, расстояние 40 см	Ходьба, с перешагиванием через набивные мячи, Прыжки через шнур, длина 3 м. перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренге.	«котят и щенят», «Точно с целью»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с выполнением задания по команде педагога. закреплять прыжки из обруча в обруч. Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками на улице.	ОРУ на стульях	Прыжки из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами.	Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров. Прокатывание мяча друг другу стоя в шеренге на коленях. Ходьба на носках, руки на поясе, в чередовании с ходьбой.	«Компот», «У медведя во бору»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами. Закрепить ловлю мяча двумя руками. Закрепить навыки ползания на четвереньках.	ОРУ с мячом	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Метание мешочка в вертикальную цель- щит диаметр 50 см. Ползание по гимнастической скамейке. Прыжки между предметами.	«Воробышки и автомобиль»,

4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения. Повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; Повторить игровые упражнения.	ОРУ с гимнастической палкой	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба, перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе или за головой.	Досуг «Бравые солдаты» Игры -эстафеты	«Перелет птиц»,
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.папка –передвижка «Дарите детям свою любовь и заботу» 3. Индивидуальная работа с воспитателями				
Работа с родителями	1.Конкурс «Мой спортивный выходной» 2. Папка – передвижка «Десять советов родителям» 3.информация «Зимние травмы» 4.индивидуальные беседы с родителями.				
Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному с заданием , перестроение 3 звена. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в колонны					
I неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с изменением направления движения и в рассыпную. повторить упражнения в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Ходьба на носках между предметами, расставленными на расстоянии 0.5 м, Прыжки через шнур слева на право.	Равновесие- ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Игр. Упр. посвященные «Дню матери»	«Перелет птиц», «Собери кровать»

	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель. Упражнять в беге, Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя.				
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде педагога, Упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мяча через сетку, повторить ходьбу и бег в рассыпную.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через шнур	Прыжки в длину с места Перебрасывание мячей через сетку	«Бездомный заяц»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу. Ходьбе и беге с выполнением задания, Повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	ОРУ с мячом	Прокатывание мяча между предметами (2-3 раза) Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	Равновесие- ходьба по скамейке с мешочком на голове. Прокатывание мячей между предметами. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.	«Самолеты» «Ловишки»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, с остановкой по сигналу педагога, попеременно широким и коротким шагом; повторить ползание по скамейке; упражнять в равновесии и прыжках. Повторить упражнение с мячом	ОРУ с флажками»	Равновесие- ходьба по доске, положенной на пол. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки через 5-6 шнуров, положенных в одну линию.	Равновесие- ходьба по доске положенной на пол на носках, руки на поясе. Лазание по гимнастической стенке и передвижение по 3 рейке, спуститься вниз. Прыжки на двух ногах через шнуры.	«Охотники и зайцы», «Наши алые цветки»

Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2.изготовление нестандартного физкультурного оборудования. 3.Папка –раскладушка «Физические упражнения» 4.Консультирование педагогов.				
Работа с родителя-ми	1.Конкурс рисунков «Зарядка» 2.Папка-передвижка «Пессимизм и здоровье» 3.Индивидуальные беседы с родителями				
Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг, в 2 колонны.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную, с нахождением своего места; в прокатывании мяча. Повторить задание в равновесии и прыжках.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через препятствия.	Развлечение «Книжкина неделя» Игры, викторины.	«Пробеги тихо», »У медведя во бору»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег врассыпную; метание мешочков в горизонтальную цель; закрепить умение занимать правильное исходное положение в	ОРУ с кеглями	Прыжки в длину с места. Метание мешочка в горизонтальную цель (3 раза)	Досуг «День космонавтики» Игры, соревнование	«Совушка»

	прыжках в длину с места.				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания; Упражнять в перебрасывании мячей друг другу. Развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	ОРУ с мячом	Метание мешочка на дальность. Ползание по гимнастической скамейке.	Метание мешочка правой и левой рукой на дальность. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	«Совушка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, между предметами, в равновесии, перебрасывании мяча; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с косичками	Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5-6 плоских обручей),	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс; на середине скамейке присесть; вынести руки вперед, подняться и пройти дальше (2-3 раза) Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40 см один от другого.	«Птички и кошка», «камень , ножницы, бумага»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду» 2.Создание книжек-малышек о спорте 3.Индивидуальная работа с родителями.				
Работа с родителями	1.Конкурс «Рецепт – на здоровье» 2.Информация «Четыре заповеди мудрого родителя»				
Образовательная область «Физическое развитие» Средняя группа					

Коммуникация ОО ПО ФГОС «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть ОВД	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, перестроение 3 колонны. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в круг					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе парами, в колонне по одному в чередовании с прыжками, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. повторить игровые упражнения с мячом	ОРУ без предметов	Ходьба по доске, приставным шагом, прыжки в длину с места.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. Прыжки в длину с места через шнур. Прокатывание мяча между кубиками.	«Котята и щенята», «Совушка», «Красный, желтый, зеленый»
2 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, с остановкой по сигналу, по кругу; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину через шнур. Перебрасывание мячей друг другу.	Игры соревнования «День Победы»	«Лебедь, рак и щука», «Пожарные предметы, да или нет»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИНГ				
Работа с воспитателями	1. Папка-передвижка «Физкультминутка, как форма активного отдыха. 2. Индивидуальная работа с воспитателями.				
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков «Безопасность детей летом. Или что можно, а что нельзя» 4. Индивидуальная работа с родителями				

	Средняя группа от 4 до 5 лет				
Образовательная область «Физическое развитие»					
Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, врассыпную, перестроение в колонну по 2 в движении; 3-4 Построение с одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, в движении.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге 1 мин. В ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его, и ловля его с хлопком.	Перебрасывание мяча друг другу в шеренге расстояние 2 м. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Удочка»
4 неделя	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу педагога; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его края.	ОРУ с гимнастической палкой	Пролезание в обруч боком, не задевая за верхний край, в плотной группировке. Равновесие- ходьба , перешагивание через препятствие – бруски или кубики, сохраняя правильную осанку. Прыжки на двух ногах с	Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. Равновесие- ходьба , перешагивая через бруски, с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Мы веселые ребята»

			мешочком , зажатым между колен, как пингвины.		
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				
Работа с родителями	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				
Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, 3. 3-4 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в беге продолжительностью 1 мин., в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с элементами баскетбола, ведение мяча.	ОРУ без предметов	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах, через короткий шнур. Броски мяча двумя руками от груди друг другу.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через предметы. Прыжки на двух через шнур слева направо и продвигаясь вперед. Передача мяча двумя руками от груди.	«перелет птиц», «Найди и промолчи»

2 неделя	Разучить повороты по сигналу педагога во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги, Броски мяча друг другу двумя руками из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренге, двумя руками от груди. Ползание на четвереньках с Переползание через препятствие	« Не оставайся на полу», «У кого мяч?»
3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии, в ходьбе с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью 1 мин.; познакомить с игрой в бадминтон; повторить упражнения в прыжках.	ОРУ с малым мячом	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. Лазание – подлезание под дугу прямо и боком в группировке. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2.5 м. Ползание на четвереньках между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	«Улочка», «Сбор урожая»
4 неделя	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках. Развивать выносливость в беге продолжительностью 1 мин.; Разучить игру «Посадка» картофеля», упражнять в прыжках, развивать выносливость	ОРУ с обручем	Ползание – пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола, в группировке. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине перешагнуть через предмет и пройти дальше. Прыжки на двух ногах на мат высотой 20 см.	Ползание на четвереньках с преодолением препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке на середине присесть и хлопнуть в ладоши. Прыжки на препятствие высотой 20 см	«Гуси-лебеди», «Съедобное – несъедобное»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дети в детском саду» 2Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе				

Работа с родителя-ми	1 Консультация «Здоровьесберегающие технологии» 2 Анкетирование «Выявление отношения к ЗОЖ» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				
Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2,3 колонны.					
1 неделя	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивать координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	ОРУ с мячом	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, мяч передаем перед собой и за собой, прыжки на правой и левой ноге продвигаясь вперед, переброска мяча снизу стоя в шеренге.	Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч. Прыжки по прямой (расстояние 2 м.) 2 прыжка на правой, (на левой) ноге. Перебрасывание мяча двумя руками из-за головы.	«Пожарные на учении», «У медведя во бору»
2 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную, между предметами, повторить прыжки, упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в ведении мяча.	ОРУ без предметов	Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ведение мяча , продвигаясь вперед шагом.	Прыжки на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках проталкивая мяч головой. Ведение мяча в ходьбе.	«Не оставайся на полу»,
3 неделя	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, с беге между предметами, в равновесии. Развивать выносливость; в перебрасывании мяча в	ОРУ с мячом	Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед Пролезание в обруч прямо и боком. Ходьба по гимнастической скамейке боком.	Ведение мяча в ходьбе. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	«Удочка», «Ловишка парами», «Бездомный заяц!

	шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.				
4 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в равновесии и прыжках. Закрепить бег с преодолением препятствий; развивать ловкость в играх.	ОРУ на гимнастической скамейке	Подлезание под шнур боком на касаясь руками пола. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге до предмета.	Викторины, игры, соревнования	«Перелет птиц», «Птички в гнездышке»
Работа с воспитателями	1 изготовление атрибутов к спортивным соревнованиям. 2Консультация «Использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 3 Индивидуальная работа с воспитателями				
Работа с родителя-ми	1 Консультация «Формирование культуры здоровья дошкольников» 2 Индивидуальные беседы с родителями				
Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 звена.					
1 неделя	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске, с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	ОРУ с обручем	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, свободно балансируют. Прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы.	Ходьба по наклонной доске, руки в стороны, переход на гимнастическую скамейку. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Переброска мяча друг другу произвольным способом.	«Ловишки с ленточками», «Сделай фигуру»

	Упражнять в метании				
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге взявшись за руки, с поворотом в другую сторону, в метании. Повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки попеременно с ноги на ногу продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках толкая мяч головой. Вперед Прокатывание набивного мяча.	«Не оставайся на полу», «Закачалось деревцо», «у кого мяч?»
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, закреплять умение ловить мяч; развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия	ОРУ без предметов	Перебрасывание большого мяча стоя в шеренге. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Спортивные соревнования, Эстафеты, игры.	«Охотники и зайцы», «Летает –не летает»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу взявшись за руки, враспынную; лазание на гимнастическую стенку; в в равновесии и прыжках	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку не пропуская рейки. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах между предметами	Лазание да верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская рейки. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Прыжки на двух ногах между предметами с мешочком зажатым между колен.	«Хитрая лиса», «Мы веселые ребята»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здравствуй снег, мороз...» 2Консультация «Физкультура в детском саду»				

Работа с родителя-ми	1 конкурс рисунков «Выпал беленький снежок» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы»				
Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3 звена , повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 звена, повороты направо, налево, кругом.					
1неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их. Продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	ОРУ с кубикам и	Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. Метание -броски мяча в шеренге	Ходьба по наклонной доске, балансируя руками. Прыжки на двух ногах между набивными мячами. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах	«Медведи и пчелы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывание мяча головой.	ОРУ с веревкой	Прыжки в длину с места. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч. Броски мяча вверх	Прыжки в длину с места Переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу, расстояние между детьми 2.5 м.	«Совушка», «таксист»
3 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывание мяча друг другу; повторить задание в равновесии. Закрепить навык скользящего	ОРУ на гимнасти ческой скамейке	Перебрасывание мячей друг другу. Пролезание в обруч боком, не касаясь руками пола. Ходьба с перешагивание через предметы.	Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока его от пола. Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола.	«Не оставайся на полу»

	шага в ходьбе на лыжах; метание на дальность.			Ходьба с перешагивание через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны	
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, упражнять в равновесии и прыжках, упражнять в лазании на гимнастическую стенку, не пропуская реек.	ОРУ с обручем	Лазание по гимнастической стенке одноименном способом. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги с носку другой. Прыжки с продвижением вперед ноги врозь ноги вместе. Ведение мяча в прямом направлении	Лазание на гимнастическую стенку . Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки через шнур Ведение мяча до обозначенного места.	«Хитрая лиса», «Кто быстрее обуёт табуретку»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Стадион дома» 3 Папка –передвижка «Забавы зимушки-зимы»				
Работа с родителя-ми	2 Пака – раскладушка «Учимся кататься на лыжах» 3 Консультация «Зимние травмы»				
Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					

1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью 1 мин; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны. Прыжки через валики. Бросание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из-за головы	Равновесие- бег по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски правым и левым боком.	«Охотники и зайцы»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивание мяча о землю.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места 50 см. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед. Лазание- подлезание под дугу высота 40 см, не касаясь руками пола.		«Не оставайся на земле»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучивание метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивание через нее.	ОРУ на гимнастическом скамейке	Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой рукой от плеча с расстояния 2.5 м Подлезание под палку. Высота 40 см, 2-3 подряд. Перешагивание через шнур. Высота 40 см	Веселые соревнования «23 февраля»	«Мышеловка»
4 неделя	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская рейки; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной площади опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Лазание на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс, приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. отбивание мяча в ходьбе.	Лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. Прыжки с ноги на ногу между предметами. Бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.	«Гуси –лебеди», «Третий лишний»

Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Дарите детям свою любовь и заботу» 2Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Индивидуальная работа с воспитателями 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования				
Работа с родителя-ми	1 Конкурс плакатов « Мой спортивный выходной» 2 Пака – раскладушка «10 советов родителям» 3 Консультация «Зимние травмы»				
Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в колонну по одному , перестроение в колонну, в 2, 3, звена, в круг 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Разучить ходьбу по канату с мешочком на голове. Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча , развивать ловкость и глазомер.	ОРУ с мячом	Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки из обруча в обруч. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока об пол.	Равновесие- ходьба по канату приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах через набивные мячи. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его с хлопком	«Пожарные на учении»
2 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять метание мешочка в цель, ползание между предметами.	ОРУ без предмета	Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках между предметами.	Прыжки в высоту с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание на четвереньках по прямой, дистанция 5 м.	«Медведи и пчелы», «Карусель»

3 неделя	Повторить ходьбу со сменой ведущего, со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	ОРУ с кубиками	Лазание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. Равновесие -Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом. Прыжки вправо, влево через шнур.	Лазание по гимнастической скамейке . Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки вправо, влево через шнур.	«Стоп», «Удочка»
4 неделя	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии.	ОРУ с обручем	Лазание под дугу боком. Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках между набивными мячами.	Ползание под дугу на четвереньках Метание мешочка в горизонтальную цель. Равновесие – ходьба на носках через набивными мячами.	«Не оставайся на полу»,
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Физические упражнения» 2Консультация «Физкультурный уголок в группе» 3 Рекомендации по изготовлению нестандартного спортивного оборудования				
Работа с родителя-ми	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста»				
Образовательная область «Физическое развитие» Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной	ОРУ с гимна. палкой	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через бруски Броски мяча друг другу и ловля	Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой и за собой Прыжки на двух ногах с	«Медведь и пчелы»

	опоре; упражнять в прыжках и метании		его двумя руками.	продвижением вперед с преодолением препятствий через бруски Броски мяча вверх и ловля его двумя руками	
2 неделя	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обруча.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку. Прокатывание обручей друг другу. Пролезание в обруч прямо и боком.	Прыжки через короткую скакалку на месте , вращая ее. Прокатывание обручей друг другу стоя в шеренге. Пролезание в обруч прямо и боком.	«Стой» «Плавает или тонет»- с мячом
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде педагога. Повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	ОРУ с мячом	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по прямой, Переползание через скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы	Метание мешочка в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой	«Лебедь, рак, и щука»,
4 неделя	Упражнять в ходьбе и беге между предметами. Закрепить навыки лазанья по гимнастической стенке; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки через короткую скакалку. Равновесие- ходьба по канату боком приставным шагом	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом. Прыжки перепрыгивание через шнур влево, в право Равновесие- ходьба на носках между набивными мячами.	«Рыбки и щука», «Горелки»
Работа с воспитателями	1 Консультация «Физкультура в детском саду» 3 Рекомендации по изготовлению книжек малышек о спорте				
Работа с родителем-ми	1 Консультация «Рецепт на здоровье» 2 Консультация «Четыре заповеди мудрого родителя»				
Образовательная область «Физическое развитие»					

Старшая группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2,4, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде педагога. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	ОРУ без предметов	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом. Прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча о стену и ловля его двумя руками.	«Мышеловка», «Что изменилось?»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучит прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	ОРУ с флажками	Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и ступнях «По- медвежьи»	Досуг «День Победы», соревнования, викторина, игры	«Пожарные на учения»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИГ				
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Классики» 2Консультация «Организация режима дня и оздоровительно- воспитательной работы»				
Работа с родителя-ми	1 Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»				
Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,					

«Художественно-эстетическое развитие»					
Сентябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	МОНИТОРИНГ				
2 неделя	МОНИТОРИНГ				
3 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир- кубик или кегля)развивать ловкость в упражнении с мячом, координацию движений в задании на равновесии; повторить упражнения на Переползание по гимнастической скамейке.	ОРУ с малым мячом	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие.	1.подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (бросание мяча правой и левой рукой попеременно, ловля его двумя руками) 2.ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. 3.упражнение в равновесии (ходьба по скамейке с поворотом	«Летает – не летает» «Совушка»
4 неделя	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу педагога; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	ОРУ с палками	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу педагога. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами 2.ходьба по гимнастической скамейке: на середине скамейке присесть, хлопнуть в ладоши (с приставным шагом) 3.прыжки из обруча в обруч (на правой и левой ноге)	«Не попадись» «Фигура»
Работа с воспитателями	1 Информационная папка раскладушка «Здоровый ребенок –это...» 2Консультация «Детские игры –классики» 3 Индивидуальная работа с воспитателями по созданию физкультурно-оздоровительной среды в группе 4Рекомендации по изготовлению спортивного оборудования				

Работа с родителя-ми	1 Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» 2 Пака – раскладушка «Веселый тренинг» 3 Консультация «Роль подвижной игры в развитии основных движений у детей дошкольного возраста» 4 Индивидуальные беседы с родителями				
Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Октябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ без предметов	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами; поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи) -6-8 шт., расстояние между предметами 0,5) сохранять необходимую дистанцию.	1.ходьба по гимнастической скамейке , руки за головой, (боком) на середине присесть, руки в стороны. Сойти со скамейки не прыгая. 2.прыжки на правой и левой ноге с двух сторон зала лежат шнуры, расстояние 40 см. (с лева направо через шнур) 3.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	«Круговая эстафета»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	ОРУ с обручем	Ходьба с изменением направления движения по сигналу педагога; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога дети с помощью ведущего изменяют направление движения, бег с перепрыгиванием через предметы	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги . 2. отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед. (забрасывание мяча в корзину) 3. ползание на ладонях и ступнях. (пролезание в обруч)	«У медведя во бору» «Эхо»

3 неделя	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнение в ведении мяча. Упражнять в сохранении равновесии при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	ОРУ на гимнастической скамейке	Ходьба в колонне по одному с переходом на ходьбу с высоким подниманием колена. Бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	1.Введение мяча по прямой (между предметами) 2. Ползание по гимнастической скамейке.(с мешочком на спине) 3. Ходьба по гимнастической скамейке.(руки за голову)	«Спрячь рки за спину»
4 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие	ОРУ с палками	Ходьба в колонне по одному, по сигналу педагога смена темпа движения. Ходьба широким (коротким) шагом . Бег в колонне по одному	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении. 2. Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши.	«Удочка»
Работа с воспитателями	1. Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1. Памятка для родителей по формированию ЗОЖ у детей. 2. Информация «Здоровьесберегающие технологии»				
Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Ноябрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					

1 неделя	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу, упражнять в ходьбе по канату, упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур, повторить эстафету с мячом	ОРУ без предметов	Равновесие-ходьба по канату боком, приставным шагом, двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. Прыжки на двух ногах через шнур (6-8 шт) Эстафета с мячом «Мяч водящему»	Ходьба по канату боком, приставным шагом, руки за голову. Прыжки на правой, левой ноге, продвигаясь вперед. Броски мяча в корзину двумя руками (баскетбольный вариант) «Попади в корзину»	Игра «Затейники»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения ; прыжками через короткую скакалку; бросание мяча друг другу; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	ОРУ с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу стоя в шеренге.	Прыжки через короткую скакалку, ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой. передавать мяч в шеренге - эстафета для двух команд, дых. упражнение (птичка- на ниточке)	Игра «Фигуры»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге « змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазании под дугу, в равновесии.	ОРУ с кубиками	Ведение мяча в прямом направлении, лазание под дугу, равновесие-ходьба на носках между набивными мячами, руки за головой.	Метание мешочка в горизонтальную цель (расстояние 3-4 м), Ползание по медвежки на ладонях и ступнях, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове.	« По местам»
4 неделя	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, развивать координацию движения и ловкость; разучить в лазании на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет; Прыжки через шнуры, энергично отталкиваясь от пола; Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его двумя руками.	Повторить лазание по гимнастической стенке, равновесие- ходьба на носках по уменьшенной площади опоры, руки на поясе или за головой, Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.	По желанию детей.

Работа с воспитателями	1. Консультация использование физкультурного оборудования для повышения ДА детей во время прогулки» 2. Рекомендации по индивидуальной работе.				
Работа с родителя-ми	1. Консультация «Формирование культуры здоровья у дошкольников»				
Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Декабрь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу педагога, перестроение в три колонны 3-4 Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением, выполнение поворотом, налево. направо					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, беге в рассыпную; в сохранении равновесии при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием); Развивать ловкость в упражнении с мячом.	ОРУ в парах	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, с мешочком на голове, перешагивая через набивной мяч. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя. Прыжки на двух ногах змейкой	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, на середине присесть, вынести руки вперед. Переброска мяча друг другу, стоя лицом в шеренге. Прыжки на правой и левой ногах продвигаясь вперед (выполнять двумя колоннами)	«Хитрая лиса», «Совушка»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом	ОРУ без предм етов	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне», Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Прыжки между предметами, на двух ногах, Прокатывание мяча между предметами, Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком	«Салки с ленточками», «Эхо!»

3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков, Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой., руки за головой.	Перебрасывание мячей в парах. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки со скамейки на мат или коврик.	«Передай мяч» «Лягушки и цапля»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по - медвежьей» ; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	ОРУ без предметов	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.	Лазанье о гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз., не пропуская реек. Равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи, поднимая высоко колени. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.	«Хитрая лиса», «Эхо», «Два Мороза»
Работа с воспитателями	1.Папка –раскладушка « Здравствуй снег, мороз и лёд, игр зимних хоровод»				
Работа с родителями	1. Информация «Зимние травмы»				
Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Январь					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Ходьба по кругу, перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					

1 неделя	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег в рассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по умеренной площади опоры; прыжки на двух ногах, через препятствия.	ОРУ с гимнастической палкой	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки произвольно, прыжки через препятствия, с энергичным взмахом рук. Ведение мяча с одной стороны зала на другую.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг хлопок перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Прокатывание мяча между предметами, стараясь на задевать их.	«День и ночь», «Два мороза»
2 неделя	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	ОРУ с кубиками	Прыжки в длину с места на мат, «Поймай мяч», Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой	Прыжки в длину с места Бросание мяча о пол и ловля его. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине.	«Совушка», «Не попадись»
3 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с заданиями, развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазание под дугу.	ОРУ с малым мячом	Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя (3 раза подряд) Лазание под дугу левым и правым боком. Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке боком с перешагиванием через кубики.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях в прямом направлении. Равновесие- ходьба на носках между предметами.	«Зайцы и охотники»,
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с изменением темпа и направления; упражнять в ползании на четвереньках; Повторить упражнение на сохранение равновесия в прыжках	Ору со скакалкой	Ползание по гимнастической скамейке. Равновесие- ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами. Держась за руки. Прыжки через короткую скакалку различным способом.	Ползание на четвереньках между предметами, Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке руки за головой. Прыжки из обруча в обруч (выполнять двумя колоннами)	«Паук и мухи».
Работа с воспитателями	1.Консультация «Здоровый ребенок –это...» 2.Папка-передвижка «Стадион дома»				
Работа с родителями	1.Конкурс снежных построек для ДА детей во время прогулки 2.Папка – передвижка «Учимся кататься на лыжах» 3.Информация «Зимние травмы»				

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Февраль					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания; закрепить навык энергичного отталкивания от пола при прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	ОРУ с обручем	Равновесие- ходьба по гимнастическим скамейкам, перешагивая через набивные мячи. Бросание мяча одной рукой, ловля его двумя. Прыжки на двух ногах через шнуры.	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги, к носку другой. Прыжки между предметами на правой и левой ноге. Игровое упражнение «Мяч водящему» (2 круга, 2 мяча)	«Ключи»
2 неделя	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук. Разучить прыжки подскоком, Упражнять в перебрасывании мяча. Упражнять в подлезании через дугу.	ОРУ с гимнастической палкой	Прыжки-подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча друг другу в парах. Лазание под дугу боком и прямо.	Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Перебрасывание мяча друг другу в парах.	«Не оставайся на земле», «Затейники»
3 неделя	Повторить ходьбу со сменой темпа движения. Упражнять в попеременном подпрыгивании на левой и правой ноге. Упражнять в метании мешочка, лазании по	ОРУ без предметов в	Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба парами по гимнастическим параллельно стоящим скамейкам. «Попади в круг»	Лазание на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет. Равновесие- ходьба гимнастической скамейки с перешагиванием через предметы. Метание мешочка в горизонтальную цель.	«Не попадись»

	гимнастической стенке. Повторить упражнение на сохранении равновесия.				
4 неделя	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, повторить упражнение на равновесие и прыжки.	ОРУ с большим мячом	Ползание на четвереньках между предметами не задевая их. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед грудью. Прыжки из обруча в обруч.	Досуг посвященный 23 февраля Игры, соревнования	«Жмурки», «Передал –садись»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультура в детском саду»				
Работа с родителями	1.Конкурс мини-плакатов «Мой спортивный выходной»				
Образовательная область «Физическое развитие»					
Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС : «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Март					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	Подвижные игры ОВД (с усложнением)	II часть III часть
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, повороты направо, налево, кругом. Перестроение в три колонны 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 2, по 4 ,повороты кругом.					
1 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами. Сохранять равновесие при ходьбе по повышенной площади опоре с дополнительными заданиям	ОРУ с малым мячом	Равновесие- ходьба на встречу друг другу, на середине разойтись таким образом, чтобы не столкнуться другого (упражнение выполняется в два потока на встречу).Прыжки	Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед и за собой. Прыжки на правой и левой ноге с продвижением вперед. Эстафета с мячом	«Ключи», «Горелки»,

	и. Повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.		выполняются шеренгами Эстафета с мячом «передача мяча»		
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, бег в рассыпную. Повторить упражнение в прыжках, ползании, задания с мячом.	ОРУ с флажка ми	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Перебрасывание мяча через сетку. Подлезание под шнур (дугу)	Прыжки через шнур. Перебрасывание мяча в парах. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.	«Затейники», «Тихо-громко»
3 неделя	Повторить ходьбу с выполнением задания. Упражнять в метании мешочка на дальность. Повторить упражнение в ползании и сохранении равновесия по ходьба по повышенной опоре.	ОРУ с гимнаст ической палкой	Метание мешочка в горизонтальную цель. Ползание по прямой «Кто быстрее». Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют.	Досуг «Мамин день», Игры, эстафеты, соревнования	«Волк во рву», «Горелки»
4 неделя	Повторить ходьбе и бег с выполнением задания, упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнение на равновесие и прыжках.	ОРУ бе з предме тов	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие- ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Лазанье под дугу прямо и боком. Передача мяча «Передача мяча в шеренге». Прыжки через короткую скакалку вперед и на месте.	«Совушка», «Удочка»
Работа с воспитателями	1.Консультация «Физкультурный уголок в группе» 2. Изготовление нестандартного физкультурного оборудования 3.Папка –раскладушка « Физические упражнения»				
Работа с родителями					
Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие»,					

«Художественно-эстетическое развитие»					
Апрель					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение: 1-2 Построение в шеренгу, в колонну, в 4 звена, ходьба четверками 3-4 Построение в шеренгу, перестроение 4 колонны, в одну колонну из четырех.					
1 неделя	Повторить игровые упражнения в ходьбе и беге. Упражнять на равновесие, в прыжках, с мячом.	ОРУ с малым мячом	Равновесие- Ходьба по гимнастической скамейке передавая мяч перед и за спиной. Прыжки с продвижением вперед. Переброска мяча в шеренге.	Развлечение «День смеха», «Книжкина неделя» Игры, эстафеты, викторины	«Хитрая лиса», «Охотник и утки»
2 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге. Упражнять детей в прыжках в длину с разбега. Упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	ОРУ с обручем	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу. Ползание на четвереньках «Кто быстрее»	Досуг «День космонавтики» Игры-эстафеты	«Мышеловка»
3 неделя	Упражнять детей в колонне по одному, в перестроении в пары; В метании мешочка на дальность, в ползании и равновесии.	ОРУ без предметов	Метание мешочка в даль, Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед.	Метание мешочка на дальность. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами. Прыжки через короткую скакалку на месте.	«Затейники», «Караси и щука», «Тихо-громко»
4 неделя	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания, упражнять в равновесии, в прыжка и мячом.	ОРУ на гимнастической скамейке	Бросание мяча в шеренге. Прыжки в длину с разбега. Равновесие – ходьба на носках с мешочком на голове.	Прыжки на правой и левой ноге попеременно, Переброска мяча в парах друг другу. игр. Упр. «Догони пару»	«Камни, ножницы, бумага»
Работа с воспитателями	1. Создание книжек малышек про загадки о спорте.				
Работа с родителями					

Образовательная область «Физическое развитие» Подготовительная группа					
Коммуникация ОО ПО ФГОС: «Социально-коммуникативное развитие», «Познавательное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие»					
Май					
№ п/п Тема недели	Задачи	ОРУ	I часть	II часть ОВД (с усложнением)	III часть Подвижные игры
Построение и перестроение : 1-2 Построение в шеренгу, перестроение в колонну, в 2, 3, колонны, повороты направо, налево, кругом. 3-4 Построение в шеренгу, перестроение в 1, 2, 4 колонны. повороты направо, налево, кругом.					
1 неделя	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге. Бросание мяча о стенку	ОРУ с обручем	Равновесие-ходьба по гимнастической скамейке с передавая мяч перед и за спиной, не спрыгивая со скамейки. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперед. Броски малого мяча и пол и ловля его после отскока	Досуг «День победы». Игры-эстафеты, соревнования	«Чей отряд быстрее переправиться»
2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторить упражнение с мячом.	ОРУ с большим мячом	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой продвигаясь вперед. Пролезание в обруч прямо и боком не касаясь руками пола.	Прыжки в длину с разбега. Метание мешочка в вертикальную цель. Ходьба между предметами с мешочком на голове - равновесие.	«Меч водящему»
3 неделя	МОНИТОРИНГ				
4 неделя	МОНИТОРИНГ				
Работа с воспитателями	1.Консультация «Организация режима дня и оздоровительно-воспитательной работы с детьми» 2.Папка –передвижка «Классики» 3.Папка –раскладушка «Физкультминутка, как формы активного отдыха»				
Работа с родителями	1.Конкурс рисунков детей и родителей «Безопасность детей летом, или что можно, а что нельзя»				

План работы с родителями

№	Тема	Форма проведения	Время проведения
1	Физическое развитие ребенка: с чего начать?	Письменная консультация	Сентябрь
2	Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни.	Папка-передвижка	Октябрь
3	Значение семейного досуга как средства укрепления здоровья детей	Родительское собрание	Ноябрь
4	Совместные занятия спортом детей и родителей	Спортивное развлечение	Декабрь
5	Физкультура дома	Папка-передвижка	Январь
6	«Использование игр с природным материалом для укрепления здоровья детей»	Письменная консультация	Февраль
7	Как выбрать вид спорта?	Папка-передвижка	Март
8	Не мешайте детям лазать и ползать!	Родительское собрание	Апрель
9	«Использование прогулки как средства укрепления здоровья детей».	Письменная консультация	Май

Учебный план

Организованная образовательная деятельность					
Базовый вид деятельности	Периодичность				
	Вторая группа раннего возраста	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физическая культура	2 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю

3.2. Структура физкультурного занятия в спортивном зале

В каждой возрастной группе физкультура проводится 2 раза в неделю в спортивном зале. Различные формы и методы проведения занятий способствуют закреплению двигательных умений и навыков, воспитанию физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости), развитию координации движений, пространственной ориентации и укреплению их физического и психического здоровья.

Продолжительность занятия по физической культуре:

до 10 мин. - 2-я группа раннего возраста

до 15 мин. - 2-я младшая группа

20 мин. - средняя группа

25 мин. - старшая группа

30 мин. - подготовительная к школе группа

Из них вводная часть:

(беседа вопрос-ответ «Здоровье», «Безопасность»):

1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2. мин. - средняя группа,

3. мин. - старшая группа,

4. мин. - подготовительная к школе группа.

(разминка):

1. мин. -2-я группа раннего возраста, 1,5 мин. - 2-я младшая группа,

2. мин. - средняя группа,

3. мин. - старшая группа,

4. мин. - подготовительная к школе группа.

Основная часть (общеразвивающие упражнения, основные виды движений, подвижная игра): 8

мин. -2-я группа раннего возраста, 11 мин. - 2-я младшая группа, 15 мин. - средняя группа, 17 мин. - старшая группа, 19 мин. - подготовительная к школе группа.

Заключительная часть (игра малой подвижности):

1. мин. - 2-я группа раннего возраста и 2-я младшая группа и средняя группа,

2. мин. - старшая группа,

3. мин. - подготовительная к школе группа.

2.3. Структура оздоровительно-игрового часа на свежем воздухе

Третье физкультурное занятие проводится на улице в форме оздоровительно- игрового часа, которое направлено на удовлетворение потребности ребенка в движении, оздоровление посредством пребывания на свежем воздухе в сочетании с физической нагрузкой, организуемое в игровой форме. Такие занятия проводятся воспитателем, под строгим контролем инструктора по физической культуре в соответствии с учебным планом. При составлении конспектов оздоровительно - игрового часа инструктором по физической культуре учитывается сезонность: повышение двигательной активности в весенне - летний период и ее снижение в осенне-зимний период.

Оздоровительная разминка (различные виды ходьбы, бега, прыжков; имитационные движения; упражнения для профилактики плоскостопия и осанки)

1. мин. - 2-я группа

раннего возраста

группа,

1,5 мин. - 2-я младшая

группа,

2. мин. - средняя группа,

3. мин. - старшая группа,

4. мин. - подготовительная к школе группа.

Оздоровительно-развивающая тренировка (развитие физических качеств, формирование умений взаимодействовать друг с другом и выполнять правила в подвижной игре) 9 мин. -2-я группа раннего возраста, 13,5 мин. - 2-я младшая группа, 18 мин. - средняя группа, 22 мин. - старшая группа, 26 мин. - подготовительная к школе группа.

Приложение № 5

Организация образовательной деятельности от 2 до 7 лет

НОД

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
---	-------------	---------	-------	---------	---------

	08.50 - 09.00 – подг. гр.	08.50 - 09.00 – подг. гр.	08.50 - 09.00 – подг. гр.	08.50 - 09.00 – подг. гр.	08.50 - 09.00 – подг. гр.
	09.00 - 09.10 – 2 мл.ср гр.	09.00 - 09.10 –2 мл.ср гр.	09.00 - 09.10 –2 мл.ср гр.	09.00 - 09.10 –2 мл.ср гр.	09.00 - 09.10 –2 мл.ср гр.
	09.10 – 09.15 – 1 мл.гр.	09.10 – 09.15 – 1 мл.гр.	09.10 – 09.15 – 1 мл.гр.	09.10 – 09.15 – 1 мл.гр.	09.10 – 09.15 – 1 мл.гр.
Физическая культура		10.30 – 10.40 – <u>1мл.гр</u> (зал)	-	10.00 – 10.10 – <u>1мл.гр</u> (зал)	10.30 – 10.40- <u>1мл.гр(улица)</u>
		10.00 – 10.20 – <u>2мл.ср.гр</u> (зал)	09.30.09.50 – <u>2мл.ср.гр</u> (зал)	10.20 – 10.40 – <u>2мл.ср.гр</u> (улица)	-
		10.50 – 11.20 – <u>ст.подг.гр</u> (зал)	10.50 – 11.20 – <u>стар.подг.гр</u> (улица)	-	9.30 – 10.00 – <u>стар.подг.гр</u> (зал)

Продолжительность занятий: 1. Первая младшая группа – 10 минут
2. Вторая младшая средняя группы – 15 – 20 минут
3. Старшая подготовительная группы – 25 – 30 минут

**Образовательная деятельность в ходе
режимных моментов**

Утренняя гимнастика	ежедневно
Подвижные игры на воздухе и в помещении	ежедневно
Походы и экскурсии	ежедневно
Физкультурный досуг (во всех группах)	ежедневно
Прогулки	ежедневно
День здоровья (во всех группах)	ежедневно
Закаливание (гимнастика после сна; дыхательная гимнастика; босоножье; физкультминутка).	Ежедневно

Планирование событий, праздников, мероприятия.

Месяц	Вторая группа раннего возраста. Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
Сентябрь	«В гости к солнышку»	«Усатый полосатый»	Поход - экскурсия на природу. «Осень просим»	Поход – экскурсия.
Октябрь	«Мишка на прогулке»	«Праздник мыльных пузырей и резиновых мячей»	«Весёлые старты» соревнования между детьми старших групп	«Весёлые старты» С детьми подготовительной группы.
Ноябрь	Неделя здоровья			
Декабрь	«Любят маленькие детки веселиться и плясать» («Прыг-скок»)	«Дед, баба и колобок.»	«Веселье с Петрушкой» на свежем воздухе	«Зимняя крепость» развлечение.
Январь	Неделя здоровья			
Февраль	«Весёлые самолёты»- тематическое занятие	«Бравые солдаты»	«Мама, папа и я - спортивная семья»- с родителями	«А ну-ка, папы»- с родителями
Март	«Маша-растеряша»	«Волк и семеро козлят»	Логометрическое занятие «Колобок»	«Весёлые старты»
Апрель	Неделя здоровья			
Май	«Мы едем, едем в далёкие края»	«Кот, петух и лиса»	«Весёлые старты»	«Мы любим спорт»