

Принята:

Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю:

и.о. Заведующего ГБДОУ д/с № 113
Крючкова В.Н.
Приказ № 217 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Инструктора по физической культуре:
Пашининой Людмилы Викторовны**

**Групп раннего возраста, младшей, средней, старшей,
подготовительной
общеразвивающей направленности,
реализующей образовательную программу дошкольного
образования**

**Государственного бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад № 113 комбинированного вида
Невского района Санкт-Петербурга**

на 2024 – 2025 учебный год

2024 год
Содержание:

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели, задачи и принципы программы.....	3
1.3. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей	5
1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы.....	6
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1. Содержание образовательной работы с детьми.	8
Перспективный план по физической культуре на 2024-2025 учебный год	8
2.2. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности (2024-2025 уч.г.).....	29
2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной программы дошкольного образования	65
2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся .	65
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	67
3.1. Структура реализации образовательной деятельности	67
3.2. Максимально-допустимый объем образовательной нагрузки (занятия по физическому развитию)	67
3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды	68
3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).....	68

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа инструктора по физической культуре старшей группы компенсирующей направленности разработана на основе «Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с задержкой психического развития (далее рабочая программа) Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад № 113 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ № 113), с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02.11.2022 г., регистрационный № 70809) (в редакции от 29.12.2022 г.);
- Порядок разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 г. № 874 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 02.11.2022 г., регистрационный номер 70809);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 14.11.2013 г., регистрационный № 30384) (в редакции от 21.01.2019 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 27.01.2023 г., регистрационный № 72149)
- Гигиенические нормативы - Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
- Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;

На основе федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.2. Цели, задачи и принципы программы

Цель рабочей программы: Реализация содержания образовательной программы дошкольного образования ГБДОУ№113 в соответствии с требованиями ФООП ДО и ФГОС ДО.

- **Задачи рабочей программы:** охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- обеспечение развития физических, личностных, нравственных качеств и основ патриотизма, интеллектуальных и художественно-творческих способностей ребёнка, его инициативности, самостоятельности и ответственности;
- обеспечение единых для Российской Федерации содержания ДО и планируемых результатов освоения образовательной программы ДО;
- приобщение детей (в соответствии с возрастными особенностями) к базовым ценностям русского народа – жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость,

коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России;

- создание условий для формирования ценностного отношения к окружающему миру, становления опыта действий и поступков на основе осмысления ценностей;
- построение (структурирование) содержания образовательной деятельности на основе учёта возрастных и индивидуальных особенностей развития;
- создание условий для равного доступа к образованию для всех детей дошкольного возраста с учётом разнообразия образовательных потребностей и индивидуальных возможностей;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышение компетентности родителей (законных представителей) в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей, обеспечения их безопасности; достижение детьми на этапе завершения ДО уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования.

Принципы и подходы к формированию рабочей программы

- 1) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возрастов), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- 3) содействие и сотрудничество детей и родителей (законных представителей), совершеннолетних членов семьи, принимающих участие в воспитании детей младенческого, раннего и дошкольного возрастов, а также педагогических работников;
- 4) признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 5) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 6) сотрудничество ДОО с семьёй;
- 7) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- 8) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- 9) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Содержание рабочей программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Рабочая программа состоит из трех основных разделов: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел определяет цель и задачи развивающей работы, принципы и подходы к реализации программы, планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел включает содержание развивающей работы, взаимодействие с семьёй, взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями.

Организационный раздел содержит формы образовательной деятельности, организацию специальной развивающей предметно-пространственной среды, технологии реализации рабочей программы, использование электронных образовательных ресурсов и информационно-коммуникационных технологий, материально-техническое обеспечение.

Основной формой работы в соответствии с рабочей программой является игровая деятельность.

Все развивающие занятия в соответствии с рабочей программой носят игровой характер, насыщены разнообразными играми и развивающими игровыми упражнениями.

Программа учитывает общность развития нормально развивающихся детей и основывается на онтогенетическом принципе, учитывая закономерности развития в норме.

В соответствии со Стандартом специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу данного этапа обучения.

1.3. Характеристика возрастных-физических особенностей развития детей

Группа раннего возраста. От 2 до 3 лет

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако, опорно-двигательный аппарат развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито. Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активности, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Младшая группа. От 3 до 4 лет

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности. Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой. Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д. Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Старшая группа. От 5 до 6 лет

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

1.4. Планируемые результаты освоения рабочей программы

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 3 годам

1. У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (ходьба, бег, прыжки, лазанье, перешагивание, простые игры с мячом и пр.
2. Ребенок достаточно координирован, при ходьбе перешагивает через препятствия, может без опоры забраться на невысокую ступень и спуститься с нее, может пройти по дорожке шириной 20 см, не наступая на края. Может ногой бить по мячу.
3. Ребенок может прыгать на двух ногах на месте и с продвижением вперед; может произвольно приподниматься на цыпочки и ходить на цыпочках; приседать на корточки и подниматься; делать наклоны корпусом в стороны и вперед.
4. Ребенок легко повторяет за взрослым движения рук, кистей (махи в разные стороны, сгибание, вращение).
5. Ребенок обучается двигаться в составе группы, ориентируясь на местоположение и движение других детей и педагога.
6. Дети осваивают игру в мяч – катать и бросать мяч друг другу, ловить, догонять.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 4 годам.

1. Ребенок демонстрирует положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям.
2. Проявляет избирательный интерес к отдельным двигательным действиям (бросание и ловля, ходьба, бег, прыжки) и подвижным играм.
3. Ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы, переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.
4. Ребенок выполняет простейшие правила построения и перестроения.
5. Ребенок проявляет элементы самостоятельности в двигательной деятельности, с интересом включается в подвижные игры, стремится к выполнению правил и основных ролей в игре.
6. Ребенок проявляет интерес к правилам безопасного поведения.
7. Ребенок имеет первичные представления о факторах, положительно влияющих на здоровье.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 5 годам

1. Ребенок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями.
2. Ребенок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность.
3. Настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности.
4. Ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве.
5. Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
6. Ребенок познает правила безопасного поведения и стремится их выполнять в повседневной жизни.

7. Ребенок интересуется факторами, обеспечивающими здоровье, стремится узнать о правилах здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к 6 годам

1. Ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности.
2. Проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам.
3. Ребенок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения, способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.
4. Ребенок способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.
5. Ребенок владеет представлениями о безопасном поведении, соблюдает правила безопасного поведения в разных видах деятельности.
6. Ребенок владеет основными способами укрепления здоровья, правилами безопасного поведения в двигательной деятельности, мотивирован на сбережение и укрепление собственного здоровья и здоровья окружающих его людей.

Планируемые результаты освоения рабочей программы к окончанию дошкольного возраста к 7 годам

1. Имеет начальные представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.
2. Ребенок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).
3. Участвует в туристических пеших прогулках, осваивает простейшие туристические навыки, ориентируется на местности.
4. Владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими.
5. Проявляет морально-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять самооценку своей двигательной деятельности.
6. Имеет начальные представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности.
7. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной работы с детьми.

Перспективный план по физической культуре на 2024-2025 учебный год

Группа раннего возраста

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей, помогая осваивать упражнения основной гимнастики: основные движения (бросание, катание, ловля, ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки), общеразвивающие и музыкально-ритмические упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать психофизические качества, равновесие и ориентировку в пространстве; - поддерживать у детей желание играть в подвижные игры вместе с педагогом в небольших подгруппах; - формировать интерес и положительное отношение к выполнению физических упражнений, совместным двигательным действиям; - укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, приобщая к здоровому образу жизни.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей.</p> <p>Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p>
<i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</i>	<p>Ходьба. Ходьба подгруппами и всех группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, враспынную (после 2 лет 6 месяцев), обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны. Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м) с перешагиванием через предметы (высота 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).</p> <p>Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течении 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).</p> <p>Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м); по доске, лежащей на полу; по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см; по гимнастической скамейке. Подлезание по воротца, веревку</p>

	<p>(высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.</p> <p>Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя или сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через шнур, натянутый на уровне роста ребенка. Метание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой (левой) рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного педагогом с расстояния 50-100 см.</p> <p>Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах через шнур (линию); через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе.</p> <p>Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевозя игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием.</p> <p>Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).</p>

5) <i>Активный отдых.</i>	Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения.
	Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Младшая группа. От 3 до 4 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей, используя упражнения основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), спортивные упражнения, подвижные игры, помогая согласовывать свои действия с действиями других детей, соблюдать правила в игре; развивать психофизические качества, ориентировку в пространстве, координацию, равновесие, способность быстро реагировать на сигнал;</p> <p>формировать интерес и положительное отношение к занятиям физической культурой и активному отдыху, воспитывать самостоятельность;</p> <p>укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, создавать условия для формирования правильной осанки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности;</p> <p>закреплять культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, формируя полезные привычки, приобщая к здоровому образу жизни.</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог формирует умение организованно выполнять строевые упражнения, находить свое место при совместных построениях, передвижениях. Выполнять общеразвивающие, музыкально-ритмические упражнения по показу; создает условия для активной двигательной деятельности и положительного эмоционального состояния детей. Педагог воспитывает умение слушать и следить за показом, выполнять предложенные задания сообща, действуя в общем для всех темпе. Организует подвижные игры, помогая детям выполнять движения с эмоциональным отражением замысла, соблюдать правила в подвижной игре.</p> <p>Педагог продумывает и организует активный отдых, приобщает детей к здоровому образу жизни, к овладению элементарными нормами и правилами поведения в двигательной деятельности, формирует умения и навыки личной гигиены, воспитывает полезные для здоровья привычки.</p>

<p>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие и строевые упражнения).</p>	<p>Основные движения: бросание, катание, ловля, метание: прокатывание двумя руками большого мяча вокруг предмета, подталкивая его сверху или сзади; скатывание мяча по наклонной доске; катание мяча друг другу, сидя парами ноги врозь, стоя на коленях; прокатывание мяча в воротца, под дугу, стоя парами; ходьба вдоль скамейки, прокатывая по ней мяч двумя и одной рукой; произвольное прокатывание обруча, ловля обруча, катящегося от педагога; бросание мешочка в горизонтальную цель (корзину) двумя и одной рукой; подбрасывание мяча вверх и ловля его; бросание мяча о землю и ловля его; бросание и ловля мяча в парах; бросание, одной рукой мяча в обруч, расположенный на уровне глаз ребёнка, с расстояния 1,5 м; метание вдаль; перебрасывание мяча через сетку; ползание, лазанье: ползание на четвереньках на расстояние 4-5-6 м до кегли (взять её, встать, выпрямиться, поднять двумя руками над головой); по гимнастической скамейке, за катящимся мячом; проползание на четвереньках под 3-4 дугами (высота 50 см, расстояние 1 м); ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни по доске; влезание на лесенку-стремянку или гимнастическую стенку произвольным способом (не пропуская реек) и спуск с нее; подлезание под дугу, не касаясь руками пола; ходьба: ходьба в заданном направлении, небольшими группами, друг за другом по ориентирам (по прямой, по кругу, обходя предметы, в рассыпную, «змейкой», с поворотом и сменой направления); на носках; высоко поднимая колени, перешагивая предметы, с остановкой по сигналу; парами друг за другом, в разных направлениях; с выполнением заданий (присесть, встать, идти дальше); по наклонной доске; в чередовании с бегом; бег: бег группами и по одному за направляющим, в рассыпную, со сменой темпа; по кругу, обегая предметы, между двух или вдоль одной линии; со сменой направления, с остановками, мелким шагом, на носках; в чередовании с ходьбой; убегание от ловящего, ловля убегающего; бег в течение 50–60 сек; быстрый бег 10-15 м; медленный бег 120-150 м; прыжки: прыжки на двух и на одной ноге; на месте, продвигаясь вперед на 2-3 м; через линию, (вперед и, развернувшись, в обратную сторону); в длину с места (не менее 40 см); через 2 линии (расстояние 25-30 см), из обруча в обруч (плоский) по прямой; через 4-6 параллельных линий (расстояние 15-20 см); спрыгивание (высота 10-15 см), перепрыгивание через веревку (высота 2-5 см); упражнения в равновесии: ходьба по прямой и извилистой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), обычным и приставным шагом; по гимнастической скамье, по ребристой доске, наклонной доске; перешагивая рейки лестницы, лежащей на полу; по шнуру, плоскому обучу, лежащему на полу, приставным шагом; с выполнением заданий (присесть, встать и продолжить движение); на носках, с остановкой. Общеразвивающие упражнения: упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса: поднимание и опускание прямых рук вперед, отведение их в стороны, вверх, на пояс, за спину (одновременно, поочередно); перекладывание предмета из одной руки в другую; хлопки над головой и перед собой; махи руками; упражнения для кистей рук;</p>
---	---

	<p>упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: потягивание, приседание, обхватив руками колени; наклоны вперед и в стороны; сгибание и разгибание ног из положения сидя; поднимание и опускание ног из положения лежа; повороты со спины на живот и обратно;</p> <p>упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: поднимание и опускание ног, согнутых в коленях; приседание с предметами, поднимание на носки; выставление ноги вперед, в сторону, назад;</p> <p>музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальных занятиях, педагог включает в содержание физкультурных занятий, различные формы активного отдыха и подвижные игры: ритмичная ходьба и бег под музыку по прямой и по кругу, держа за руки, на носках, топающим шагом, вперед, приставным шагом; поочередное выставление ноги вперед, на пятку, притопывание, приседания «пружинки», кружение; имитационные движения – разнообразные упражнения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние (веселый котенок, хитрая лиса, шустрый зайчик и так далее).</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг по ориентирам; перестроение в колонну по два, в рассыпную, смыкание и размыкание обычным шагом, повороты направо и налево переступанием.</p> <p>Педагог выполняет вместе с детьми упражнения из разных исходных положений (стоя, ноги слегка расставлены, ноги врозь, сидя, лежа на спине, животе, с заданным положением рук), с предметами (кубики двух цветов, флажки, кегли и другое).</p>
<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог поддерживает активность детей в процессе двигательной деятельности, организуя сюжетные и несюжетные подвижные игры. Воспитывает умение действовать сообща, соблюдать правила, начинать и заканчивать действия по указанию и в соответствии с сюжетом игры, двигаться определенным способом и в заданном направлении, придавать своим движениям выразительность (кошка просыпается, потягивается, мяукает).</p>
<p>3) <i>Спортивные упражнения:</i></p>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: по прямой, перевоза игрушки или друг друга, и самостоятельно с невысокой горки. Ходьба на лыжах: по прямой, ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, с поворотами переступанием. Катание на трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p>

4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	педагог поддерживает стремление ребёнка самостоятельно ухаживать за собой, соблюдать порядок и чистоту, ухаживать за своими вещами и игрушками; формирует первичные представления о роли чистоты, аккуратности для сохранения здоровья, напоминает о необходимости соблюдения правил безопасности в двигательной деятельности (бегать, не наталкиваясь друг на друга, не толкать товарища, не нарушать правила).
5) <i>Активный отдых.</i>	Физкультурные досуги: досуг проводится 1-2 раза в месяц во второй половине дня на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют подвижные игры и игровые упражнения, игры-забавы, аттракционы, хороводы, игры с пением, музыкально-ритмические упражнения. Дни здоровья: в этот день проводятся подвижные игры на свежем воздухе, физкультурный досуг, спортивные упражнения, возможен выход за пределы участка ДОО (прогулка-экскурсия). День здоровья проводится один раз в квартал.

Средняя группа. От 4 до 5 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт детей, способствуя техничному выполнению упражнений основной гимнастики (строевые упражнения, основные движения, общеразвивающие, в том числе музыкально-ритмические упражнения), создавать условия для освоения спортивных упражнений, подвижных игр;</p> <p>формировать психофизические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость), развивать координацию, меткость, ориентировку в пространстве;</p> <p>воспитывать волевые качества, самостоятельность, стремление соблюдать правила в подвижных играх, проявлять самостоятельность при выполнении физических упражнений;</p> <p>продолжать формировать интерес и положительное отношение к физической культуре и активному отдыху, формировать первичные представления об отдельных видах спорта;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, опорно-двигательный аппарат, формировать правильную осанку, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>формировать представления о факторах, влияющих на здоровье, воспитывать полезные привычки, способствовать усвоению правил безопасного поведения в двигательной деятельности.</p>
<i>Направление</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>

	<p>Педагог формирует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества при выполнении упражнений основной гимнастики, а также при проведении подвижных и спортивных игр. Помогает точно принимать исходное положение, поддерживает стремление соблюдать технику выполнения упражнений, правила в подвижной игре, показывает возможность использования разученного движения в самостоятельной двигательной деятельности, помогает укреплять дружеские взаимоотношения со сверстниками, слышать и выполнять указания, ориентироваться на словесную инструкцию; поощряет проявление целеустремленности и упорства в достижении цели, стремление к творчеству.</p> <p>Педагог способствует овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, формирует представление о правилах поведения в двигательной деятельности, закрепляет полезные привычки, способствующие укреплению и сохранению здоровья.</p>
<p><i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча между линиями, шнурами, палками (длина 2-3 м), положенными (на расстоянии 15-20 см одна от другой) и огибаая кубики или кегли, расставленные по одной линии на расстоянии 70-80 см; прокатывание обруча педагогу, удержание обруча, катящегося от педагога; прокатывание обруча друг другу в парах; подбрасывание мяча вверх и ловля его после удара об пол; бросание и ловля мяча в паре; перебрасывание мяча друг другу в кругу; бросание мяча двумя руками из-за головы стоя; скатывание мяча по наклонной доске, попадая в предмет; отбивание мяча правой и левой рукой о землю не менее 5 раз подряд; подбрасывание и ловля мяча не менее 3-4 раз подряд; бросание мяча двумя руками из-за головы сидя; бросание вдаль; попадание в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 2-2,5 м;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках «змейкой» между расставленными кеглями, по наклонной доске, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; проползание в обручи, под дуги; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее, не пропуская реек; переход по гимнастической стенке с пролета на пролет вправо и влево на уровне 1-2 рейки, ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони; подлезание под веревку или дугу, не касаясь руками пола прямо и боком;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, в колонне по одному, придерживаясь указанного направления, с изменением темпа; на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, приставным шагом вперед и по шнуру; перешагивая предметы; чередуя мелкий и широкий шаг, «змейкой», с остановкой по сигналу, в противоположную сторону; со сменой ведущего; в чередовании с бегом, прыжками; приставным шагом вперед, в сторону, назад на месте; с разным положением рук (на поясе, в стороны (плечи развести), за спиной);</p> <p>бег: бег в колонне по одному, на носках, высоко поднимая колени; обегая предметы; на месте; бег в рассыпную по сигналу с последующим нахождением своего места в колонне; в парах; по кругу, держась за руки; со сменой направляющего, меняя направление движения и темп; непрерывный бег 1-1,5 мин; пробегание 30-40 м в чередовании с ходьбой 2-3 раза; медленный бег 150-200 м; бег на скорость 20 м; челночный бег 2х5 м; перебежание подгруппами по 5-6 человек с одной стороны площадки на другую; бег в рассыпную с ловлей и увертыванием;</p>

прыжки: прыжки на двух ногах на месте, с поворотом вправо и влево, вокруг себя, ноги вместе-ноги врозь, стараясь достать предмет, подвешенный над головой; подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед на 2-3 м; перепрыгивание через шнур, плоский кубик (высота 5 см), через 4-6 линий (расстояние между линиями 40-50 см); выполнение 20 подпрыгиваний с небольшими перерывами; прыжки в длину с места; спрыгивание со скамейки; прямой галоп; попытки выполнения прыжков с короткой скакалкой;

упражнения в равновесии: ходьба по доске, по скамье (с перешагиванием через предметы, с мешочком на голове, с предметом в руках, ставя ногу с носка руки в стороны); ходьба по доске до конца и обратно с поворотом; ходьба по наклонной доске вверх и вниз; стойка на одной ноге, вторая поднята коленом вперед, в сторону, руки в стороны или на поясе; пробегание по наклонной доске вверх и вниз; ходьба по доске и расхождение вдвоем на ней; кружение в одну, затем в другую сторону с платочками, руки на пояс, руки в стороны.

Педагог обучает разнообразным упражнениям, которые дети могут переносить в самостоятельную двигательную деятельность.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: основные положения и движения рук (в стороны, вперед, вверх, назад, за спину, на пояс, перед грудью); переключивание предмета из одной руки в другую; сгибание и разгибание рук, махи руками; сжатие и разжатие кистей рук, вращение кистями; выполнение упражнений пальчиковой гимнастики; повороты головы вправо и влево, наклоны головы;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: наклоны вперед, вправо, влево, повороты корпуса вправо и влево из исходных положений стоя и сидя; поочередное поднятие ног из положения лежа на спине, на животе, стоя на четвереньках;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног; отведение ноги вперед, в сторону, назад; выставление ноги на пятку (носок); приседания на всей стопе и на носках с разведением коленей в стороны; поднятие на носки и опускание на всю ступню; захватывание стопами и переключивание предметов с места на место.

Повышаются требования к детям при выполнении общеразвивающих упражнений. Педагог предлагает выполнять общеразвивающие упражнения из разных исходных положений, в разном темпе (медленном, среднем, быстром) с предметами и без них. К предметам и пособиям, названным ранее, добавляются малые мячи, косички, палки, обручи и другое. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения, разученные на музыкальном занятии, педагог включает в комплексы общеразвивающих упражнений (простейшие связки упражнений ритмической гимнастики), в физкультминутки и подвижные игры. Рекомендуемые упражнения: ритмичная ходьба под музыку в разном темпе; на носках, топающим шагом, приставным шагом прямо и боком, прямым галопом, по кругу, держась за руки, с высоким поднятием колена

	<p>на месте и в движении прямо и вокруг себя, подскоки по одному и в парах под музыку; выставление ноги на пятку, на носок, притопывание под ритм, повороты, поочередное «выбрасывание» ног, движение по кругу выполняя шаг с носка, ритмичные хлопки в ладоши под ритмичную музыку, комбинации из двух освоенных движений в сочетании с хлопками.</p> <p>Строевые упражнения: педагог предлагает детям следующие строевые упражнения: построение в колонну по одному, по два, по росту, врассыпную; размыкание и смыкание на вытянутые руки, равнение по ориентирам и без; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего; из одной колонны или шеренги в звенья на месте и в движении; повороты направо, налево, кругом на месте переступанием и в движении.</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог продолжает закреплять основные движения и развивать психофизические качества в подвижных играх, поощряет желание выполнять роль водящего, развивает пространственную ориентировку, самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр с небольшой группой сверстников; приучает к выполнению правил, поощряет проявление целеустремленности, настойчивости, творческих способностей детей (придумывание и комбинирование движений в игре).</p>
3) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе. Катание на санках, лыжах, велосипеде может быть организовано в самостоятельной двигательной деятельности в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: подъем с санками на гору, скатывание с горки, торможение при спуске, катание на санках друг друга.</p> <p>Катание на трехколесном и двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу с поворотами, с разной скоростью.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом, повороты на месте, подъем на гору «ступающим шагом» и «полуёлочкой».</p>
4) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i>	<p>педагог уточняет представления детей о здоровье, факторах, положительно влияющих на него, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (соблюдать очередность при занятиях с оборудованием, не толкать товарища, бегать в колонне, не обгоняя друг друга и другое), способствует пониманию детьми необходимости занятий физической культурой, важности правильного питания, соблюдения гигиены, закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Формирует первичные представления об отдельных видах спорта.</p>
5) <i>Активный отдых.</i>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагог привлекает детей данной возрастной группы к участию в праздниках детей старшего дошкольного возраста в качестве зрителей. Праздники проводятся 2 раза в год, продолжительностью не более 1-1,5 часов.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 20-25 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры с элементами соревнования, аттракционы, музыкально-ритмические и танцевальные упражнения.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь</p>

	<p>социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья проводятся 1 раз в три месяца. В этот день проводятся физкультурно-оздоровительные мероприятия, прогулки, игры на свежем воздухе</p>
--	---

Старшая группа. От 5 до 6 лет

<i>Основные задачи</i>	<p>обогащать двигательный опыт, создавать условия для оптимальной двигательной деятельности, развивая умения осознанно, технично, точно, активно выполнять упражнения основной гимнастики, осваивать спортивные упражнения, элементы спортивных игр, элементарные туристские навыки;</p> <p>развивать психофизические качества, координацию, мелкую моторику ориентировку в пространстве, равновесие, точность и меткость, воспитывать самоконтроль и самостоятельность, проявлять творчество при выполнении движений в подвижных играх, соблюдать правила в подвижной игре, взаимодействовать в команде;</p> <p>воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха; продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;</p> <p>укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;</p> <p>расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений, туризме как форме активного отдыха;</p> <p>воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности и во время туристских прогулок и экскурсий</p>
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог совершенствует двигательные умения и навыки, развивает психофизические качества, обогащает двигательный опыт детей разнообразными физическими упражнениями, поддерживает детскую инициативу. Закрепляет умение осуществлять самоконтроль и оценку качества выполнения упражнений другими детьми; создает условия для освоения элементов спортивных игр, использует игры-эстафеты; поощряет осознанное выполнение упражнений и соблюдение правил в подвижных играх; поддерживает предложенные детьми варианты их усложнения; поощряет проявление нравственно-волевых качеств, дружеских взаимоотношения со сверстниками.</p> <p>Педагог уточняет, расширяет и закрепляет представления о здоровье и здоровом образе жизни, начинает формировать элементарные представления о разных формах активного отдыха, включая туризм, способствует формированию навыков безопасного поведения в двигательной деятельности. Организует для детей и родителей (законных представителей) туристские прогулки и экскурсии, физкультурные праздники и досуги с соответствующей тематикой.</p>

<p><i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: прокатывание мяча по гимнастической скамейке, направляя его рукой (правой и левой); прокатывание обруча, бег за ним и ловля; прокатывание набивного мяча; передача мяча друг другу стоя и сидя, в разных построениях; перебрасывание мяча друг другу и ловля его разными способами стоя и сидя, в разных построениях; отбивание мяча об пол на месте</p> <p>10 раз; ведение мяча 5-6 м; метание в цель одной и двумя руками снизу и из-за головы; метание вдаль предметов разной массы (мешочки, шишки, мячи и другие); перебрасывание мяча из одной руки в другую; подбрасывание и ловля мяча одной рукой 4-5 раз подряд; перебрасывание мяча через сетку, забрасывание его в баскетбольную корзину;</p> <p>ползание, лазанье: ползание на четвереньках, разными способами (с опорой на ладони и колени, на ступни и ладони, предплечья и колени), ползание на четвереньках по прямой, толкая головой мяч (3-4 м), «змейкой» между кеглями; переползание через несколько предметов подряд, под дугами, в туннеле; ползание на животе; ползание по скамейке с опорой на предплечья и колени; ползание на четвереньках по скамейке назад; проползание под скамейкой; лазанье по гимнастической стенке чередующимся шагом;</p> <p>ходьба: ходьба обычным шагом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом в сторону (направо и налево), в полуприседе, мелким и широким шагом, перекатом с пятки на носок, гимнастическим шагом, с закрытыми глазами 3-4 м; ходьба «змейкой» без ориентиров; в колонне по одному и по два вдоль границ зала, обозначая повороты;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, «змейкой», с перестроением на ходу в пары, звенья, со сменой ведущих; бег с пролезанием в обруч; с ловлей и увертыванием; высоко поднимая колени; между расставленными предметами; группами, догоняя убегающих, и убегая от ловящих; в заданном темпе, обегая предметы; мелким и широким шагом; непрерывный бег 1,5- 2 мин; медленный бег 250-300 м; быстрый бег 10 м 2-3-4 раза; челночный бег 2x10 м, 3x10 м; пробегание на скорость 20 м; бег под вращающейся скакалкой;</p> <p>прыжки: подпрыгивание на месте одна нога вперед-другая назад, ноги скрестно-ноги врозь; на одной ноге; подпрыгивание с хлопками перед собой, над головой, за спиной; подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед через начерченные линии, из кружка в кружок; перепрыгивание с места предметы высотой 30 см; спрыгивание с высоты в обозначенное место; подпрыгивание на месте 30-40 раз подряд 2 раза; подпрыгивание на одной ноге 10-15 раз; прыжки на двух ногах с продвижением вперед на 3-4 м; на одной ноге (правой и левой) 2-2,5 м; перепрыгивание боком невысокие препятствия (шнур, канат, кубик); в прыгивание на возвышение 20 см двумя ногами; прыжки в длину с места; в высоту с разбега; в длину с разбега;</p> <p>прыжки со скакалкой: перешагивание и прыжки через неподвижную скакалку (высота 3-5 см); перепрыгивание через скакалку с одной ноги на другую с места, шагом и бегом; прыжки через скакалку на двух ногах, через вращающуюся скакалку;</p>
---	---

упражнения в равновесии: ходьба по шнуру прямо и зигзагообразно, приставляя пятку одной ноги к носку другой; стойка на гимнастической скамье на одной ноге; поднимание на носки и опускание на всю стопу, стоя на скамье; пробегание по скамье; ходьба навстречу и расхождение вдвоем на лежащей на полу доске; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (с поддержкой); приседание после бега на носках, руки в стороны; кружение парами, держась за руки; «ласточка».

Педагог продолжает обучать разнообразным физическим упражнениям, которые дети самостоятельно и творчески используют в игровой и повседневной деятельности.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание рук вперед, в стороны, вверх, через стороны вверх (одновременно, поочередно, последовательно); махи руками вперед-назад с хлопком впереди и сзади себя; перекладывание предмета из одной руки в другую впереди и сзади себя; поднимание рук со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуть тыльной стороной внутрь); сжимание и разжимание кистей;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: поднимание рук вверх и опускание вниз, стоя у стены, касаясь её затылком, лопатками и ягодицами или лежа на спине; наклоны вперед, касаясь ладонями пола, наклоны вправо и влево; поднимание ног, сгибание и разгибание и скрещивание их из исходного положения лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: приседание, обхватывая колени руками; махи ногами; поочередное поднимание и опускание ног из положения лежа на спине, руки в упоре; захватывание предметов ступнями и пальцами ног и перекладывание их с места на место.

Педагог поддерживает стремление детей выполнять упражнения с разнообразными предметами (гимнастической палкой, обручем, мячом, скакалкой и другими). Подбирает упражнения из разнообразных исходных положений: сидя, лежа на спине, боку, животе, стоя на коленях, на четвереньках, с разным положением рук и ног (стоя ноги вместе, врозь; руки вниз, на поясе, перед грудью, за спиной). Педагог поддерживает инициативу, самостоятельность и поощряет комбинирование и придумывание детьми новых общеразвивающих упражнений. Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, некоторые из упражнений в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Рекомендуются упражнения: ходьба и бег в соответствии с общим характером музыки, в разном темпе, на высоких полупальцах, на носках, пружинящим, топающим шагом, «с каблука», вперед и назад (спиной), с высоким подниманием колена (высокий шаг) с ускорением и замедлением темпа легкий ритмичный бег на носках, различные виды галопа (прямой галоп, боковой галоп, кружение); подскоки на месте и с продвижением вперед, вокруг себя, в сочетании с хлопками и бегом, кружение по одному и в парах, комбинации из двух-трех освоенных движений.

	<p>Строевые упражнения: педагог продолжает обучение детей строевым упражнениям: построение по росту, поддерживая равенство в колонне, шеренге; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по три, в две шеренги на месте и при передвижении; размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые руки в стороны; повороты налево, направо, кругом переступанием и прыжком; ходьба «змейкой», расхождение из колонны по одному в разные стороны с последующим слиянием в пары.</p>
2) <i>Подвижные игры:</i>	<p>педагог продолжает закреплять и совершенствовать основные движения детей в сюжетных и несюжетных подвижных играх, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах, оценивает качество движений и поощряет соблюдение правил, помогает быстро ориентироваться в пространстве, наращивать и удерживать скорость, проявлять находчивость, целеустремленность.</p> <p>Педагог обучает взаимодействию детей в команде, поощряет оказание помощи и взаимовыручки, инициативы при организации игр с небольшой группой сверстников, младшими детьми; воспитывает и поддерживает проявление нравственно-волевых качеств, самостоятельности и сплоченности, чувства ответственности за успехи команды, стремление к победе, стремление к преодолению трудностей; развивает творческие способности, поддерживает инициативу детей в играх (выбор игр, придумывание новых вариантов, комбинирование движений). Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности в подвижных играх.</p>
3) <i>Спортивные игры:</i>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5-6 м) и полукона (2-3 м); знание 3-4 фигур.</p> <p>Элементы баскетбола: перебрасывание мяча друг другу от груди; ведение мяча правой и левой рукой; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди; игра по упрощенным правилам.</p> <p>Бадминтон: отбивание волана ракеткой в заданном направлении; игра с педагогом.</p> <p>Элементы футбола: отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; ведение мяча ногой между и вокруг предметов; отбивание мяча о стенку; передача мяча ногой друг другу (3-5 м); игра по упрощенным правилам.</p>
4) <i>Спортивные упражнения:</i>	<p>педагог обучает детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от условий: наличия оборудования и климатических условий региона.</p> <p>Катание на санках: по прямой, со скоростью, с горки, подъем с санками в гору, с торможением при спуске с горки.</p> <p>Ходьба на лыжах: по лыжне (на расстояние до 500 м); скользящим шагом; повороты на месте (направо и налево) с переступанием; подъем на склон прямо «ступаящим шагом», «полуёлочкой» (прямо и наискось), соблюдая правила безопасного передвижения.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, с разворотом, с разной скоростью; с поворотами направо и налево, соблюдая правила безопасного передвижения.</p>

<p>5) <i>Формирование основ здорового образа жизни:</i></p>	<p>педагог продолжает уточнять и расширять представления детей о факторах, положительно влияющих на здоровье (правильное питание, выбор полезных продуктов, занятия физкультурой, прогулки на свежем воздухе). Формировать представления о разных видах спорта (футбол, хоккей, баскетбол, бадминтон, плавание, фигурное катание, художественная и спортивная гимнастика, лыжный спорт и другие) и выдающихся достижениях российских спортсменов, роли физкультуры и спорта для укрепления здоровья. Уточняет и расширяет представления о правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивным инвентарем и оборудованием) и учит их соблюдать в ходе туристских прогулок. Продолжает воспитывать заботливое отношение к здоровью своему и окружающих (соблюдать чистоту и правила гигиены, правильно питаться, выполнять профилактические упражнения для сохранения и укрепления здоровья).</p>
<p>6) <i>Активный отдых.</i></p>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников составляют ранее освоенные движения, в том числе, спортивные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 30-40 минут. Содержание составляют: подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники могут быть направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, олимпиаде и другим спортивным событиям, включать подвижные игры народов России.</p> <p>Дни здоровья: педагог проводит 1 раз в квартал. В этот день проводятся оздоровительные мероприятия и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии. Педагог организует для детей непродолжительные пешие прогулки и экскурсии с постепенно удлиняющимися переходами – на стадион, в парк, на берег моря и другое. Время перехода в одну сторону составляет 30-40 минут, общая продолжительность не более 1,5-2 часов. Время непрерывного движения 20 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. Педагог формирует представления о туризме как виде активного отдыха и способе ознакомления с природой и культурой родного края; оказывает помощь в подборе снаряжения (необходимых вещей и одежды) для туристской прогулки, организует наблюдение за природой, обучает ориентироваться на местности, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения, осторожность в преодолении препятствий; организует с детьми разнообразные подвижные игры во время остановки.</p>

Подготовительная группа. От 6 до 7 лет

<i>Основные задачи</i>	обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки; развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество; поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде; воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха; формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта; сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности при проведении туристских прогулок и экскурсий; воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.
<i>Направления</i>	<i>Содержание образовательной деятельности.</i>
	<p>Педагог создает условия для дальнейшего совершенствования основных движений, развития психофизических качества способностей, закрепления общеразвивающих, музыкально-ритмических упражнений и их комбинаций, спортивных упражнений, освоения элементов спортивных игр, игр-эстафет. Поощряет стремление выполнять упражнения технично, рационально, экономно, выразительно, в соответствии с разнообразным характером музыки, ритмом, темпом, амплитудой.</p> <p>В процессе организации разных форм физкультурно-оздоровительной работы педагог обучает детей следовать инструкции, слышать и выполнять указания, соблюдать дисциплину, осуществлять самоконтроль и давать оценку качества выполнения упражнений.</p> <p>Поддерживает стремление творчески использовать двигательный опыт в самостоятельной деятельности и на занятиях гимнастикой, самостоятельно организовывать и придумывать подвижные игры, общеразвивающие упражнения, комбинировать их элементы, импровизировать.</p> <p>Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.</p>

<p><i>1) Основная гимнастика (основные движения, общеразвивающие упражнения, ритмическая гимнастика и строевые упражнения).</i></p>	<p>Основные движения:</p> <p>бросание, катание, ловля, метание: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому). ползание, лазанье: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;</p> <p>ходьба: ходьба обычная, гимнастическим шагом, скрестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;</p> <p>бег: бег в колонне по одному, в рассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3x10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;</p> <p>прыжки: подпрыгивания на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование;</p> <p>прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку – прыжок – выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.</p> <p>упражнения в равновесии: подпрыгивание на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке</p>
---	---

гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колени другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».

Педагог способствует совершенствованию двигательных навыков детей, создает условия для поддержания инициативы и развития творчества, выполнения упражнений в различных условиях и комбинациях, использования двигательного опыта в игровой деятельности и повседневной жизни.

Общеразвивающие упражнения:

упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжимание пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;

упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника: повороты корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений

в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса: сгибание и разгибание ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.

Педагог проводит с детьми разнообразные упражнения с акцентом на качестве выполнения движений, в том числе, в парах, с предметами и без них, из разных исходных положений, в разном темпе, с разным мышечным напряжением и амплитудой, с музыкальным сопровождением. Предлагает упражнения с разноименными движениями рук и ног, на ориентировку в пространстве, с усложнением исходных положений и техники выполнения (вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кистях рук, перед собой и сбоку и другое). Педагог поддерживает и поощряет инициативу, самостоятельность и творчество детей (придумать новое упражнение или комбинацию из знакомых движений). Разученные упражнения включаются в комплексы утренней гимнастики, физкультминутки и другие формы физкультурно-оздоровительной работы.

Ритмическая гимнастика:

музыкально-ритмические упражнения и комплексы общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики) педагог включает в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Могут быть использованы следующие упражнения, разученные на музыкальных занятиях: танцевальный шаг польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.

Строевые упражнения:

педагог совершенствует навыки детей в построении, перестроении, передвижении строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3); расчет на первый – второй и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.

<p>2) <i>Подвижные игры:</i></p>	<p>педагог продолжает знакомить детей подвижным играм, поощряет использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве.</p> <p>Педагог поддерживает стремление детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощряет творчество детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Продолжает воспитывать сплоченность, взаимопомощь, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.</p>
<p>3) <i>Спортивные игры:</i></p>	<p>педагог обучает детей элементам спортивных игр, которые проводятся в спортивном зале или на площадке в зависимости от имеющихся условий и оборудования, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Городки: бросание биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.</p> <p>Элементы баскетбола: передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.</p> <p>Элементы футбола: передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам.</p> <p>Элементы хоккея: (без коньков – на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.</p> <p>Бадминтон: перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.</p> <p>Элементы настольного тенниса: подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.</p>

<p>4) Спортивные упражнения:</p>	<p>педагог продолжает обучать детей спортивным упражнениям на прогулке или во время физкультурных занятий на свежем воздухе в зависимости от имеющихся условий, а также региональных и климатических особенностей.</p> <p>Катание на санках: игровые задания и соревнования в катании на санях на скорость.</p> <p>Ходьба на лыжах: скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».</p> <p>Катание на коньках: удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.</p> <p>Катание на двухколесном велосипеде, самокате: по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.</p>
<p>5) Формирование основ здорового образа жизни:</p>	<p>педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>
<p>5) Формирование основ здорового образа жизни:</p>	<p>педагог расширяет, уточняет и закрепляет представления о факторах, положительно влияющих на здоровье, роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья; разных видах спорта (санный спорт, борьба, теннис, синхронное плавание и другие), спортивных событиях и достижениях отечественных спортсменов. Дает доступные по возрасту представления о профилактике и охране здоровья, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности (при активном беге, прыжках, играх-эстафетах, взаимодействии с партнером, в играх и упражнениях с мячом, гимнастической палкой, скакалкой, обручем, предметами, пользовании спортивными инвентарем, оборудованием), во время туристских прогулок и экскурсий. Приучает детей следить за своей осанкой, формирует представление о том, как оказывать элементарную первую помощь, оценивать свое самочувствие; воспитывает чувство сострадания к людям с особенностями здоровья, поддерживает стремление детей заботиться о своем здоровье и самочувствии других людей.</p>

<p><i>б) Активный отдых.</i></p>	<p>Физкультурные праздники и досуги: педагоги организуют праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений.</p> <p>Досуг организуется 1-2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания.</p> <p>Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов.</p> <p>Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день педагог организует оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки.</p> <p>Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок.</p> <p>Педагог организует пешеходные прогулки. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более 2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий.</p> <p>Для организации детского туризма педагог формирует представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.</p>
----------------------------------	--

2.2. Календарно-тематическое планирование образовательной деятельности (2024-2025 уч.г.)

		Темы недель			
Месяц	Сентябрь				
Неделя 1					
Группа	Группа раннегоразвития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Диагностика	Диагностика	Диагностика	Диагностика	Диагностика
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов Основные виды движений Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (ширина –25см). Подвижные игры «Бегите ко мне», «Пойдём в гости» Малоподвижные игры «Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала».</p>	<p>ОРУ Без предметов Ходьба по дорожке – между двумя параллельно лежащими веревками (ширина 25 см) Подвижные игры «Беги ко мне» Малоподвижные игры «Изобрази явление» (Времена года)</p>	<p>ОРУ Без предметов 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя 2. Прыжки Подвижные игры «Найди себе пару» Малоподвижные игры Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.</p>	<p>ОРУ Без предметов 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 3. Прыжки подпрыгивание над двух ногах с продвижением вперед, 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах Подвижные игры «У кого мяч?». «Ловишки» Малоподвижные игры Игра малой подвижности «У кого мяч?»</p>	<p>ОРУ С флажками Прыжки с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча через шнур. Лазанье под шнур. Подвижные игры «Ловишки» «Не оставайся на полу» «Удочка» Малоподвижные игры «Летает-не летает» «Найди и промолчи»</p>

Неделя 2					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Диагностика	Диагностика	Диагностика	Диагностика	Диагностика
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (2-3 раза). Подвижные игры «Птички»</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем птичку»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте. Подвижные игры</p> <p>Игровое задание «Птички»</p> <p>Малоподвижные игры «Мы осенние листочки»</p>	<p>ОРУ С флажками</p> <p>1. Прыжки «Достань до предмета»</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p> <p>Подвижные игры «Самолеты».</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Прыжки — подпрыгивание над двух ногах</p> <p>2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками</p> <p>3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин).</p> <p>Подвижные игры «Сделай фигуру».</p> <p>«Мы, веселые ребята».</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе.</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Малоподвижная игра «Найди и промолчи»</p>

Неделя 3					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Диагностика	Детский сад	Детский сад, профессии	Наступила осень	Детский сад, профессии
Краткое описание темы	ОРУ С мячом Прокатывание мячей. Подвижные игры «Кот и воробышки» Малоподвижные игры «Сорви яблоко»	ОРУ С мячом Прокатывание мячей. «Прокати и догони». Подвижные игры «Коти воробышки» Малоподвижные игры «Что сажают в огороде?» - по типу игры «Съедобное-несъедобное»	ОРУ С мячом 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола Подвижные игры «Огуречик, огуречик». Малоподвижные игры Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.	ОРУ Без предметов 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком Подвижная игра «Удочка». «Быстро возьми» Ходьба в колонне по одному.	ОРУ С кубиками 1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке споворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м) Подвижная игра «Охотники и зайцы» Малоподвижные игры «Четыре стихии». Подвижные игры на воздухе «Ловишки» «Удочка»

Неделя 4					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Диагностика	Детский сад.	Приметы осени	Мой родной город	Приметы осени
Краткое описание темы	<p>ОРУ С кубиком</p> <p>Ползание с опорой на ладони и колени.</p> <p>Подвижные игры «Быстро в домик»</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем жучка»</p>	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>Ползание на четвереньках «муравьишки»,</p> <p>Подползти под веревку (высота 40-45 см) или дугу. Подвижные игры «Быстро в домик!</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем жучка»</p>	<p>ОРУ С малыми обручами</p> <p>1. Равновесие: ходьба по доске</p> <p>3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед</p> <p>2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони колени</p> <p>Подвижные игры. «У медведя вобору».</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Игра малой подвижности «Где постучали?».</p>	<p>ОРУ С гимнастической палкой</p> <p>Пролезание в обруч боком (незадевая за верхний край) в группировке</p> <p>Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,- «Пингвины»</p> <p>Подвижная игра «Мы, веселые ребята»</p> <p>Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. Прыжки на двух ногах между предметами. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.</p> <p>Подвижные игры «Ловишки»</p> <p>«Перелет птиц»</p> <p>Малоподвижные игры «Летает-не летает»</p> <p>«Гуси-лебеди»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Летает-не летает»</p>

Месяц	ОКТАБРЬ				
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Осень, осень в гости просим!	Осень	Деревья, лес	Как живут люди в селах и деревнях	Деревья, лес
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Упражнения в сохранении равновесия «Пойдем по мостику»;</p> <p>2. Прыжки.</p> <p>Подвижные игры «Догони мяч»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Ходьба на равновесие, прыжки через шнур.</p> <p>Подвижные игры «Догони мяч»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Танцевальные движения</p> <p>Животных.</p>	<p>ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).</p> <p>2. Прыжки над двух ногами, продвигаясь вперед до предмета</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Подвижные игры «Кот и мыши».</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнуры,</p> <p>3. Бросание мяча двумя руками от груди</p> <p>Подвижные игры «Перелет птиц»</p> <p>«Не попадись»</p> <p>И.М.П «Найди и промолчи»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Ходьба по скамейке.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ходьба по скамейке боком (через предметы), прыжки на двух ногах вдоль шнура.</p> <p>Переброска мячей. Подвижные игры</p> <p>«Переправа» Эстафета</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Разверни круг</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Найди себе пару»</p>

Неделя 2					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Осень, осень в гости просим!	Осень	Грибы, ягоды	Транспорт	Грибы, ягоды
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Прыжки из обруча в обруч; 2. Прокатывание мяча друг другу (игра «Прокати мяч») 4</p> <p>3. бег по залу в разных направлениях.</p> <p>Подвижные игры «Ловкий шофер»</p> <p>Малоподвижные игры «Машины поехали в гараж»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прыжки из обруча в обруч.</p> <p>Прокатывание мяча друг другу. Подвижные игры «Машины поехали в гараж»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Этюд «Потянулись, сломались»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p> <p>1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруча на двух ногах</p> <p>Подвижные игры «Найди свой цвет!».</p> <p>«Автомобили».</p> <p>Малоподвижные игры «Автомобили поехали в гараж»</p>	<p>ОРУ С большим мячом</p> <p>1. Прыжки (спрыгивание с скамейки на полусогнутые ноги</p> <p>3. Переползание через препятствия</p> <p>2. перебрасывание мяча друг другу</p> <p>двумя руками из-за головы</p> <p>Подвижные игры «Не оставайся на полу».</p> <p>«Ловишки». И.М.П «У кого мяч?»</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>Ходьба по скамейке, подползание под дугой, не задевая пола, прыжки в длину, ходьба по бревну.</p> <p>Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой на месте.</p> <p>Подвижные игры «Не оставайся на полу»</p> <p>«Фигуры»</p> <p>Малоподвижные игры «Найди и промолчи»</p> <p>«Эхо» Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Мяч водящему»</p> <p>«Замри»</p>

Неделя 3					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Дары осени	Осень	Сад, фрукты	Береги свое здоровье	Сад, фрукты
Краткое описание темы	<p>ОРУ С осенними листочками</p> <p>Л. И. Пензулаева стр. 30</p> <p>1 Прокатывание мячей в прямом направлении;</p> <p>2. Ползание между предметами не задевая их</p> <p>Подвижные игры «Зайка серый умывается»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба с осенними листочками и положением рук: за спиной, в стороны, за головой</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Прокатывание мячей в прямом направлении.</p> <p>Игровое упражнение «Быстрый мяч»</p> <p>Ползание между предметами, не задевая их. Подвижные игры «Проползи-не задень»</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем зайку»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p> <p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p> <p>Подвижные игры «Ловишки»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С малым мячом</p> <p>1. Метание мяча в горизонтальную цель</p> <p>2. Лазанье</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>Подвижные игры «Удочка» Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ На гимнастической скамейке</p> <p>Ведение мяча по прямой.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Ведение мяча между предметами. Ползание на четвереньках по прямой.</p> <p>Подвижные игры «Удочка»</p> <p>«Не попадись»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Разверни круг Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Хитрая лиса»</p>

Неделя 4					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Дары осени	День народного единства	Огород, овощи	Главный город России	Огород, овощи
Краткое описание темы	<p>ОРУ На стульчиках</p> <p>1. Ползание «Крокодильчики» (ползание под перекладиной поставленной на высоте 50 см. от пола);</p> <p>3. Упражнение в равновесии «Пробеги - не задень»</p> <p>Подвижные игры «Кот и воробушки»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Имитация «Деревья и кустарники» (низкий, высокий)</p>	<p>ОРУ С гимнастической палкой</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>Подвижные игры «Коршун и цыплята» - по типу игры</p> <p>«Жмурки»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>«Обувь»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Лазанье под дугу</p> <p>2. Прыжки над двух ногами</p> <p>3. Подбрасывание мяча двумя руками</p> <p>Подвижные игры «У медведя в бору».</p> <p>Малоподвижные игры «Угадай, где спрятано».</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках</p> <p>3. Пролезание</p> <p>Подвижные игры «Гуси-лебеди»</p> <p>«Ловишки - перебежки»</p> <p>И.М.П. «Летает не летает»</p> <p>И.М.П. «Затейники»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой. Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Подвижные игры «Удочка»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Игра «Мяч по кругу»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Мяч водящему»</p> <p>«Караси и щука»</p>

Месяц	Ноябрь				
Неделя 1					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Я вырасту здоровым	Я вырасту здоровым	Перелетные птицы	Москва столица России	Перелетные птицы
Краткое описание темы	<p>ОРУ С ленточками 1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.));</p> <p>2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»</p> <p>Подвижные игры «Птички»</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем птичку»</p>	<p>ОРУ С лентами Ходьба в умеренном темпе по одной тропинке(доске), затем по второй, балансируя руками для поддержания равновесия</p> <p>Подвижные игры «Найди свой домик» обручи «Дом» -</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем зайчонка»</p>	<p>ОРУ С кубиком</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>2. Прыжки на двух ногах</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Подвижная игра «Салки».</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1.Равновесие 2.Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4.«Мяч о стенку» 5.«Поймай мяч».</p> <p>6. «Не задень».</p> <p>Подвижные игры «Пожарные на учении».</p> <p>«Мышеловка».Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай поголосу».</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Ходьба по веревочке боком. Прыжки на двух ногах через шнуры.</p> <p>Эстафета с мячом. Ходьба по бревну на носочках, прыжок в высоту с места через веревочку, ходьба по скамье через предметы, лазание по шведской стенке одноименным способом. Подвижные игры «Мышеловка» Малоподвижные игры Ходьба «Нитка с иголкой» «Съедобное-не съедобное»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Угадай, чей голосок?» «Мышеловка»</p>

Неделя 2					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Я вырасту здоровым	Я вырасту здоровым	Я вырасту здоровым	Санкт-Петербург	Я вырасту здоровым
Краткое описание темы	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Прыжки через «болото»;</p> <p>2. прокати мяч «точный пас»;</p> <p>Подвижные игры «Кот и воробышки»</p> <p>Малоподвижные игры «Где спрятался цыпленок»</p>	<p>ОРУ Муз.- ритмич. комп. – Железнова «У жирафа» (-) – по теме Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей «Точный пас».</p> <p>Подвижные игры «Мыши в кладовой»</p> <p>Малоподвижные игры «Где спрятался мышонок»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу</p> <p>Подвижная игра «Самолеты».</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты»</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Прыжки с продвижением вперед</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Отбивание мяча о землю</p> <p>«Мяч водящему».</p> <p>«По мостику»</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>«Ловишки». Игра малой подвижности</p> <p>«Найди и промолчи».</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>«Затейники»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях коленях с мешочком на спине.</p> <p>Броски мяча друг другу стоя в шеренгах</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>«Фигуры»</p> <p>«Не оставайся на полу»</p> <p>Малоподвижные игры «Узнай по голосу»</p> <p>«Затейники»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Фигуры»</p> <p>«Лиса в курятнике»</p>

Неделя 3					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Мой дом	Я вырасту здоровым	Одежда, головные уборы, обувь	Какая бывает осень	Одежда, головные уборы, обувь
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Игровое задание с мячом «прокати – не задень» (между предметов);</p> <p>2. Игровое задание «проползи - не задень» (ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени) между предметами не задевая их.</p> <p>3. Игровое задание «быстрые жучки» (ползание).</p> <p>Подвижные игры «По ровненькой дорожке»</p> <p>Малоподвижные игры «Назови одежду и обувь» (игры с мячом)</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Игровое задание с мячом «Прокати- не задень», «Проползи – не задень». Подвижные игры «По ровненькой дорожке»</p> <p>Малоподвижные игры «Зимушка»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени</p> <p>3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони ступни</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры»</p>	<p>ОРУ С большим мячом</p> <p>1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед</p> <p>2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке</p> <p>3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках «Перебрось и поймай»</p> <p>2 «Перепрыгни - не задень»</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>«Ловишки парами».</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает»</p>	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>Ведение мяча в прямом направлении.</p> <p>Лазанье под дугу. Ходьба на носках. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>Ползание «по-медвежьи».</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Подвижные игры «По местам»</p> <p>«Фигуры»</p> <p>Малоподвижные игры «Угадай, чего не хватает?» (посуда) Подвижные игры на воздухе «Передай мяч»</p> <p>«Не задень»</p>

Неделя 4					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Очень, очень я люблю маму милую мою	Я вырасту здоровым	Домашние животные и их детеныши	Скоро зима	Домашние животные и их детеныши
Краткое описание темы	<p>ОРУ С флажками</p> <p>1. Игровое задание «Паучки» (ползание);</p> <p>2. Упражнение в сохранении равновесия.</p> <p>«Поймай комара»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному за комаром</p>	<p>ОРУ С флажками</p> <p>Ползание. Игровое задание – «Паучки».</p> <p>Упражнение на равновесие.</p> <p>Подвижные игры «Поймай комара»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>«Много мебели в квартире»</p>	<p>ОРУ С флажками</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени</p> <p>Прыжки на двух ногах до кубика</p> <p>Подвижная игра «Цветные автомобили».</p> <p>Малоподвижная игра</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ На гимнастической скамейке</p> <p>1. Лазанье — подлезание под шнур</p> <p>2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета</p> <p>Равновесие</p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>«Мяч о стенку».</p> <p>Подвижная игра «Пожарные научении»</p> <p>«Ловишки- перебежки».</p> <p>Игра малой подвижности «Укого мяч?».</p> <p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим.</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Лазанье на гимнастическую стенку.</p> <p>Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его. Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба на носках по уменьшенной площади опоры. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>«Хитрая лиса»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Динамическая игра «Много мебели в квартире»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«С кочки на кочку»</p>

Месяц	Декабрь				
Неделя 1					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Домашний животные и их детеныши	Новый год	Дикие животные и их детеныши	Моя семья	Дикие животные и их детеныши
Краткое описание темы	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>1. Игровое упражнение в сохранении равновесия «Пройди не задень» (ходьба между кубиками);</p> <p>2. Игровое упражнение «Лягушки попрыгушки» (прыжки на двух ногах). Подвижные игры «Коршун и птенчики»</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем птенчика»</p>	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>Равновесие. Игровое упражнение «Пройди не задень».</p> <p>Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».</p> <p>Подвижные игры по принципу «съедобное-не съедобное» Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Найдем птенчика»</p>	<p>ОРУ С платочком</p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки через 4-5 брусков</p> <p>Прокатывание мяча между 4-5 предметами</p> <p>Подвижная игра «Лиса и куры». Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>3. «Найдем цыпленка».</p>	<p>ОРУ С гимнастической палкой</p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки</p> <p>3. Перебрасывание мяча двумя руками «Кто дальше бросит».</p> <p>«Не задень».</p> <p>Подвижная игра «Кто скорее до флажка».</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>«Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом»</p>	<p>ОРУ В парах</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе.</p> <p>Переброска мячей друг другу. Прыжки на правой и левой ноге вдоль шнура.</p> <p>Подвижные игры «Хитрая лиса»</p> <p>«Я-Мороз Красный нос!»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Найди и промолчи»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Зайцы и медведи»</p> <p>«Кто быстрее»</p>

Неделя 2					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Дикие животные и их детеныши	Новый год	Приметы зимы	Имена и фамилии	Приметы зимы
Краткое описание темы	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Прыжки со скамейке (высота 20 см.) на мат.</p> <p>2. Прокатывание мячей друг другу</p> <p>Подвижные игры «Котята и щенята»</p> <p>Малоподвижные игры «Кошечка крадется»</p>	<p>ОРУ С мячом Прыжки со скамейки (высота 20 см) на мат.</p> <p>Прокатывание мячей друг другу. Подвижные игры «Найди свой домик» Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Обувь»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Прыжки со скамейки</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Бег по дорожке(ширина 20 см) Подвижная игра «У медведя вобору».</p> <p>3. Игра малой подвижности по выбору детей</p>	<p>ОРУ С флажками</p> <p>1. Прыжки</p> <p>2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши</p> <p>3. Кидание мяча «Метко в цель»</p> <p>4.«Кто быстрее до снеговика».</p> <p>5.«Пройдем по мостику».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красныйнос</p> <p>Игра малой подвижности «У кого мяч?».</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге попеременно.</p> <p>Эстафета с мячом. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>Прыжки на ногах между предметами.</p> <p>Прокатывание мяча между предметами</p> <p>Ползание под шнур.</p> <p>Подвижные игры «Ловишки»</p> <p>«Попрыгунчики-воробышки»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Узнай по голосу»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Кто дальше»</p> <p>«Пройди – не урони»</p> <p>«Стой!»</p>

Неделя 3					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Здравствуй Зимушка-зима!	Новый год	Зимующие птицы	Вот пришли морозы и зима настала	Зимующие птицы
Краткое описание темы	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>1. Прокатывание мяча между предметами, расположенными в 50-60 см. друг от друга; 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см.). Подвижные игры «Снежинки-пушинки» Малоподвижные игры «Найдем Снегурочку»</p>	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>Игровое задание «Не упусти!».</p> <p>Ползание под дугу «Проползи-не задень» (высота 50 см)</p> <p>Подвижные игры «Лягушки на дорожке» Игры малой и средней подвижности, Игровые упражнения «Светофор»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>Подвижная игра «Зайцы и волк» Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке наживоте</p> <p>3. Равновесие 1.«Метко в цель».2.«Смелые воробышки</p> <p>Подвижная игра «Охотники из зайцы»</p> <p>Игра малой подвижности «Летает — не летает».</p> <p>2. Ходьба между кеглями</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Подбрасыванием мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки</p> <p>Перебрасывание мячей в парах.</p> <p>Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.</p> <p>Прыжки со скамейки на мат.</p> <p>Подвижные игры «Мороз Красный нос» Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Эхо»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Снежная карусель» «Мороз красный нос»</p>

Неделя 4					
Группа	Группа	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Здравствуй Зимушка-зима!	Новый год	Новый год	Новый год у ворот	Новый год
Краткое описание темы	<p>ОРУ На стульчиках</p> <p>1. Ползание подоске с опорой на ладони и колени (игровое упражнение «Жучкина бревнышке»);</p> <p>2. Упражнение в сохранении равновесии. Ходьба по доске в умеренном темпе боком приставным шагом (игровое упражнение «Пойдем по мостику»)</p> <p>Подвижные игры «Птица и птенчики»</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем птенчика»</p>	<p>ОРУ Музыкально-ритмическая композиция «У ёлочки»</p> <p>Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».</p> <p>Равновесие. «Пройдем по мостику»</p> <p>Подвижные игры «Мороз, красный нос» Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Вьюга волнуется...» - зайчики, снежинка, ёлочка, пенёчек.</p>	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени</p> <p>2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки над двух ногах</p> <p>Подвижная игра «Птички и кошка».</p> <p>Малоподвижная игра Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Лазанье</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>4. Бросание мяча о стену.</p> <p>«Забей шайбу».</p> <p>«По дорожке</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Подвижная игра Мы, веселые ребята»</p> <p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе</p> <p>инструктором</p>	<p>ОРУ Музыкально-ритмическая композиция «У ёлочки»</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладонях ступнях.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки на двух ногах с мешочком Лазанье по гимнастической стенке спереходом на другой пролет. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Подвижные игры «Хитрая лиса»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения Музыкальная игра «У тебя, Дед Мороз»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Кто дальше бросит» «Два Мороза»</p>

Месяц	Январь				
Неделя 2					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Народная игрушка	Зима	Зимнии забавы	Человек	Зимнии забавы
Краткое описание темы	<p>ОРУ С платочками</p> <p>1. упражнения в сохранении равновесия «Пройдине упали» (ходьба подоске ш-15 см. в умеренном темпе, свободно балансируя руками);</p> <p>2. прыжки на двух ногах с приземлением на полусогнутые ноги «Из ямки в ямку».</p> <p>Подвижные игры «Коршун и цыплята»</p> <p>Малоподвижные игры «Найдем птенчика».</p>	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>Равновесие. Игровое упражнение «Пройди-не задень».</p> <p>Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».</p> <p>Подвижные игры по принципу «съедобное-не съедобное»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Найдем птенчика»</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Равновесие- ходьба по канату</p> <p>2. Прыжки над двух ногах</p> <p>Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>Подвижная игра «Кролики». Игра малой подвижности</p> <p>3. «Найдем кролика!».</p>	<p>ОРУ С кубиком</p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками</p> <p>3. Метание</p> <p>4. упражняются в ходьбе на лыжах</p> <p>5. «Сбей кеглю»</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами».</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>4. «Найди и промолчи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С палкой</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки через препятствия. Проведение мяча с одной стороны зала на другую</p> <p>Подвижные игры «День и ночь»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>1. Игровое упражнение «Снежки»</p> <p>Железная</p> <p>2. Музыкальная игра «Снег руками нагребаем»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Мы веселые ребята»</p> <p>«Ловишки»</p>

Неделя 3					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	В гостях у сказки	Зима	Зимние забавы	Человек	Зимние забавы
Краткое описание темы	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга;</p> <p>2. прокатывание мяча между предметами</p> <p>Подвижные игры «Зайки - прыгуны» «Птица и птенчики»</p> <p>Малоподвижные игры Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>Прыжки «Зайки-прыгуны». Подвижные игры</p> <p>Игра с парашютом «Воробушки, домой!»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Кормушка»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Прыжки с гимнастической скамейки</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз)</p> <p>Подвижная игра «Найди себе пару»</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С веревкой</p> <p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Проползание под дугами на четвереньках</p> <p>3. Бросание мяча вверх.</p> <p>4. «Кто быстрее».</p> <p>5. «Пробеги — незадень».</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>Игра малой подвижности «Летает - не летает».</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	<p>ОРУ С кубиком</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ползание по прямой на четвереньках.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Бросание мяча о стенку и ловля его.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на ладоняхи коленях. Подвижные игры «Совушка» «Два мороза»</p> <p>Малоподвижные игры Угадай по картинке, где какой вид спорта.</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Хоккей»</p>

Неделя 4					
Группа	<i>Группа раннего развития</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Тема	В гостях у сказки	Зима	Животные холодных стран	Зима в лесу	Животные холодных стран
Краткое описание темы	<p>ОРУ С кубиком</p> <p>1. прокатывание мяча друг другу «Прокати – поймай»;</p> <p>2. ползание на четвереньках с опорой на ладони и стопы «Медвежата».</p> <p>Подвижные игры «Найди свой цвет»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С платочками</p> <p>Прыжки на двух ногах (ноги врозь - ноги вместе) вдоль каната (поточно).</p> <p>Равновесия «Пройди-не упади». Прыжки «Изямки в ямку»</p> <p>Подвижные игры «Коршун и цыплята»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>Игровое упражнение «Снежки»</p> <p>Железнова</p> <p>Музыкальная игра «Снег руками нагреем»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прокатывание мяча друг другу впаре в положении сидя, бросок мяча друг другу снизу в положении сидя стоя</p> <p>.Игра малой подвижности</p> <p>«Вьюга волнуется-раз» -</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прокатывание мяча друг другу впаре в положении сидя, бросок мяча друг другу снизу в положении сидя стоя.</p> <p>«Вьюга волнуется-раз» -</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазанье под шнур правыми левым боком.</p> <p>Ходьба по гимн. Скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. Подвижные игры «Удочка»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>Малоподвижные игры «Добрые слова»</p> <p>«Узнай по голосу»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Хоккеисты»</p> <p>«Пробеги и не задень»</p>

Неделя 5					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Мебель	Зима	Животные жарких стран	Мы живем в России	Животные жарких стран
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. ползание под дугу, не касаясь руками пола;</p> <p>2. упражнение в сохранении равновесия «По тропинке» (ходьба по доскам – «тропинкам», ширина – 20 см.), свободно балансируя руками.</p> <p>Подвижные игры «лохматый пес»</p> <p>Малоподвижные игры «Цветочек», (имитация «Как распускается цветочек»)</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прокатывание мяча друг другу в паре в положении сидя, бросок мяча друг другу снизу в положении сидя и стоя.</p> <p>Подвижные игры «Коршун и птенчики»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Вьюга волнуется-раз»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Прыжки с гимнастической скамейки</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз)</p> <p>Подвижная игра «Найди себя пару».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Лазанье</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями</p> <p>4. Бросание мяча о стену. «Забей шайбу».</p> <p>«По дорожке» Подвижная игра «Хитрая лиса».</p> <p>Подвижная игра «Мы, веселые ребята»</p> <p>Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за инструктором</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазанье под шнур правыми левым боком.</p> <p>Ходьба по гимн. Скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики. Подвижные игры</p> <p>«Удочка»</p> <p>«Два Мороза»</p> <p>Малоподвижные игры «Добрые слова»</p> <p>«Узнай по голосу»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Хоккеисты»</p> <p>«Пробеги и не задень»</p>

Месяц	Февраль				
Неделя 1					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Мебель	Семья	Посуда	Опасности вокруг нас	Транспорт
Краткое описание темы	<p>ОРУ С кольцом</p> <p>1. упражнения в сохранении равновесия «Перешагни не - наступи» (перешагивание через шнуры, расстояние между шнурами 30 см.);</p> <p>2. прыжки из обруча без паузы (игровые упражнения «С пенка на пенек»).</p> <p>Подвижные игры «Найди свой цвет»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Упражнения «Назови и покажи», (какие спортивные атрибуты есть в группе и как мы играем в них)</p>	<p>ОРУ С кольцом</p> <p>Равновесие.</p> <p>«Перешагни-не наступи».</p> <p>Прыжки. «С пенка на пенек». «Веселые воробышки»</p> <p>Подвижные игры Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки через бруски</p> <p>3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи</p> <p>4. Прыжки через шнур,</p> <p>5. Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>Игра малой подвижности</p> <p>Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Ходьба по наклонной доске</p> <p>2. Прыжки - перепрыгивание через бруски</p> <p>3. Забрасывание мячей в корзину</p> <p>4.«Точный пас»</p> <p>5.«По дорожке»</p> <p>Подвижная игра «Охотники из зайцы»</p> <p>Подвижная игра «Мороз-Красный нос».</p> <p>Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая через набивные мячи.</p> <p>Броски мяча.</p> <p>Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. Ходьба по рейке гимн. скамейки.</p> <p>Прыжки между предметами. Подвижные игры «Ключи»</p> <p>«Медведь»</p> <p>Малоподвижные игры «Найди и помолчи»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Снежная карусель»</p> <p>«Пробеги и не задень»</p>

Неделя 2					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Папин день	Семья	Продукты питания	Воздух-невидимка	Продукты питания
Краткое описание темы	<p>ОРУ С малым обручем 1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки»; 2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!» Подвижные игры «К куклам в гости» Малоподвижные игры «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С кольцом Перебрасывание мяча друг другу из-за головы. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях. Подвижные игры «Лиса и воробышки» Хоккей Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения Игровые упражнения: «Угадай кто поёт»</p>	<p>ОРУ На стульях 1. Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3. Прыжки на двухногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба наносках Подвижная игра «У медведя вобору». Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет</p>	<p>ОРУ С гимнастическими палками Прыжки в длину сместа Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом Лазанье «Кто дальше». «Кто быстрее». Подвижная игра «Не оставайся на полу». Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук. Игра малой подвижности «Найдем следы зайца».</p>	<p>ОРУ С палкой Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах. Лазанье под дугу. Прыжки на двух ногах между предметами. Ползание на ладонях и коленях между предметами. Переброска мяча друг другу в парах. Подвижные игры «Не оставайся на земле» «Затейники» Запуск бумажных самолетиков «Не оставайся на полу» «Мороз Красный нос»</p>

Неделя 3					
Группа	<i>Группа раннего возраста</i>	<i>Младшая группа</i>	<i>Средняя группа</i>	<i>Старшая группа</i>	<i>Подготовительная группа</i>
Тема	Папин день	Семья	День защитника Отечества	День защитника Отечества	День защитника Отечества
Краткое описание темы	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. бросание мяча через шнур двумя руками подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола</p> <p>Подвижные игры «Воробушки и кот»</p> <p>Малоподвижные игры «Доктора»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Бросание мяча через шнур двумя руками.</p> <p>Лазание по дугу в группировке.</p> <p>Равновесие.</p> <p>Подвижные игры «Рыбка, крабик, осминог». «Рыбаки и рыбки»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Узнай, где живет рыбка»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1.Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между предметами</p> <p>Подвижная игра «Воробышки и автомобиль». Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ На гимнастических скамейках</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>2. Подлезание под палку</p> <p>3. Перешагивание через шнур 4.«Точно в круг».</p> <p>5.«Кто дальше».</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки- перебежки»</p> <p>Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Лазанье на гимн.стенку.Ходьба парами по скамейке.</p> <p>Лазанье по гимн.стенке.</p> <p>Ходьба по гимн.скамейке, перешагивая через мешочки.</p> <p>Метание мешочков в горизонт.цель.Подвижные игры «Цветные аэродромы» (обручи) с запуском бумажных самолётиков.</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Попади в круг»(метание снежков)</p> <p>«Не попадись»</p>

Неделя 4					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Вот какая мама	Семья	Транспорт	Зима прошла	Народные праздники и традиции
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»;</p> <p>упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).</p> <p>Подвижные игры «Лягушки»</p> <p>Малоподвижные игры «Назови, кем работают родители»(игра с мячом)</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Ходьба по наклонной доске.</p> <p>Игровое задание «Перепрыгни через ручеек» Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч</p> <p>Подвижные игры Эстафета «Боевая тревога»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения Эстафета «Мяч капитану» «Узнай, где какой спорт»</p>	<p>ОРУ С гимнастической палкой</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>4. Равновесие</p> <p>5. Прыжки на правой и левой ноге</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята». Игра малой подвижности</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Лазанье</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу</p> <p>4. Отбивания мяча в ходьбе</p> <p>5. «Гонки санок»</p> <p>6. «Не попадись»</p> <p>7. «По мостику».</p> <p>Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Подвижная игра «Ловишки парами»</p> <p>8. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу инструктора</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>Ходьба по гимн. скамейке с хлопками перед собой Прыжки из обруча в обруч. Подвижные игры «Жмурки»</p> <p>Малоподвижные игры Игра «Кто тише» Игры на воздухе Эстафета «Белые медведи»</p>

Месяц	Март				
Неделя 1					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Вот какая мама	Семья	8 Марта	Мамин праздник	8 Марта
Краткое описание темы	<p>ОРУ С кубиком</p> <p>1. ходьба по доске боком приставным шагом (игровое упражнение «Ровным шагом»);</p> <p>2. прыжки между предметами змейкой, продвигаясь вперед на двух ногах.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Эстафетная игра «Собери набор»</p> <p>Малоподвижные игры «Пузыри в стакане»</p>	<p>ОРУ Без предмета</p> <p>1. Прыжки в длину сместа.</p> <p>2. Перебрасывание мяча через шнур из-за головы</p> <p>3. Прокатывание мяча друг другу (сидя ногиврозь)</p> <p>Подвижные игры «Собери букет для мамы»</p> <p>Перетягивание каната</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Круг-кружочек» «Блин да оладушка»</p> <p>Нетрадиционные формы «Котята и клубочки»</p>	<p>ОРУ Без предмета</p> <p>1. Ходьба на носках между 4-5 предметами</p> <p>2. Прыжки через шнур справа и слева</p> <p>3. Равновесие</p> <p>4. Прыжки на двухногах через короткую скакалку</p> <p>Подвижная игра «Перелет птиц»</p> <p>Игра малой подвижности «Найди и промолчи».</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Равновесие</p> <p>Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу «Пас точно на клюшку».</p> <p>«Проведи — незадень».</p> <p>Подвижная игра «Пожарные научении».</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — нелетает».</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу.</p> <p>Прыжки-шеренгами. Эстафета с мячом</p> <p>Ходьба в колонне по одному по гимн. скамейке с передачей мяча.</p> <p>Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>Подвижные игры «Ключи»</p> <p>«Совушка»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упр. Дыхательное упражнение «Большой маятник»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Птички и кошка»</p> <p>«Найди себе пару»</p>

Неделя 2					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Одежда	Народная культура и традиции	Мебель, квартира	Знаменитые люди России	Профессии
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»)</p> <p>2. катание мячей друг другу «Точно вруки»</p> <p>Подвижные игры «Подарки»</p> <p>Малоподвижные игры «Эхо»</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Перебрасывание мешочков через шнур.</p> <p>2. Перебрасывание мяча из-за головы через шнур</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.</p> <p>4. Прокатывание мячей между предметами</p> <p>Подвижные игры Эстафета «Посадка картошки»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Найди и промолчи»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Перебрасывание мячей через шнур</p> <p>3. Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы</p> <p>4. Прокатывание мяча друг другу</p> <p>Подвижная игра «Бездомный заяц».</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега</p> <p>2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой</p> <p>3. Ползание на четвереньках между кеглями «Поймай мяч», «Кто быстрее»</p> <p>Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Подвижная игра «Карусель». Эстафета с мячом</p> <p>4. Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С флажками</p> <p>Прыжки через короткую скакалку.</p> <p>Перебрасывание мяча через сетку двумя руками.</p> <p>Ползание под шнур.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную и горизонтальную цель правой и левой руками разными способами.</p> <p>Подвижные игры «Медведь и пчелы»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упр.</p> <p>Дыхательное упражнение «Ушки»</p> <p>«Улитка»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>Народные игры</p>

Неделя 3					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Транспорт	Народная культура и традиции	Животные и птицы весной	Животный мир	Мебель, квартира
Краткое описание темы	<p>ОРУ С мячом 1. Бросание мяча о пол и ловля его двумя руками «Брось и поймай»; 2. ползание по скамейке «Муравьишки». Подвижные игры «Зайка серый умывается» Малоподвижные игры «Найди зайку»</p>	<p>ОРУ С мячом 1.Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку шведской стенки. 2.Перебрасывание волейбольного мяча через шнур из-за головы. 3.Лазание по шведской стенке с продвижением вправо, спуск вниз Подвижные игры «Удочка» «Рыбаки и рыбки» «Сеть» Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения Игра с парашютом «Акула» - картотекаигр с парашютом</p>	<p>ОРУ С обручем 1.Прокатываниемяча между предметами 2. Ползание по гимнастическойскамейке на животе Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони колени с мешочком на спине, «Проползи - нейрони». 3. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком Подвижная игра 4.«Самолеты». Игра малой подвижности.</p>	<p>ОРУ С обручем 1. Ползание по гимнастическойскамейке 2. Ходьба по гимнастическойскамейке 3. Прыжки правым (левым) боком «Канатоходец» «Удочка» Подвижная игра «Ловишки». Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге»</p>	<p>ОРУ С палкой Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба по гимн.скамейке с мешочкомна голове. Ползание по гимн. скамейке на четвереньках.Ходьба между предметамис мешочком на голове. Подвижные игры «Горелки» «Волк во рву»Игры малой и средней подвижности, игровые упр. «Эхо» Подвижные игры на воздухе Народные игры</p>

Неделя 4					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Транспорт	Народная культура и традиции	Обитатели рек, морей и океанов	Вода волшебница	Животные и птицы весной
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. ползание на четвереньках в прямом направлении «Медвежата»;</p> <p>2. упражнение в сохранении равновесия (ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см.) в умеренном темпе, свободно балансируя руками.</p> <p>Подвижные игры «Солнечный зайчик»</p> <p>Малоподвижные игры «Воздушный шар»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Семья»</p>	<p>ОРУ С флажками</p> <p>1. Прыжки через шнур (высота - 25 см) на 2-х ногах.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.</p> <p>Подвижные игры. «Теремок»</p> <p>2. «Бармалей» - картотека игр со сказочными персонажами</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Красная шапочка» - картотека игр со сказочными персонажами</p>	<p>ОРУ С флажками</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки через 5-6 шнуров</p> <p>4. Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>5. Ходьба по доске, лежащей на полу</p> <p>Подвижная игра «Охотник Изайцы»</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайку».</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки правым (левым) боком</p> <p>1. «Канатоходец».</p> <p>2. «Удочка». Подвижная игра «Ловишки».</p> <p>Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге»</p> <p>игра малой подвижности «Летает — не летает»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Лазанье на гимнастической стенке. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>Прыжки на левой и правой ноге между предметами.</p> <p>Лазанье под шнур прямо и боком. Эстафета.</p> <p>Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры «Совушка» «дочка» Игра по выбору детей</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>Народные игры на воздухе «Птички и кошка» «Найди себе пару»</p>

Месяц	Апрель				
Неделя 1					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Тает снежок, ожил лужок	Весна	Космос	Мы живем на Земле	Космос
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. бросание мяча вверх и ловля его двумя руками;</p> <p>2. ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».</p> <p>Подвижные игры «Мы потопаем ногами»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Бросание мешочков в цель (3-4 раза).</p> <p>3. Отбивание мяча об пол одной рукой</p> <p>Подвижные игры «1, 2, 3 – за дерево беги!» - За какое дерево спрятался?</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Собери листочки к дереву»</p> <p>«Заблудился ты в лесу»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия</p> <p>Подвижная игра «Пробеги тихо». Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки из обруча в обруч</p> <p>3. Метание в вертикальную цель</p> <p>Игровые Упражнения.</p> <p>1. «Ловишки-перебежки»</p> <p>2. «Стой».</p> <p>3. «Передача мяча в колонне». Подвижная игра «Медведи и пчелы».</p> <p>Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»</p> <p>Ходьба в колонне по одному за командой победителей.</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Ходьба по гимн. скамейке.</p> <p>Прыжки на двух ногах вдоль шнура.</p> <p>Переброска мячей в шеренгах. Ходьба по скамейке боком, приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки через короткую скакалку на месте.</p> <p>Переброска мячей друг другу в парах. Подвижные игры «Хитрая лиса»</p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>«Великаны и гномы»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Совушка»</p> <p>«Горелки»</p> <p>«К названному дереву беги!»</p>

Неделя 2					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Тает снежок, ожил лужок	Весна	Цветы	Космос	Обитатели рек, морей, океанов
Краткое описание темы	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. ползание на четвереньках между предметами (расстояние между ними 1 м.), не задевая их.</p> <p>2. упражнение в сохранении равновесии «По мостику» (ходьба по гимнастической скамейке свободно балансируя руками.</p> <p>Подвижные игры «Огуречик, огуречик»</p> <p>Малоподвижные игры «Поезд»</p>	<p>ОРУ С мешочками</p> <p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке, опираясь на ступни и ладони.</p> <p>3. Перебрасывание мяча друг другу из-за головы.</p> <p>4. Прыжки на 2 ногах до флажка, между предметами, поставленными в ряд</p> <p>Подвижные игры. «Ждут нас быстрые ракеты»</p> <p>«Космический мусор» - по типу игры «Переброска мячей</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Полёт в космос» – (к космическому полёту приготовиться!)</p>	<p>ОРУ С кеглей</p> <p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель</p> <p>4. Отбивание мяча одной рукой</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	<p>ОРУ С короткой скакалкой</p> <p>1. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>2. Прокатывание обруча друг другу</p> <p>3. Пролезание в обруч</p> <p>1. «Пройди — не задень»</p> <p>2. «Догони обруч».</p> <p>3. «Перебрось и поймай»</p> <p>Подвижная игра Ловишки-Перебежки</p> <p>Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности «Кто ушел?».</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Броски мяча друг другу в парах.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Эстафета с мячом.</p> <p>Лазанье под шнур в группировке. Подвижные игры «Мышеловка»</p> <p>«Горелки»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Дыхательное упражнение «Шаги»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Охотник и зайцы»</p> <p>«Волк и ягнята»</p> <p>«Гуси-лебеди»</p>

Неделя 3					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Дикие животные и птицы весной	Весна	Насекомые	Пришла настоящая весна	Цветы
Краткое описание темы	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. прыжки со скамейке на полусогнутые ноги «Парашютисты»;</p> <p>2. прокатывание мяча друг другу.</p> <p>Подвижные игры «Воробышки и кот»</p> <p>Малоподвижные игры «Давайте вместе с нами»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1 Упражнение в сохранении равновесия (ходьба в умеренном темпе сначала по одной доске, затем по другой, положенным параллельно друг другу (ш- 25 см., д- 2-3 м.));</p> <p>2. Прыжки на двух ногах «Воробышки»</p> <p>Подвижные игры «Птички»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Найдем птичку»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1.Метание мешочков на дальность</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>3. Прыжки над двух ногах, дистанция 3 м</p> <p>Подвижная игра «Совушка». Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Метание мешочков в вертикальную цель</p> <p>2. Ползание по полу</p> <p>3. Ходьба по гимнастической</p> <p>1. «Кто быстрее».</p> <p>2. «Мяч в кругу».</p> <p>Подвижная игра «Удочка»</p> <p>Подвижная игра «Горелки»</p> <p>Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>Метание мешочка на дальность правой и левой рукой. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.</p> <p>Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>Подвижные игры «Затейники»</p> <p>Малоподвижные игры «Тихо-громко»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Мяч водящему»</p> <p>«Кто скорее до флажка»</p>

Неделя 4					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Дикие животные и птицы весной	Весна	Насекомые	Россия-Родина моя	Насекомые
Краткое описание темы	<p>ОРУ С флажками</p> <p>1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p>2. ползание по скамейке на четвереньках.</p> <p>Подвижные игры «Пятнашки с ленточками»</p> <p>Малоподвижные игры «Солнышко лучистое»</p>	<p>ОРУ С косичкой</p> <p>1. Метание мяча в цель.</p> <p>2. Ходьба по наклонной доске.</p> <p>3. Перебрасывание мячей через шнур.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Весёлая эстафета насекомых</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>1. «Паук и мухи»</p> <p>2. «Улитка»</p> <p>3. Хороводная игра «Паучок» -</p>	<p>ОРУ С кеглей</p> <p>1.Прыжки в длину с места</p> <p>2. Метание мешочков в горизонтальную цель</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель</p> <p>4. Отбивание мяча одной рукой</p> <p>Подвижная игра «Совушка»</p> <p>Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.</p>	<p>ОРУ С косичкой</p> <p>1. Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку</p> <p>3. Ходьба по канату</p> <p>1.«Сбей кеглю».</p> <p>2.«Пробеги — незадень».</p> <p>Подвижная игра «Карусель». Подвижная игра «С кочки на кочку</p> <p>Игра малой подвижности «Угадай поголосу»</p> <p>Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой».</p>	<p>ОРУ На гимнастических скамейках</p> <p>Бросание мяча в шеренгах.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Ходьба на носках между предметами с мешочком на голове.</p> <p>Прыжки через шнуры на правой и левой ноге.</p> <p>Переброска мячей друг другу а парах. Подвижные игры «Салки с ленточкой»</p> <p>«Горелки»</p> <p>Малоподвижные игры «Горелки»</p> <p>Релаксация</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Бегите ко мне»</p> <p>«Птички и птенчики»</p> <p>«Мыши и кот»</p>

Месяц	Май				
Неделя 1					
Группа	Группа раннего развития	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Насекомые	Скоро лето	Времена года. календарь	Россия богата талантами	День Победы
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. лазание на наклонную лесенку;</p> <p>2. ходьба по доске руки на пояс</p> <p>Подвижные игры «У медведя во бору»</p> <p>Малоподвижные игры «Воздушный шар»</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. прыжки в длину с места (игровое упражнение «В канавку»)</p> <p>2. катание мячей друг другу «Точно в руки»</p> <p>Подвижные игры «Подарки»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Эхо»</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Ходьба по доске (ширина 15см</p> <p>2. Прыжки в длину с места</p> <p>через 5-6 шнуров</p> <p>3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками</p> <p>Подвижная игра «Котята И щенята».</p> <p>Игра малой подвижности.</p>	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. Равновесие</p> <p>2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>3. Бросание мяча</p> <p>4. «Проведи мяч».</p> <p>5. «Пас друг другу».</p> <p>6. «Отбей волан»</p> <p>Подвижная игра Мышеловка. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Игра «Что изменилось?». Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С обручем</p> <p>Ходьба по гимн. скамейке.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Броски мяча с стену и ловля его.</p> <p>Ходьба по гимн. скамейке навстречу друг другу.</p> <p>Броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.</p> <p>Прыжки на двух ногах между предметами.</p> <p>Подвижные игры «Совушка» «Футбол» Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Великаны и гномы»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Рыбак и рыбки» «Карусель» «Лягушки и цапля»</p>

Неделя 2					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Цветы	Скоро лето	Мой город Санкт-Петербург	День Победы	Диагностика
Краткое описание темы	<p>ОРУ С обручем</p> <p>1. прыжки на двух ногах между предметами, расположенными на расстоянии 50 см друг от друга;</p> <p>2. прокатывание мяча между предметами «Зайки - прыгуны».</p> <p>Подвижные игры «Птица и птенчики»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>1. Метание в цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков.</p> <p>3. Прыжки через шнур (высота - 20 см) на 2 ногах</p> <p>Подвижные игры «Боевые эстафеты»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>1. «Перебежки» - обручи</p> <p>2. «Пограничники и нарушители» - по типу игры «Мышеловка»</p>	<p>ОРУ С кубиками</p> <p>1. Прыжки в длину с места через шнур</p> <p>2. Перебрасывание мячей друг другу</p> <p>3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).</p> <p>Подвижная игра «Котята и щенята».</p> <p>Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<p>ОРУ С флажками</p> <p>1. Прыжки в длину с разбега</p> <p>2. Перебрасывание мяча</p> <p>3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»</p> <p>4. «Прокати — неурони».</p> <p>5. «Кто быстрее».</p> <p>6. «Забрось в кольцо».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на полу»</p> <p>Подвижная игра «Совушка». Игра малой подвижности</p> <p>«Найди и промолчи».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Ведение мяча одной рукой.</p> <p>Пролезание в обруч прямо и боком.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Метание мешочков в вертикальную цель.</p> <p>Ходьба между предметами мешочками на голове.</p> <p>Подвижные игры «Горелка» «Мышеловка»</p> <p>Игры малой и средней подвижности</p> <p>«Летает-не летает»</p> <p>Подвижные игры на воздухе</p> <p>«Птички и кошка»</p> <p>«Мышеловка»</p>

Неделя 3					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Диагностика	Диагностика	Диагностика	Диагностика	Диагностика
Краткое описание темы	<p>ОРУ Без предметов</p> <p>1. лазание под дугу в группировке «Под дугу»;</p> <p>2. упражнение в сохранении равновесии (ходьба по доске).</p> <p>Подвижные игры «Лягушки»</p> <p>Малоподвижные игры «Назови, кем работают родители» (игра с мячом)</p>	<p>ОРУ С палкой</p> <p>1. Метание мешочка на дальность правой и левой рукой.</p> <p>2. Лазание по шведской стенке, вниз по канату.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке на носочках, руки в стороны, на середине присесть и пойти дальше.</p> <p>4. Прыжки на 2 ногах из обруча в обруч</p> <p>Подвижные игры</p> <p>Игры с парашютом:</p> <p>1. «Пустое место»</p> <p>2. «Перемена мест»</p> <p>картотека игр с парашютом</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>Игра с мячом «Назови, что есть в музее»</p>	<p>ОРУ С палкой</p> <p>1. Метание в вертикальную цель</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони ступни («по- медвежь»).</p> <p>4. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Зайцы и волк». Игра с мячом</p> <p>«Назови, что есть в музее»</p> <p>Игра малой подвижности «Найдем зайца».</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Бросание мяча одной рукой, а ловля двумя</p> <p>2. Лазанье - пролезание в обруч правым</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке</p> <p>Подвижная игра «Пожарные на учении»</p> <p>Подвижная игра «Мышеловка». Ходьба в колонне по одному.</p> <p>Игра малой подвижности или эстафета с мячом.</p>	<p>ОРУ С палками</p> <p>Метание мешочков на дальность.</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.</p> <p>Подвижные игры «Воробы и кошка»</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения</p> <p>Дыхательное упражнение «Кошка»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Охотники и зайцы» «Самолёты»</p>

Неделя 4					
Группа	Группа раннего возраста	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Тема	Диагностика	Диагностика	Диагностика	Диагностика	Диагностика
Краткое описание темы	<p>ОРУ С малым обручем</p> <p>1. прыжки на полусогнутых ногах «Веселые воробушки» ;</p> <p>2. прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками «Ловко и быстро!»</p> <p>Подвижные игры «К куклам в гости»</p> <p>Малоподвижные игры «По тропинке в лес». Ходьба в колонне по одному</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Прыжки через шнур (высота - 25 см) на 2-х ногах.</p> <p>2. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу снизу, ловля его после отскока.</p> <p>Подвижные игры</p> <p>1. «Теремок»</p> <p>2. «Бармалей» - картотека игр со сказочными персонажами</p> <p>Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Красная шапочка» - картотека игр со сказочными персонажами</p>	<p>ОРУ С мячом</p> <p>1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева</p> <p>1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее</p> <p>2. Равновесие - ходьба по доске</p> <p>Подвижная игра «У медведя во бору».</p> <p>Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С кольцом</p> <p>1. Ползание по гимнастической скамейке на животе</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</p> <p>3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!» «Мяч водящему».</p> <p>«Кто быстрее»</p> <p>Подвижная игра «Караси и щука».</p> <p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p> <p>Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой. Ходьба в колонне по одному.</p>	<p>ОРУ С кеглями</p> <p>Лазанье по гимн. стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>Ходьба по гимн. скамейке, перешагивая кубики.</p> <p>Прыжки на двух ногах между кеглями.</p> <p>Подвижные игры Эстафета «Дружба» Игры малой и средней подвижности, игровые упражнения «Летает – не летает»</p> <p>Подвижные игры на воздухе «Птички и кошка» «Мышеловка»</p>

2.3. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения обучающимися планируемых результатов освоения адаптированной программы дошкольного образования

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений обучающихся, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений. В соответствии с реализуемой адаптированной программой дошкольного образования для детей с ограниченными возможностями с задержкой психического развития разработан Количественный мониторинг общего развития обучающихся (решение педагогического совета от 31 августа 2024 года.).

В процессе диагностики оцениваются достижения обучающихся по образовательной области – «Физическое развитие» – согласно возрастным индивидуальным развитием. Формы педагогической диагностики: наблюдение, анализ. Проводится 2 раза в год: 1-2 неделя сентября, 3-4 неделя мая. Результаты наблюдений отображаются в протоках ППк ГБДОУ.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области: «Физическое развитие»	Наблюдение	2 раза в год	2 недели в каждой группе	Сентябрь Май

2.4. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся

Месяц	Темы	Группы	Формы работы	Дополнительная информация
IX-2024г.	Итоги обследования физической подготовленности детей (во всех группах)	Все группы	Консультация (индивидуальная)	
X-2024 г.	«Как формировать у ребенка представления о здоровом образе жизни (ЗОЖ) (во всех группах)	Все группы	Беседа	Презентация
XI-2024г.	«Здоровый образ жизни в семье- залог здоровья ребенка».	Все группы	Беседа	Наглядная информация: «Играем вместе с ребенком на прогулке». (во всех группах).

XII-2024 г.	«Организация зимнего активного отдыха детей (лыжи, коньки, санки).	Все группы	Консультация (групповая)	
I-2025 г.	«О детской одежде для зимних прогулок» (во всех группах).	Все группы	Беседа	Памятки «Зимние игры и забавы детей».
II-2025 г.	Ваш ребенок на занятиях по физкультуре Спортивный праздник, посвящённый Дню Защитника Отечества	Все группы Все группы	Консультация (индивидуальная)	Фотовыставка
III-2025 г.	«Как сформировать у ребенка правильную осанку»	Все группы	Беседа	Презентация
IV-2025 г.	«Какие можно использовать упражнения для профилактики и лечения плоскостопия»	Все группы	Беседа	
V-2025 г.	Участие в итоговом общем родительском собрании, подведение итогов физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы за 2023-2024уч.год	Все группы	Общие рекомендации	

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

Коррекционно - образовательный процесс с детьми по физической культуре рассчитан на пятидневную рабочую неделю. Продолжительность учебного года с 1 сентября август.

Четыре недели в году (2- в начале сентября и 2- в конце мая) отводятся на проведение комплексной педагогической диагностики.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Организационная образовательная деятельность в ходе режимных моментов	
Базовый вид деятельности	Периодичность
Физкультурные занятия	2 раза в неделю
Физкультура на прогулке	1 раз в неделю
Самостоятельная деятельность детей	
Базовый вид деятельности	Периодичность
Игра	Ежедневно

3.2. Максимально-допустимый объем образовательной нагрузки (занятия по физическому развитию)

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

Группа	Продолжительность одного занятия по физическому развитию	Количество образовательных занятий по физическому развитию <u>в неделю</u>
Ранний возраст	10 мин - зал/улица	3
Младшая группа	15 мин - зал/улица	3
Средняя группа	20 мин - зал/улица	3
Старшая группа	25 мин - зал/улица	3
Подготовительная группа	30 мин - зал/улица	3

3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды

Помещение	Обогащение (пополнение) развивающей предметно-пространственной среды
	Содержание
Спортивный зал	-наличие игрушек, предметов – заместителей для подвижных игр, -наглядная информация для родителей -наличие пособий, сделанных педагогами. -наличие атрибутов для подвижных игр -наличие спортивных игр (ракетки, мячи-ёжики и т.д.)
Спортивная площадка	-наличие спортивных игр (ракетки, мячи-ёжики и т.д.) -наличие выносного материала для проведения подвижных игр и занятия на прогулке

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

Образовательная область, направление образовательной Деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Физическое развитие	-«Диагностика — развитие — коррекция: Программа дошкольного образования детей с интеллектуальной недостаточностью /Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2012.
Педагогическая диагностика	- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; -От рождения до школы. Примерная образовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой; -«Программы воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития /Под ред. Л.Б. Баряевой, Е.А. Логиновой. – СПб. ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2010. -Ноткина Н. А. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста (СПб.,1995); -Печора К. Л., Пантюхина Г. В. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях (М.: Владос, 2003); -«Как развивается ваш ребенок?»-таблицы сенсомоторного и социального развития: От рождения до 4х лет / Эрнст Й.кипхард; (пер. с нем.Л.В.Хариной).-Изд.5-е- М.:Теревинф, 2019.-112с
Электронно-образовательные ресурсы	http://nsportal.ru/ http://www.maam.ru/ http://fizinstruktor.ru/