

(МКДОУ – детский сад № 12)

Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2026г.

Заведующий А.В. Русакова УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 243 от 31.08.2026г.



Составитель:

Нестеров А.С., инструктор по физической культуре высшей
квалификационной категории

Содержание программы:

1. Целевой раздел.

<u>Пояснительная записка</u>	<u>стр. 3</u>
<u>1.1 Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы</u>	<u>стр.4</u>
<u>1.2 Цели и задачи рабочей программы</u>	<u>стр.6</u>
<u>1.3 Возрастные особенности детей 3-7 лет.</u>	<u>стр. 7</u>

2. Содержательный раздел.

<u>2.1. Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».</u>	<u>стр. 15</u>
<u>2.2. План работы с дошкольниками.</u>	<u>стр. 34</u>
<u>2.3. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы</u>	<u>стр. 79</u>

3. Организационный раздел.

<u>3.1 Методические пособия</u>	<u>стр. 83</u>
---------------------------------------	----------------

1.Целевой раздел: Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»»;
- приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования»;
- приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155«Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Рабочая образовательная программа составлена для детей второй младшей, средней, старшей, подготовительной к школе групп и направлена на развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.1 Принципы и подходы к формированию рабочей образовательной программы:

Содержание рабочей образовательной программы по физическому воспитанию соответствуют основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и выстроено по принципу развивающего образования, целью которого является всестороннее развитие ребенка и обеспечивает единство воспитательных и обучающих целей и задач.

Данная программа соответствует следующим принципам:

1. Соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
2. Сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
3. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности, позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
4. Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса физкультурного образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей 3-7 лет;
5. Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
6. Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

7. Предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

8. Предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Непосредственно – образовательная деятельность с детьми, в основе которой доминирует игровая деятельность, проводится со всеми детьми группы. Кроме этого проводится индивидуальная работа с детьми – это обязательное условие организации жизни в детском саду. Взаимоотношения взрослого и ребенка развиваются в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием (принимая во внимание «кризис трех лет»). Выполнение программных задач происходит в форме совместной деятельности педагога и детей, которая планируется и организуется педагогом с целью решения определенных задач развития и воспитания с учетом возрастных особенностей и интересов детей, предпочтение отдается игровому построению всего образа жизни детей.

1.2 Цели и задачи рабочей программы:

Ведущие цели Программы - создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи рабочей программы:

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Решение обозначенных в Программе целей и задач воспитания возможно только при целенаправленном влиянии педагога на ребенка с первых дней его пребывания в дошкольном образовательном учреждении.

1.3 Возрастные особенности детей от 3 до 4 лет.

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга, Его **общение становится внеситуативным**. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие **игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте**.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3-4 слова и 5-6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. **Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.**

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее **играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие**. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые

избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. **Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.**

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом **поведение ребенка еще ситуативное.** Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Возрастные особенности детей 4-5 лет.

В игровой деятельности детей 4-5 лет появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание. Начинает развиваться образное мышление.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие,

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники

занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации, совершенствования восприятия; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками.

Занятия являются основной формой обучения. Задания, которые дают детям, более сложные. Они требуют сосредоточенности и осознанности действий, хотя до какой-то степени сохраняется игровой и развлекательный характер обучения. В этом возрасте у ребенка возникают первые эстетические чувства, которые проявляются при восприятии музыки, подпевании, участии в игре или пляске и выражаются в эмоциональном отношении ребенка к тому, что он делает.

Возрастные особенности детей 5 -6 лет.

Дети шестого года жизни уже **могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь** роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре Парикмахерская» - зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и

промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд - по возрастанию или убыванию - до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие, и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов результате различных воздействий, представления о развитии и т. Кроме того, **продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно логического мышления.** В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т.д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет **активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.**

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение приобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы **начинают осваивать сложные взаимодействия людей**, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-

шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. **Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма.** Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями.

При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Дети подготовительной к школе группы в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки.

Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; **способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.**

В этом возрасте дети уже **могут освоить сложные формы сложения** из листа **бумаги** и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. **Данный вид деятельности** не просто доступен детям - он **важен для углубления их пространственных представлений**.

Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков.

Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников **продолжает развиваться речь**: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер общений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы дошкольников развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

2. Содержательный раздел

2.1 Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическая культура».

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

Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта

2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3	4
Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными,	Формировать правильную осанку. Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения	Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать	Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах

свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности. Закреплять	рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения. Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево). Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в	правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на	деятельности. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Добиваться активного движения кисти руки при броске. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию
---	--	--	---

ть навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.	пространстве. В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди). Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Закреплять умение	мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми	психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Упражнять в перелезании с пролета на пролет с гимнастической стенки по диагонали.
---	---	--	--

	кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу. Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.	с элементами соревнования, играми-эстафетами.	
--	--	---	--

Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании

2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3	4
Воспитывать желание выполнять физические упражнения на прогулке. Развивать стремление играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Развивать умение играть в игры, способствующие совершенствованию основных движений	Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей. Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений. Развивать и совершенствовать двигательные умения и	Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать	Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры. Поддерживать

(ходьба, бег, бросание, катание). Формировать выразительность движений, умение передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т.п.).	навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры. Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках. Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут. Продолжать	знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны. Проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью 25-30 минут; два раза в год - физкультурные праздники продолжительностью до 1 часа. Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к	интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). Проводить один раз в месяц физкультурные досуги продолжительностью до 40 минут, два раза в год - физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью до 1 часа.
---	---	---	--

	развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.	активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.	
--	--	---	--

Вторая младшая группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и наоборот, с изменением направления, врассыпную (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 10-15 см); по доске, гимнастической скамейке, бревну (ширина 20-25 см). Кружение в медленном темпе (с предметом в руках).

Бег. Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, друг за другом, в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 секунд (непрерывно), с изменением темпа. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние между ними 25-30 см).

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 под воротца, веревку (высота 30-40 см), перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя руками и одной рукой педагогу, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из-за головы, через

шнур, натянутый на уровне груди ребенка, с расстояния 1-1,5 м, через сетку, натянутую 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.

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 с касанием предмета, находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Отводить руки назад, за спину; сгибать и разгибать их. Хлопать руками перед собой, над головой, размахивать вперед-назад, вниз-вверх.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться вправо-влево, передавая предметы рядом стоящему (сидящему). Наклоняться вперед и в стороны. Поочередно сгибать и разгибать ноги, сидя на полу. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Ходить на месте. Сгибать левую (правую) ногу в колене (с поддержкой) из исходного положения стоя. Приседать, держась за опору; потягиваться, поднимаясь на носки. Выставлять ногу вперед на пятку. Шевелить пальцами ног (сидя).

Подвижные игры

С ходьбой и бегом. «Догони мяч!», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто тише?», «Перешагни через палку», «Догоните меня!», «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Птички летают», «Принеси предмета»

С ползанием. «Доползи до погремушки», «Проползи в воротца», «Не переползай линию!», «Обезьянки».

С бросанием и ловлей мяча. «Мяч в кругу», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в воротца», «Целься точнее!».

С подпрыгиванием. «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Через ручеек».

На ориентировку в пространстве. «Где звенит?», «Найди флажок».

Движение под музыку. «Поезд», «Зайка», «Флажок».

Средняя группа

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе 3-5 минут.

1-1,5 минуты. Бегна расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на пояс,

руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

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

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

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

Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Старшая группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения

руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

Занятия на велотренажёрах.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Подготовительная к школе группа

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2 - 4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 - 5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3 - 4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6 - 8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг - шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3).

Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, построение в круг; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой

вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Занятия на велотренажёра.

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков - на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» .

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

2.2 План работы с дошкольниками.

Перспективный план работы с детьми второй младшей группы

Месяц	Задачи занятий 1-й недели		Задачи занятий 2-й недели		Задачи занятий 3-й недели		Задачи занятий 4-й недели		
1	2		3		4		5		
Сентябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, может бросать мяч двумя руками от груди; проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, умеет посредством речи налаживать контакты, взаимодействовать со сверстниками								
	Зан-я	Занятия 1–3		Занятия 4–6		Занятия 7-9		Занятия 10–12	
	Задачи	П р и у ч а т ь детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. У ч и т ь ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие. <i>Подвижная игра</i> «Бегите ко мне».		У ч и т ь : – ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем; – подпрыгивать на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра</i> «Догони меня»		О з н а к о м и т ь детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами. У ч и т ь энергично отталкивать мяч двумя руками. <i>Подвижная игра</i> «Мой веселый, звонкий мяч»,		У ч и т ь : – ходить и бегать колонной по одному всем составом группы; – подлезать под шнур. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой домик»	

1	2		3	4	5
Сентябрь		Игровой самомассаж: «Массаж спины»	Игровой самомассаж: «Массаж рук»	<i>малоподвижные игры</i> «Найди мяч», «Надуй мяч» Игровой самомассаж: «Массаж головы»	Игровой самомассаж: «Массаж лица»
Октябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может катать мяч в заданном направлении, бросать мяч двумя руками, проявляет положительные эмоции при физической активности, откликается на эмоции близких людей и друзей, делает попытки пожалеть сверстника, обнять его, помочь, имеет положительный настрой на соблюдение элементарных правил поведения в детском саду				
	Зан-я	Занятия 1-3	Занятия 4-6	Занятия 7-9	Занятия 10-12
	Задачи	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. У п р а ж н я т ь в подпрыгивании	У ч и т ь : – во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; – при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги.	У ч и т ь : – останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; – подлезать под шнур. У п р а ж н я т ь в равновесии при ходьбе	З а к р е п л я т ь умение ходить и бегать по кругу. У ч и т ь энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. У п р а ж н я т ь в ползании

1	2		3	4	5
Октябрь		на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра</i> «Поезд», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	У п р а ж н я т ь в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра</i> «Бежать к флажку», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок?» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»
Ноябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, может ползать на четвереньках, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, умеет взаимодействовать со сверстниками, ситуативно проявляет доброжелательное отношение к окружающим, умение делиться с товарищем; имеет опыт правильной оценки хороших и плохих поступков				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге. У ч и т ь : – сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному; – прыжках из обруча в обруч. У ч и т ь приземляться на полусогнутые ноги. У п р а ж н я т ь в прокатывании	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному; – ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его назад; – ползать на четвереньках.	З а к р е п л я т ь умение подлезать под дугу на четвереньках. У п р а ж н я т ь : – в ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой

1	2		3	4	5
Ноябрь		<i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>малоподвижная игра</i> «Где спрятался мышонок?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	мяча. <i>Подвижная игра</i> «Трамвай» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	домик». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»
Декабрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е и б е г е п о o г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т о п и я , м о ж е т п о л з а т ь п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м , к а т а т ь м я ч в з a d a n n o m n a п р а в л e н и и , п р o я в л я e т и н т e р e c к y ч а c т и ю в c o в м e c т н ы х и г р а х и ф и з и ч e c к и х y п р a ж н e н и я x , п р o я в л я e т y м e н и e в з а и м o д e й c t в o в a т ь и л a d и т ь c o c в e р c t н и к a м и в н e п р o d o л ж и т е л ь н o й c o в м e c т н o й и г р e				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	У ч и т ь : – ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. У п р a ж н я т ь в п р и з e м л e н и и	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. У п р a ж н я т ь в п р o к a т ы в a н и и м я ч a . <i>Подвижная игра</i> «Поезд»	У ч и т ь : – ходить и бегать врассыпную; – катать мяч друг другу, выдерживая направление; – подползать под дугу. <i>Подвижная игра</i> «Птички и птенчики»	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – подлезать под шнур, не касаясь руками; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот», <i>малоподвижная</i>

1	2		3	4	5
Декабрь		на полусогнутые ноги. <i>Подвижная игра</i> «Наседка и цыплята», <i>малоподвижная игра</i> «Лошадки». Самомассаж «Массаж ушей»	Самомассаж «На крылечке ножками»	Самомассаж «Массаж глаз»	<i>игра</i> «Каравай» Самомассаж «Массаж лица»
Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т б е г а т ь , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о o г р а н и ч е н н о й п л o c k o c t и , в л а д е е т с o o т в е т с т в у ю щ и м и в o z r a c t y o c н o в н ы м и д в и ж е н и я м и , c t р е м и т с я c а м o c t o я т е л ь н o в ы п o л н я т ь э л e м e н т а р н ы е п o р у ч e н и я , п р e o д o л e в а т ь н e б o л ь ш и е т р y д н o c t и , у м e e т з а н и м а т ь c e б я и г р o y				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	Познакомить: – с перестроением и ходьбой парами; – сохранять равновесие при ходьбе по доске. У п р а ж н я т ь в п р ы ж к а х , п р o д в и г а я с ь в п е р е д . <i>Подвижная игра</i> «Кролики»	У ч и т ь : – ходить и бегать врассыпную при прыгивании; – мягкому приземлению на полусогнутые ноги; – прокатывать мяч вокруг предмета. <i>Подвижные игры</i> «Трамвай»,	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами и беге врассыпную; – прокатывать мяч друг другу; – подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет»	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; – подлезать под шнур, не касаясь руками пола. Ф о р м и р о в а т ь п р а в и л ь н у ю o c a н к y п р и х o д ь б e п o d o c k e .

1	2		3	4	5
Январь		Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	«Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?» Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)	<i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой» Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е п о o г р а н и ч е н н о й п л o c k o c t и , п р и п е р е ш а г и в а н и и ч е р е з п р е д м е т ы , м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х , п р o и з в o л ь н ы м c п o c o б o м , э н е р г и ч н o o т т а л к и в а е т c я в п р ы ж к а х н а д в у х н o г а x , м o ж е т к а т а т ь м я ч в з a d a n н o м н a п p a в л e н и и ; п p o я в л я e т п o л o ж и т e л ь н ы е э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y a к т и в н o c т и , г o т o в c o б л ю д а т ь э л e м e н т а р н ы e п p a в и л a в c o в м e c т н ы x и г p a x , п o н и м a e т , ч т o н a д o ж и т ь д р у ж н o , п o м o г а т ь д р у г д р у г у				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге врассыпную; – прыжках из обруча в обруч. У ч и т ь х o д и т ь п е р e м e н н ы м и ш a г a м и ч e р e з ш н у р . <i>Подвижная игра</i> «Птички в гнездышке»	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; – прокатывании мяча друг другу. У ч и т ь п р и з e м л я т ь c я н a п o л y c o г н у т ы e н o г и п р и c п p ы г и в a н и и .	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе переменным шагом через шнуры; – беге врассыпную; – бросать мяч через шнур; – подлезать под шнуром, не касаясь руками пола.	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; – беге врассыпную; – пролезать в обруч, не касаясь руками пола; – сохранять равновесие при

1	2		3	4	5
Февраль		Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	<i>Подвижная игра</i> «Воробышки и кот» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	<i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	ходьбе по доске. <i>Подвижная игра</i> «Кролики» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»
Март	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину, может катать мяч, ударять мячом об пол и ловить; проявляет положительные в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	У ч и т ь : – ходить и бегать по кругу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади; – мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед. Самомассаж «Баю-баю-баиньки»	У п р а ж н я т ь в ходьбе и беге парами и беге враспынную. П о з н а к о м и т ь с прыжками в длину с места. У ч и т ь прокатывать мяч между предметами. <i>Самомассаж «Массаж стоп»</i>	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге по кругу; – ползании по скамейке на ладонях и коленях. У ч и т ь бросать мяч о землю и ловить двумя руками. <i>Самомассаж «Массаж ушей»</i>	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами; – беге враспынную; – ходьбе с перешагиванием через брусок. У ч и т ь правильному хвату руками за рейки при влезании. <i>Самомассаж «Массаж стоп»</i>

1	2	3	4	5	
Апрель	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т х о д и т ь п р я м о , н е ш а р к а я н о г а м и , с о х р а н я я з a d a n n o e в o c п и т а т е л е м n a п р a в л e n и e , с o х р а н я e т p a в н o в e s и e п р и x o d ь б e и б e g e п o o г р a n и ч e n н o y п л o c k o c t и , м o ж e т б p o c a т ь м я ч и л o в и т ь d в у м я p y k a m и , в л a d e e т c o o т в e c t в у ю щ и м и в o з p a c t y o c н o в н ы м и d в и ж e n и я м и , г o т o в c o б л ю d a т ь э л e m e n т a р н ы e п p a в и л a в c o в м e c t н ы х и g p a x , и n т e p e c y e т c я п р e d м e т a m и б л и ж a й ш e g o o k p y ж e n и я , и x n a з н a ч e n и e m , c в o й c t в a m и , o б p a щ a e т c я к в o c п и т a т e л ю п o и м e n и и o т ч e c t в y				
	Зан-я	Занятия 1–2	Занятия 3–4	Занятия 5–6	Занятия 7–8
	Задачи	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; – сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Курочка - хохлатка»,	У п р а ж н я т ь : – ходить колонной по одному; – бегать врассыпную; – в прыжках с места. П р o d л ж а т ь y ч и т ь приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать врассыпную; – бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; – ползать по доске. <i>Подвижная игра</i> «Мыши в кладовой», <i>малоподвижная</i> <i>игра</i> «Где спрятался	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге колонной по одному; – влезать на наклонную лестенку; – в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль»

1	2		3	4	5
Апрель		<i>малоподвижная игра</i> «Где цыпленок?»Пальчиковая гимнастика «Одежда»	мяча об пол. <i>Подвижная игра</i> «Найди свой цвет», <i>малоподвижная игра</i> «Пройди тихо»Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)	мышонок?»Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»
Май	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х , л а з а т ь п о л е с е н к е - с т р е м я н к е , к а т а т ь м я ч в з а d а н н о м н а п р а в л e н и и , б р о с а т ь e г o d в у м я р у к а м и , у д а р я т ь o б п o л , б р o c a т ь e g o в в e р х 2 – 3 р а з а п o d р я d и л o в и т ь ; п р o я в л я e т п o л o ж и т е л ь н ы е э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y a к т и в н o c т и , в c a м o c т o я т e л ь н o y d в и г a т e л ь н o y д e я т e л ь н o c т и , d o б р o ж e л a т e л ь н o c т ь , д р у ж e л ю б и e п o o т н o ш e н и ю к o к р у ж а ю щ и м				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать по кругу; – сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; – в перепрыгивании через шнур.	У п р а ж н я т ь : – ходить и бегать врассыпную; – в подбрасывании мяча; – в приземлении на носочки в прыжках в длину с места.	У п р а ж н я т ь : – ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; – бегать врассыпную; – учить подбрасывать мяч вверх, ловить его;	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; – в равновесии. З а к р e п л я т ь у м e н и e влезать

1	2		3	4	5
Май		<i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Найди цыпленка»</i>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	<i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик...», малоподвижная игра «Угадай, кто позвал»</i>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	– ползании по скамейке на ладонях и коленях. <i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	на наклонную лесенку, не пропуская реек. <i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»</i>Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»

Перспективный план работы с детьми средней группы

Месяц	Задачи занятий 1-й недели		Задачи занятий 2-й недели		Задачи занятий 3-й недели		Задачи занятий 4-й недели		
1	2		3		4		5		
Сентябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и o б p a з o в a т e л ь н ы х o б л a c т e й) : у м e e т x o d и т ь п p я м o , н e ш a p k a я н o г a m и , c o x p a н я я з a d a n н o e в o c п и t a t e л e m n a п p a в л e н и e , м o ж e т п o л з a т ь n a ч e t в e р e н ь k a x , э н e р г и ч н o o t t a л k и в a e т c я в п p ы ж k a x n a d в у x n o г a x , м o ж e т б p o c a т ь м я ч d в у м я p y k a m и o т г p y d и ; п p o я в л я e т i n т e р e c к y ч a c т и ю в c o в м e c т н ы x и г p a x и ф и з и ч e c k и x y п p a ж н e н и я x , y м e e т п o c p e d c t в o m p e ч и n a л a ж и в a т ь c o t a k т ы , в з a и м o d e й c t в o в a т ь c o c в e р c t н и k a m и								
	Зан-я	Занятия 1–3		Занятия 4–6		Занятия 7–9		Занятия –10-12	
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; Учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании 2-мя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару»Игровой самомассаж: «Массаж спины»		У ч и т ь : – Энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх; Упражнять в прокатывании мяча <i>Подвижная игра</i> «Самолеты», «Найди себе пару». Игровой самомассаж: «Массаж рук»		Упражнять детей в ходьбе в колонне по 1, беге врассыпную; В прокатывании мяча, лазанье под шнур. упражнять в ходьбе в обход предметов; повторить подбрасывание и ловлю мяча 2-мя руками; упражнять в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Огуречик»,		У ч и т ь : -детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; -закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; – подлезать под шнур. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 12* -разучить перебрасывание мячей друг другу; Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> -«перебрось-поймай»,	

					-«успей поймать», -«вдоль дорожки» <i>Подвижная игра</i> «Огуречик». Игровой самомассаж: «Массаж лица»
Сентябрь				«Мяч через сетку», «Кто быстрее добежит до кубика», Подбрось-поймай», «Воробушки и кот». Игровой самомассаж: «Массаж головы»	
Октябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , м о ж е т к а т а т ь м я ч в з а d а н н о м н а п р а в л e н и и , б р о с а т ь м я ч d в у м я р у к а м и , п р о я в л я е т п о л о ж и т е л ь н ы е э м о ц и и п р и ф и з и ч е с к о й а к т и в н о с т и , o т к л и к а е т с я н а э м o ц и и б л и з к и х л ю д е й и d р у з ь e y , d e л а e т п о п ы т к и п о ж а л e т ь c в e р c т н и к a , o б н я т ь e g o , п o м o ч ь , и м e e т п o л o ж и т e л ь н ы й н а c т р o й н a c o б л ю д e н и e э л e м e н т а р н ы х п р a в и л п o в e d e н и я в d e т c k o м c a d y				
	Зан-я	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятия 19–21	Занятия 22–24
	Задачи	У ч и т ь : – сохранять устойчивое равновесие в ходьбе на повышенной опоре Упражнять в энергичном отталкивании и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с	У ч и т ь : –находить свое место в шеренге после ходьбы и бега Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; Закреплять умение прокатывать мяч друг другу.	У п р а ж н я т ь в х o д ь б e к o л o н н o й п o 1 , p a з в и в а т ь г л a z o м e p и p и т м и ч н o c т ь п р и п e р e ш a г и в a н и и ч e p e z б p y c k и ; - в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	У п р а ж н я т ь в х o д ь б e и б e г e k o л o н н o й п o 1 , в p a c c ы п н у ю ; Повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

Октябрь		продвижением вперед. <i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши», 15* - упражнять в перебрасывании мяча через сетку <i>Игровые упражнения:</i> «мяч через шнур», «кто быстрее доберется до кегли» <i>Подвижная игра</i> «найди свой цвет». Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	<i>Подвижная игра</i> «Автомобили», 18* - упражнять в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «ловишки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	<i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору», <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, где спрятано?» 21* - упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед. <i>Игровые упражнения</i> «Прокати - не урони», «Вдоль дорожки» <i>подвижная игра</i> «Цветные автомобили». Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	<i>Подвижная игра</i> «Кот и мыши» <i>малоподвижная игра</i> «Угадай, кто позвал?» 24* - упражнять в бросании мяча в корзину, повторить ходьбу и бег колонной по 1. <i>Игровые упражнения:</i> - «Подбрось-поймай», «Мяч в корзину», «Кто скорее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Лошадки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»
Ноябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : с о х р а н я е т р а в н о в е с и е п р и х о д ь б е и б е г е п о o г р а н и ч е н н о й п л о с к о с т и , м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х , э н е р г и ч н о o т т а л к и в а e т с я в п р ы ж к а х н а д в у х н о г а х , и м e e т э л e м e н т а р н ы е п р e д c т a в л e н и я o ц e н н o c т и з д o р o в ь я , п o л ь з e з a k a л и в a н и я , y м e e т в з a и м o д e й c t в o в a т ь c o c в e р c t н и к a м и , c и т у a т и в н o п р o я в л я e т д o б р o ж e л a t e л ь н o e o t н o ш e н и e к o к р у ж a ю щ и м , y м e н и e д e л и т ь c я c т o v a p и щ e м ; и м e e т o п ы т п p a в и л ь н o й o ц e н k и x o p o ш и x и п л o x и x п o c t y п k o в				
	Зан-я	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятия 31–33	Занятия 34–36
	Задачи	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге между предметами, - в прыжках на 2 ногах, Закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге по кругу, – на носках, - в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках, - в прокатывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Самолеты»	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге с изменением направления, - бросках мяча о землю и ловля его 2-мя руками, - ползание на четвереньках. П о д в и ж н а я и г р а	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в ползании на животе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Цветные

Ноябрь	на повышенной опоре. <i>Подвижная игра</i> «Салки», <i>малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» 27* - упражнять - в ходьбе и беге с изменением направления движения; - ходьбе и беге «змейкой» между предметами, - в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. <i>Игровые упражнения:</i> «Не попадись», «Поймай мяч» <i>Подвижная игра</i> «Кролики». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	«Найди себе пару» 30* - повторить ходьбу с выполнением заданий, бег с перешагиванием. <i>Игровые упражнения:</i> «не попадись», «Догони мяч», <i>Подвижная игра</i> «Найди себе пару». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»	«Лиса и куры» 33* - упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; - в прыжках и беге с ускорением. Игровые упражнения «Не задень», «Передай мяч» «Догони пару". Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	автомобили» 36* - упражнять в ходьбе и беге по кругу, - в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «пингвины», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «самолеты». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»
Декабрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, на повышенной опоре, может ползать произвольным способом, подлезать под дуги, сгруппировавшись, катать мяч в заданном направлении, друг другу из разных и.п., проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях, проявляет умение взаимодействовать и ладить со сверстниками в непродолжительной совместной игре, выполняет правила игр, помогает в расстановке и уборке спортивного инвентаря.			

Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4-6	Занятие 7–9	Занятие 10–12
Задачи	Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; -ловкость и координацию движений в прыжках через препятствия. Упражнять - в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Лиса и куры», <i>малоподвижная игра</i> «Найдем цыпленка» 3* -упражнять в ходьбе и беге между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Веселые снежинки», «Кто быстрее к пирамиде», «Кто дальше бросит?»<i>Самомассаж</i>«Массаж ушей»	У п р а ж н я т ь - в перестроение в пары на месте, - в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги, Развивать - глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 6* - упражнять в ходьбе и беге, высоко поднимая колени, в прыжках со скамейки. Игровые упражнения: «Лошадки», «Цыплята прыгают с заборчика» <i>Подвижная игра</i> «Найди пару»<i>Самомассаж</i> «На крылечке ножками»	Упражнять - в ходьбе колонной по 1, Развивать -ловкость и глазомер при перебрасывании мячей друг другу, Повторить ползание на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Где спрятался зайка» 9* - повторить ходьбу и бег между предметами, прыжки через бруски на 2 ногах (выс 6 см), броски мяча вверх одной рукой и ловля его 2-мя руками. <i>Игровые упражнения:</i> «Через кочки», «Подбрось-поймай», <i>подвижная игра</i> «Птички и кошка»<i>Самомассаж</i> «Массаж глаз»	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; Учить -правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе, Повторить упражнения в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 12*упражнять в прокатывании мяча по дорожке между предметами, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, в равновесии- ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра</i> «Автомобили» <i>Игра малой подвижности</i> «Найди и промолчи».Самомассаж «Массаж лица»

Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, владеет соответствующими возрасту основными движениями, стремится самостоятельно выполнять элементарные поручения, преодолевать небольшие трудности, умеет занимать себя игрой				
Зан-я	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятия 19–21	Занятия 22–24	
Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в равновесии при ходьбе на уменьшенной площади опоры, -в прыжках. <i>Подвижная игра «Кролики»</i> <i>Игра малой подвижности «Найдем кролика»</i> 15* -упражнять в лазанье в обруч, не касаясь руками пола, в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке парами навстречу друг другу – по середине разойтись, помогая друг другу, в прыжках из кружка в	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, В прыжках и перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра « Найди себе пару»</i> 18* - упражнять в ходьбе с перешагиванием через предметы, прыжках со скамейки на полусогнутые ноги, прокатывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра «Зайцы и волк»</i> Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра « Лошадки»</i> 21* - упражнять в прыжках между предметами, в прокатывании мячей между предметами, в бросании мяча вверх и о землю и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Цветные автомобили»</i> Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен, В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. <i>Подвижная игра «Автомобили»</i> 24* - упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «медвежата», в отбивании мяча о пол и ловля его 2-мя руками. <i>Подвижная игра «Кот и мыши»</i> Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять) Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)	

		кружок. <i>Подвижная игра</i> «Лошадки»Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»			
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие при ходьбе по ограниченной плоскости, на повышенной площади опоры, при перешагивании через предметы, может ползать на четвереньках между предметами, не задевая их, произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух ногах и приземляться на полусогнутые ноги, может катать мяч в заданном направлении, между предметами, друг другу; проявляет положительные эмоции при выполнении физической активности, готов соблюдать элементарные правила в совместных играх, понимает, что надо жить дружно, помогать друг другу				
	Зан-я	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятия 31–33	Занятия 34–36
	Задачи	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, В равновесии, В прыжках. <i>Подвижная игра «Котят и щенят»</i> 27*упражнять в лазании под рейку (выс 40 см от пола) прямо и боком, В прыжках на 2 ногах с продвижением вперед между предметами (3 м) <i>Подвижная игра «Самолеты»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, Развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i> 30* - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения «Покружись», Кто дальше бросит»</i> <i>Подвижная игра «У медведя во</i>	Упражнять в ходьбе и беге враспынную между предметами, В ловле мяча 2-мя руками, В ползании на четвереньках <i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</i> 33*упражнять в метании на дальность. Игровые упражнения: «Кто дальше бросит», Найдём снегурочку», <i>Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, В ползании в прямом направлении, Прыжках между предметами. <i>Подвижная игра «Перелет птиц»</i> 36* - развивать ловкость и глазомер при метании мешочков. Игровые упражнения: «Точно в цель», «Туннель», <i>Подвижная игра «Мороз – Красный Нос»</i>

			бору»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»		<i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»
Март	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя, может ползать на четвереньках в различных направлениях, между предметами,, лазать по гимнастической лестнице произвольным способом, энергично отталкивается в прыжках на двух и мягко приземляться на полусогнутые ноги, прыгает в длину с места, может катать мяч в прямом направлении, своему напарнику, ударять мячом об пол 2-мя руками, одной и ловить 2-мя руками; проявляет положительные эмоции в самостоятельной двигательной деятельности, имеет элементарные представления о ценности здоровья, умеет действовать совместно в подвижных играх и физических упражнениях, согласовывать движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную, В равновесии и прыжках. Подвижная игра «Перелет птиц» 3* - развивать ловкость и глазомер, Упражнять в беге;	Упражнять - в ходьбе с выполнением заданий воспитателя по команде, - в прыжках в длину с места, В бросании мячей через сетку. Подвижная игра «Бездомный заяц» 6* - - упражнять в ходьбе и беге по кругу, -с выполнением задания, - в ползании на животе по	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе и беге по кругу; – с выполнением задания, - в прокатывании мяча между предметами, В ползании на животе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Самолеты». 9* -упражнять детей в беге на выносливость, - в ходьбе и беге между предметами,	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге враспынную, -с остановкой по сигналу воспитателя, -ползание по скамейке «по-медвежьи», - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Охотник и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайку»

		Закреплять умение действовать по сигналу воспитателя. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловишки», «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Зайка беленький» <i>Игра малой подвижности</i> «Найдем зайку» <i>Самомассаж</i> «Баю-баю-баиньки»	гимнастической скамейке. Повторить- прокатывание мяча между предметами. <i>Игровые упражнения</i> «Подбрось-поймай», «Прокати- не задень» <i>Подвижная игра</i> «Лошадка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, кто кричит?» <i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»	-в прыжках на одной ноге попеременно. <i>Игровые упражнения:</i> «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку» <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» <i>Самомассаж</i> «Массаж ушей»	12* - упражнять в ходьбе попеременно широким и коротким шагом, - с мячом, - в равновесии и в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Перепрыгни через ручеек», «Бег по дорожке», «Ловкие ребята» <i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»
Апрель	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т х о д и т ь п р я м о , н е ш а р к а я н о г а м и , с о х р а н я я з a д a н н о е в о с п и т a т е л е м н a п r a в л e н и e , v ы п o л н я я r a з л и ч н ы е z a d a н и я п o c и г n a л y в o c п и t a t e л я , c o х p a н я e т p a в н o в e c и e п p и x o д ь б e и б e г e п o o г p a н и ч e н н o й п л o c к o c t и , н a п o в ы ш e н н o й п л o щ a d и o п o p ы , м o ж e т б p o c a т ь м я ч и л o в и т ь d в у м я p y k a m и , o т б и в a т ь м я ч o з e м л ю o д н o й p y k o й – л o в и т ь 2-м я p y k a m и , в л a д e e т c o o т в e т c t в у ю щ и м и в o з p a c t y o c н o в н ы м и d в и ж e н и я m и , г o т o в c o б л ю d a т ь э л e м e н т a p н ы e п p a в и л a в c o в м e c t н ы х и г p a x , з н a e т п p e д м e т ы б л и ж a й ш e г o o к p y ж e н и я , o p i e н т и p y e т c я в п p o c t p a n c t в e з a л a и ф и з k y л ь t y p н o й п л o щ a d k и .				
	Зан-я	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятия 19–21	Занятия 22–24
	Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге колонной по одному, врассыпную; - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i>	Упражнять - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, -врассыпную, В метании мешочков в горизонтальную цель, В умении занимать правильное	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе с выполнением задания по сигналу воспитателя, - в ползании на четвереньках. Развивать - ловкость и глазомер при	У п р а ж н я т ь : - в ходьбе и беге врассыпную, - в равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Птички и кошка» 24*- упражнять в ходьбе и

		«Пробеги тихо». 15* - упражнять в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне, - в прокатывании обручей, - в упражнениях с мячами. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати и поймай», «Сбей булаву», <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору». Пальчиковая гимнастика «Одежда»	и.п. в прыжках в длину с места. Подвижная игра «Совушка». 18* - повторить ходьбу и бег; Упражнения в прыжках и подлезание. <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Воробушки и автомобиль» <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем воробушка». Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)	метании на дальность. <i>Подвижная игра</i> «Совушка» 21*м – упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, - в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей поймать», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i> «Догони пару». Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	беге между предметами, - в равновесии, - в перебрасывании мяча. <i>Игровые упражнения:</i> «Пробеги – не задень», «Накинь кольцо», «Мяч через сетку» <i>Подвижная игра</i> «Догони пару». Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»
Май	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т б е г а т ь , с о х р а н я я р а в н о в е с и е , и з м е н я я н а п р а в л е н и е , т е м п б е г а в с о о т в е т с т в и и с у к а з а н и я м и в о с п и т а т е л я , м о ж е т п о л з а т ь н а ч е т в е р е н ь к а х м е ж д у п р е д м е т а м и , н е з а д е в а я и х , н а п о v ы ш е н н о й п л o щ а д и о п о р ы , , л а з а т ь п о г и м н а с т и ч е с к о й л е с т н и ц е с п е р е х o д o м с o д н o г o п р o л e т a н a д р u г o y р a z л и ч н ы м c п o c o б o м (o d н o и м e н н ы й , r a z н o и м e н н ы й) , к а т а т ь м я ч в z a d a n н o м н a п р a в л e н и и , д р u г d р u г у , б р o c a т ь e г o d в у м я р у к a м и , y д a р я т ь o б п o л , б р o c a т ь e г o в в e р x 3 – 4 р a з a п o d p я d и л o в и т ь ; o т б и в а т ь м я ч п р a в o y и л e в o y р у к o y н e м e н e e 5 р a z п o d p я d , п р o я в л я e т п o л o ж и т е л ь н ы е э м o ц и и п р и ф и з и ч e c k o y a к т и в н o c т и , в c a м o c т o я т e л ь н o y d в и г a т e л ь н o y д e я т e л ь н o c т и , d o б р o ж e л a т e л ь н o c т ь , d р u ж e л ю б и e п o o т н o ш e н и ю к o к р u ж a ю щ и м .				
	Зан-я	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятия 31–33	Занятия 34–36
	Задачи	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе парами, - в сохранении устойчивого равновесия по уменьшенной	У п р а ж н я т ь : – повторить ходьбу со сменой ведущего, Упражнять - в прыжках в длину с места ,	У п р а ж н я т ь : – в ходьбе с высоким подниманием колена, - беге враспынную, В ползании по скамейке на	У п р а ж н я т ь : – в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры прыжках,

		площади опоры, - в прыжках в длину с места. <i>Подвижная игра</i> «Котятя щенята». 27* - упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками, <i>Игровые упражнения:</i> «Достань до мяча», «Перепрыгни через ручеек», «Пробеги- не задень», <i>Подвижная игра</i> «Совушка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	Развивать ловкость в упражнении с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Котятя и щенята» 30* - упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя, -ходьбе и беге по кругу. <i>Игровые упражнения:</i> « Попади в корзину», «Подбрось-поймай», <i>Подвижная игра</i>«Удочка»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	животе, В метании предметов в вертикальную цель. <i>Подвижная игра</i> «Зайцы и волк», <i>Малоподвижная игра</i> «Найдем зайца» 33* - упражнять детей в ходьбе и беге парами, закреплять прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения. <i>Игровые упражнения:</i> «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке» <i>Подвижная игра</i> «Пробеги тихо» <i>Малоподвижная игра</i> «Кто ушел?»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий. <i>Подвижная игра</i> «У медведя во бору» 36* - упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения, - в подбрасывании и ловле мяча, Повторить игры с мячом, прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Подбрось- поймай», «Кто быстрее по дорожке», <i>Подвижная игра</i> «Самолеты» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»
--	--	---	--	---	--

Перспективный план работы с детьми старшей группы

Месяц	Задачи занятий 1-й недели		Задачи занятий 2-й недели		Задачи занятий 3-й недели		Задачи занятий 4-й недели		
1	2		3		4		5		
Сентябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет с легкостью выполнять ходьбу и бег, энергично отталкиваясь от опоры, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его о пол правой левой рукой на месте и в движении, умеет правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка.								
	Зан-я	Занятия 1–3		Занятия 4–6		Занятия 7–9		Занятия –10-12	
	Задачи	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по 1; - врассыпную, - в сохранении устойчивого равновесия, - в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча. Подвижная игра «Мышеловка» 3* - упражнять в построении в колонны, В равновесии и		Повторить ходьбу и бег между предметами; Упражнять - в ходьбе на носках, Развивать координацию движений в прыжках в высоту (достань до предмета), - ловкость в бросках мяча вверх. Подвижная игра «Фигуры» 6* - повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках.		Упражнять - в ходьбе с высоким подниманием колен, - в непрерывном беге до 1 мин, - в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени, - в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Подвижная игра«Удочка»Игровой самомассаж: «Массаж головы»		Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя, - пролезания в обруч боком, не задевая его за край, Повторить упражнения в равновесии и в прыжках. Подвижная игра «Мы веселые ребята» 12*- упражнять - в беге на длинную дистанцию, - в прыжках, Повторить задания с мячом, развивая ловкость и	

		прыжках. <i>Игровые упражнения</i> «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику», Подвижная игра «Ловишки» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?»<i>Игровой самомассаж: «Массаж спины»</i>	Развивать ловкость в беге; Разучить игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передай мяч», «Не задень», Подвижная игра «Мы веселые ребята» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»<i>Игровой самомассаж: «Массаж рук»</i>		глазомер. <i>Игровые упражнения</i> «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет»<i>Игровой самомассаж: «Массаж лица»</i>
П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т п р а в и л ь н о п р и з е м л я т ь с я п р и v ы п o л н e н и и п р ы ж к а , з а н и м а е т п р а в и л ь н о е и с х o д н o e п o л o ж e н и e п р и м e т а н и и п р e д м e т а , v ы п o л н я e т з а м а х ; п e р e б р а с ы в а e т м я ч и з р а з н ы х и . п . ; v ы п o л н я e т у п р а ж н e н и я к р а с и в o , п o д м у з ы к у .					
	Зан-я	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятия 19–21	Занятия 22–24
Октябрь	Задачи	<i>Упражнять</i> - в беге продолжительностью до 1 мин, - в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, - в прыжках и перебрасывании мяча. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи»	<i>Разучить</i> поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по 1; <i>Повторить</i> бег с преодолением препятствий; <i>Упражнять</i> в прыжках с высоты; <i>Развивать</i> координацию движений при перебрасывании мяча. <i>Подвижная игра</i> « Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i>«У кого мяч?»	<i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения, <i>Развивать</i> координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» 21* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, Непрерывном беге до 1 мин, <i>Познакомить</i> с игрой в бадминтон, <i>Повторить</i> игровое	<i>Упражнять</i> в ходьбе парами, В равновесии и в прыжках. <i>Повторить</i> лазанье в обруч. Подвижная игра «Гуси-лебеди» 24* - развивать выносливость в беге до 1,5 мин, разучить игру «Посадка картофеля», <i>Упражнять</i> в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники» <i>Игровые упражнения</i>

		15* - повторить ходьбу с высоким подниманием колен, <i>Знакомить</i> с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), <i>Упражнять</i> в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «ведение мяча по подгруппам – мальчики, девочки, <i>Подвижная игра</i> «Не попадись» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	18* - упражнять в ходьбе и беге; <i>Разучить</i> игровые упражнения с мячом, <i>Повторить</i> игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения</i> «Проведи мяч» (баскетбольный вариант) «Мяч водящему» «Не попадись» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	упражнение с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас друг другу», «Отбей волан», «Будь ловким» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	«Посадка картофеля», «Попади в корзину» (баскетбольный вариант) <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки». Пальчиковая гимнастика: «Овощи»
--	--	---	--	---	---

1	2	3	4	5	
Ноябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т в ы п о л н я т ь х о д ь б у и б е г с р а з л и ч н ы м в ы п о л н е н и е м з а д а н и й п о к о м а н д е в о с п и т а т е л я ; у м е е т в ы п о л н я т ь р а z л и ч н ы е в и д ы п р ы ж к о в , c t р е м и т ь s я у ч а с т в о в а т ь в и г р а х c э л e м e n т a m и c o p e v n o в a н и я ; .				
	Зан-я	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятия 31–33	Занятия 34–36
Ноябрь	Задачи	<i>Повторить</i> ходьбу с высоким подниманием колен, <i>Упражнять</i> в равновесии, Перебрасывании мячей в шеренгах. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 27* - повторить бег; Игровые упражнения с мячом, в равновесии, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «мяч о стенку», «Поймай мяч», «Не задень», <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок» Игровые упражнения для профилактики	<i>Упражнять</i> - в ходьбе с изменением направления движения, Бег между предметами, Повторить прыжки попеременно на правой и на левой ноге с продвижением вперед, В ползании по гимнастической скамейке, В ведении мяча между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30* - повторить бег с перешагиванием через предметы <i>Развивать</i> - координацию движений, ловкость, <i>Упражнять</i> в беге. <i>Игровые упражнения</i> «Мяч водящему», «По мостику»,	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, - в беге между предметами, в равновесии, <i>Повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Удочка». 33* - упражнять в беге, развивая выносливость, - в перебрасывании мяча в шеренгах. <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось и поймай», «Перепрыгни- не задень» «Ловишки парами» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 36* - повторить бег с преодолением препятствий, Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки», «Удочка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»

		плоскостопия: «Утята»	Подвижная игра «Ловишки с ленточками» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»		
Декабрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т с о х р а н я т ь д и с т а н ц и ю д р у г o т д р у г а в о в р е м я х o д ь б ы и б е г а ; с o х р а н я е т у с t o й ч и в o e р а в н o в е с и е п р и х o д ь б е п o н а к л o н н o й д o с к e ; а к т и в н o у ч а с т в у е т в п o д г o t o в к e и у б o р к e ф и з к у л ь т у р н o г o и н в e н т а р я ; с л e д и т з a в н e ш н и м в и d o м , ч и с т o т o й и o п р я т н o с т ь ю ф и з к у л ь т у р н o й ф o p м ы ; п р o я в л я е т п o d d e p ж к у и в з a и м o в ы р у ч к у п р и в ы п o л н e н и и з a d a н и й .				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	<i>Упражнять</i> - в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга, <i>Разучить</i> ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия, <i>Повторить</i> - перебрасывание мяча. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» <i>Малоподвижная игра</i> «Сделай фигуру» 3* -разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, <i>Упражнять</i> в метании предметов на дальность.	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; <i>Повторить</i> прыжки попеременно на правой и на левой ноге, продвигаясь вперед, <i>Упражнять</i> в ползании и переброске мяча. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «У кого мяч?» 6* -повторить ходьбу и бег между предметами, <i>Упражнять</i> в прыжках с продвижением вперед до предмета, в метании предметов на дальность.	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге врассыпную, <i>Закреплять</i> умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> ползание по гимнастической скамейке; <i>Упражнять</i> в сохранении устойчивого равновесия. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает». 9* - <i>упражнять</i> в ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями для рук, В перепрыгивании через шнуры, В прокатывании мячей друг	<i>Упражнять</i> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, - в беге врассыпную, - в лазанье по гимнастической стенке, - в равновесии и в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» 12– <i>разучить</i> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Игровые упражнения:</i> «Ведение шайбы между предметами» «Точный пас» <i>Подвижная игра</i> «Мы веселые ребята»

		Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?» «Не задень», Подвижная игра «Мороз Красный Нос»Самомассаж«Массаж ушей»	Игровые упражнения: «Метко в цель», «Кто быстрее?» (прыжки) «Пройдем по мосточку» Подвижная игра«Мороз Красный Нос» Малоподвижная игра «Найди, где спрятано»Самомассаж «На крылечке ножками»	другу. Игровые упражнения: «По мостику», «Через веревочку», «В ворота» Подвижная игра «Хитрая лиса»Самомассаж «Массаж глаз»	«Мороз Красный Нос» Малоподвижная игра «Найди, где спрятано»Самомассаж «Массаж лица»
1	2		3	4	5
Январь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; выполняет лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек; принимает активное участие в подвижных играх и играх-соревнованиях, стремиться к самостоятельной организации игр.				
	Зан-я	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятия 19–21	Занятия 22–24
	Задачи	Упражнять - в ходьбе и беге между предметами, не задевая их, - в прыжках с ноги на ногу, - в забрасывании мяча в кольцо; Формировать - устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске. Подвижная	Повторить ходьбу и бег по кругу; Разучить прыжок в длину с места; Упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. Подвижная игра «Совушка» 18* - повторить игровые упражнения с бегом и мячом. Игровые упражнения: «Кто быстрее» «Пробеги – не задень»	Повторить ходьбу и бег между предметами, Упражнять в перебрасывании мячей друг другу, Повторить задание в равновесии. Подвижная игра «Не оставайся на полу» 21* -повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием предметов на дальность. Игровые упражнения:	Повторить ходьбу и бег по кругу, Упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. Подвижная игра «Хитрая лиса» 24* - повторить игровые упражнения с бегом и прыжками; лазание по гимнастической стенке.

		<i>игра</i>«Медведи и пчелы» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 15* - повторить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; с мячом и кеглями. <i>Игровые упражнения</i> - ведение шайбы между предметами, -передача шайбы на клюшку друг другу, - «Сбей кеглю» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки парами»Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	<i>Малоподвижная игра</i>«Найдем зайца»Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	«Пробеги- не задень», «Кто дальше бросит» <i>Подвижная игра</i> «Мороз Красный Нос»Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)	<i>Игровые упражнения</i> «По местам», «Пробеги – не задень» «Кто быстрее» - лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек. Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : в ы п о л н я е т н е п р е р ы в н ы й б е г д о 1,5 м и н ; в ы п о л н я е т х о д ь б у и б е г , н е н а т а л к и в а я с ь д р у г н а д р у г а : у м е е т л а з а т ь п о г и м н а с т и ч е с к о й s т e н к e , н е п р o п u c к а я р e e k ; п р и н и м а е т a к т и в н о е u ч а c т и e в и г r a x , и г r a x - c o p e p e v n o в a н и я x , c t p e м и т ь c я к c a м o c t o я т e л ь н o y o p g a н и з a ц и и п o d в и ж н o y и г p ы ; и м e e т п р e д c t a в л e н и e o P o c c и й c k o y A p м и и .				
	Зан-я	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятия 31–33	Занятия 34–36
	Задачи	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге врассыпную, В беге до 1 мин, В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, Ходьбу и бег врассыпную; <i>Закреплять</i> навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках,	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, <i>Разучить</i> метание в вертикальную цель; <i>Упражнять</i> в лазанье под палку и перешагивании через	<i>Упражнять</i> в непрерывном беге, В лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек, В сохранении равновесия

		повышенной опоре, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и забрасывании мяча в кольцо. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и зайцы» 27* - <i>повторить</i> игровые упражнения с шайбой; повторить лазанье по гимнастической стенке. Игровые упражнения: «Проведи- не задень» «Точный пас друг другу» «Кто выше» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Ёлочка»	<i>Упражнять</i> в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30* - <i>упражнять</i> в метании предметов на дальность, Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто дальше» «Кто быстрее» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди, где спрятано» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	нее. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» 33* - <i>повторить</i> игровые упражнения с бегом и прыжками; метание предметов в цель и на дальность. <i>Игровые упражнения:</i> «Точно в круг» «Кто дальше» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием».	при ходьбе на повышенной опоре, <i>Повторить</i> задания в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди» 36* - построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1; ходьба с выполнением заданий. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее» «Не попадись» «По мостику» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки-перебежки» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»
Март	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : в ы п о л н я е т х о д ь б у и б е г с и з м е н е н и е м т е м п а д в и ж е н и я , с п о в o р o т o м п o к o м а н д e в o с п и т а т е л я ; п р и н и м а е т а к т и в н o e у ч а с т и е в э с т а ф е т а х ; п o д г o t a в л и в а е т и у б и р а е т с п o р т и н в e n т а р ь к з а н я т и ю ; з н а е т з н а ч и м o c t ь ф и з и ч e c k и х у п р a ж н e н и й д л я o p г a н и з m a , o в a ж н o c t и ф и з и ч e c k и х у п p a ж н e н и й d л я з d o p o в ь я .				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	<i>Упражнять</i> детей - в	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по	<i>Повторить</i> ходьбу со сменой	<i>Упражнять</i> в ходьбе с

	ходьбе колонной по 1, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; - в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер. <i>Разучить</i> ходьбу по канату с предметом на голове; <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении <i>Эстафета</i> с большим мячом «Мяч водящему. 3* - <i>повторить</i> игровые упражнения с бегом; <i>Упражнять</i> в перебрасывании шайбы друг другу, развивая ловкость и глазомер. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает- не летает» <i>Самомассаж</i> «Баю-баю-баиньки»	кругу с изменением направления движения, врассыпную; <i>Разучить</i> прыжок в высоту с разбега; <i>Упражнять</i> в метании мешочков в цель, В ползании между предметами. <i>Подвижная игра</i> «Медведи и пчелы» 6* - <i>повторить</i> бег в чередовании с ходьбой, игровые упражнения с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Кто быстрее» <i>Подвижная игра</i> «Карусель» <i>Игра малой подвижности по выбору детей. самомассаж</i> «Массаж стоп»	темпа движения; <i>Упражнять</i> в ползании по гимнастической скамейке, Равновесии и прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Стоп» 9* -<i>упражнять</i> детей в ходьбе и беге в чередовании; <i>Повторить</i> игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Канатоходец», «Удочка» -игровое упражнение с прыжками <i>Эстафета с мячом</i> «Быстро передай» <i>Игра малой подвижности</i> «Угадай по голосу» <i>Самомассаж</i> «Массаж ушей»	перестроением в колонны по 2 в движении; В метании в горизонтальную цель; В лазанье, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 12* - <i>упражнять</i> в беге на скорость; <i>Разучить</i> упражнение с прокатыванием мяча; <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – сбей», «Пробеги – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Удочка» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> <i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»
1	2	3	4	5

Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, не задевая их; сохраняет устойчивое равновесие на повышенной площади опоры; занимает правильное и.п. при прыжках и приземляется мягко на полусогнутые ноги; выполняет лазанье по гимнастической стенке произвольным способом; проявляет честность, справедливость и взаимовыручку при проведении игровых соревнований.					
	Зан-я	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятия 19–21	Занятия 22–24
Апрель	Задачи	Повторить ходьбу и бег по кругу; Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; В прыжках и метании. Подвижная игра «Медведь и пчелы» 15* - упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. Пальчиковая гимнастика «Одежда»	Повторить ходьбу и бег между предметами; Разучить прыжки с короткой скакалкой, Упражнять в прокатывании обручей. Подвижная игра «Стоп» Малоподвижная игра по выбору детей. 18* -упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывании обруча; Повторить игровые упражнения с прыжками и мячом. Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Догони обруч», «Перебрось и поймай» Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка» Малоподвижная игра «Кто	Упражнять в ходьбе и беге колонной по 1 с остановкой по команде воспитателя; Повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; Упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. Подвижная игра «Удочка» 21* - повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом. Игровые упражнения: «Кто быстрее», «Мяч в кругу» Подвижная игра «Карусель» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; Закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. Подвижная игра «Горелки» Малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?» 24* - упражнять в беге на скорость; Повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии. Игровые упражнения: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку». Пальчиковая
Апрель					

			ушел?»Пальчиковая гимнастика «Посуда»		гимнастика «Дикие животные»
	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег легко и ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; выполняет перестроения, повороты; участвует в упражнениях с элементами спортивных игр.				
	Зан-я	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятия 31–33	Занятия 34–36
Май	Задачи	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; В сохранении устойчивого равновесия на повышенной опоре; <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Что изменилось» 27* -<i>упражнять</i> в беге с высоким подниманием бедра; <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом и воланом. <i>Игровые упражнения:</i> «Проведи мяч»,	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге колонной по 1 с перешагиванием через предметы; В перебрасывании мяча. <i>Разучить</i> прыжок в длину с разбега, <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «Найди и промолчи» 30* - <i>развивать</i> выносливость в непрерывном беге; <i>Упражнять</i> в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Прокати – не урони», «Кто быстрее»	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами колонной по 1 и в рассыпную, <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; <i>Повторить</i> упражнения в равновесии и с обручем. <i>Подвижная игра</i> «Пожарные на учении» 33* - <i>повторить</i> бег на скорость; Игровые упражнения с мячом, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее», «Ловкие ребята» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Эстафета с мячом.</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	<i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения; Прыжки между предметами. <i>Развивать</i> навык ползания по гимнастической скамейке, лежа на животе. <i>Подвижная игра</i> «Караси и щука» 36* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с изменением темпа движения; Игровых упражнениях с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему, Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне» (двумя руками

		«Пас друг другу», «Отбей волан» <i>Подвижная игра</i> «Гуси-лебеди»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»	«Забрось в кольцо» <i>Подвижная игра</i> «Совушка»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»		назад) <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на земле»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»
--	--	---	--	--	---

Перспективный план работы с детьми подготовительной к школе группы

Месяц	Задачи занятий 1-й недели		Задачи занятий 2-й недели		Задачи занятий 3-й недели		Задачи занятий 4-й недели		
1	2		3		4		5		
Сентябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег с соблюдением дистанции, сохраняет правильную осанку во время выполнения физических упражнений, сохраняет равновесие при ходьбе по повышенной точке опоре; занимает правильное и.п. при прыжках и мягко приземляется на полусогнутые ноги.								
	Зан-я	Занятия 1–3		Занятия 4–6		Занятия 7–9		Занятия –10-12	
	Задачи	<i>Упражнять</i> в беге колонной по 1, в умении переходить с бега на ходьбу; В сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. <i>Развивать</i> точность движений при переброске мяча. <i>Подвижная игра</i> «Ловишки» 3* - <i>упражнять</i> в равномерном беге и беге с ускорением; <i>Знакомить</i> с		<i>Упражнять</i> в равномерном беге с соблюдением дистанции, <i>Развивать</i> координацию движений в прыжках с доставанием до предмета, <i>Повторить</i> упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. <i>Подвижная игра</i> «Ловишка» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает!» 6* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро встань в колонну!» «Прокати обруч»		Упражнять в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, Развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие, <i>Повторить</i> упражнение с переползанием по гимнастической скамейке. 9* - <i>упражнять</i> в чередовании ходьбы и бега, <i>Развивать</i> быстроту и точность движения при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами. <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро передай»,		<i>Упражнять</i> в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; В ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; В равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. <i>Повторить</i> прыжки через шнуры. 12* - <i>повторить</i> ходьбу и бег по сигналу воспитателя, упражнения в прыжках и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Прыжки по кругу», «Проведи мяч»,	

		прокатыванием обручей, <i>Повторить</i> прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие ребята», «Пингвины», «Догони свою пару» <i>Подвижная игра</i> «Вершки и корешки» Игровой самомассаж: «Массаж спины»	<i>Подвижная игра</i> «Совушка» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы» Игровой самомассаж: «Массаж рук»	«Пройди -не задень» <i>Подвижная игра</i> «Совушка» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает» Игровой самомассаж: «Массаж головы»	«Круговая лапта» <i>Игра</i> «Фигуры» Игровой самомассаж: «Массаж лица»
Октябрь	Планируемые результаты к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет ходьбу и бег между предметами, с преодолением препятствий; выполняет прыжки, приземляясь на полусогнутые ноги; выполняет ведение мяча в прямом направлении, «Змейкой»; проявляет интерес к физкультуре и спорту, выполняет упражнения в соответствии с музыкальным темпом и ритмом.				
	Зан-я	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятия 19–21	Занятия 22–24
	Задачи	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу, Отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; Развивать координацию движений в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся»	Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, Повторить упражнение в ведении мяча, ползании, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» <i>малоподвижная игра</i> «Летает – не летает»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения, Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. <i>Подвижная игра</i> «Удочка»

		<i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» 15* -упражнять в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом, <i>Повторить</i> задания с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебрось – поймай» «Не попадись» «Фигуры» Пальчиковая гимнастика: «Осенние листья»	на полу» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо» 18* - <i>повторить</i> бег в среднем темпе до 1,5 мин; развивать точность броска, Упражнять в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто самый меткий», «Перепрыгни – не задень» <i>Подвижная игра</i> «Совушка» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»	21* - <i>закреплять</i> навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу воспитателя; <i>развивать</i> точность в упражнениях с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Успей выбежать», «Мяч водящему» <i>Подвижная игра</i> «не попадись» Пальчиковая гимнастика: «Ягоды»	24* -<i>повторить</i> ходьбу с остановкой по сигналу воспитателя, бег в умеренном темпе; <i>Упражнять</i> в прыжках и переброске мяча. <i>Игровые упражнения</i> «Лягушки», «Не попадись» <i>Подвижная игра</i> «Ловишки с ленточками» <i>Игра</i> «Эхо» Пальчиковая гимнастика: «Овощи»
--	--	--	--	--	--

1	2	3	4	5	
Ноябрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й) : у м е е т с о б л ю д а т ь з а d а n н ы й т е м п в х о d ь б е и б е г е ; п о л ь з у е т с я с п е ц и а л ь н ы м и ф и з и ч е с к и м и у п р а ж н е н и я м и d л я у к р e п л e n и я c в o e g o o p g a n и з m a ; п р и н и м а e t a k t и в н o e y ч a c т и e в п o d г o t o в k e и y б o p k e c п o p т и н в e n т а р я ; o p i e n т и р у e т с я в п p o c т p a n c t в e , c л e д и т з a c в o и м в н e ш н и м в и d o м .				
	Зан-я	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятия 31–33	Занятия 34–36
Ноябрь	Задачи	<i>Закреплять</i> навык ходьбы и бега по кругу; <i>Упражнять</i> в ходьбе по канату (или толстому шнуру); В энергичном отталкивании в прыжках через шнур; <i>Повторить</i> эстафету с мячом. <i>Эстафета</i> «Мяч водящему»; <i>Подвижная игра</i> «Догони свою пару» <i>Малоподвижная игра</i> «Угадай, чей голосок» 27* - <i>закреплять</i> навык ходьбы и бега, перешагивая через предметы; <i>повторить</i> игровые упражнения с мячом и прыжками.	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением направления движения, Прыжках через короткую скакалку, Бросании мяча друг другу, Ползании по гимнастической скамейке на четвереньках. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» 30* - <i>закреплять</i> навык ходьбы и бега с преодолением препятствий, Ходьбе с остановкой по сигналу, <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом и в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча по кругу», «Не задень» <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» <i>Игра</i> «Затейники» Игровые	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; <i>повторить</i> ведение мяча с продвижением вперед, <i>Упражнять</i> в лазанье под дугу, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Перелет птиц» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает» 33* - <i>упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен, <i>Повторить</i> игровые упражнения с мячом и бегом. <i>Игровые упражнения:</i> «Переброска мячей», <i>Подвижная игра</i> «По местам» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Матрёшки»	<i>Закреплять</i> навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость, <i>Разучить</i> в лазанье на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой, <i>повторить</i> упражнения в прыжках и на равновесие. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры» 36* - <i>повторить</i> ходьбу и бег с изменением направления движения, <i>Упражнять</i> в поворотах с прыжком на месте, <i>Повторить</i> прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы, <i>упражнять</i> в выполнении заданий с мячом. <i>Игровые упражнения:</i>

		<i>Игровые упражнения:</i> «Мяч о стенку», «Будь ловким» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» <i>Малоподвижная игра</i> «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Утята»	упражнения для профилактики плоскостопия: «С гимнастической палкой»		«Передай мяч», «С кочки на кочку» <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i> по выбору детей. Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Гармошка»
Декабрь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): умеет соблюдать заданный темп в ходьбе; придумывает варианты игр; проговаривает название физических упражнений, знает их влияние на организм, оценивает качество упражнений выполнения другими детьми, как сам выполняет; умеет решать спорные вопросы в процессе двигательной деятельности, проявляет взаимовыручку.				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятие 7–9	Занятие 10–12
	Задачи	<i>Упражнять</i> в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; В сохранении устойчивого равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» 3* - повторить ходьбу	<i>Упражнять</i> в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно, <i>Повторить</i> упражнения в ползании и эстафету с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Салки с ленточкой» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо» 6* - упражнять в ходьбе в колонне по 1 с выполнением заданий по сигналу воспитателя,	<i>Повторить</i> ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением, <i>Упражнять</i> в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер, <i>Упражнять</i> в ползании на животе, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Попрыгунчики – воробушки» 9* - упражнять в ходьбе и беге колонной по 1, В ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя,	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону, <i>Упражнять</i> в ползании по скамейке «по-медвежьи», <i>Повторить</i> упражнения в прыжках и на равновесие. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо» 12* - упражнять в ходьбе между предметами, <i>Разучить игровое задание</i> «Точный пас»,

		в колонне по 1 с остановкой по сигналу воспитателя, <i>Упражнять</i> в продолжительном беге до 1, 5 мин, <i>Повторить</i> упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не задень», «Пас на ходу», <i>Подвижная игра</i> «Совушка»Самомасса ж«Массаж ушей»	<i>Повторить</i> игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. <i>Игровые упражнения:</i> «Пройди – не урони», «Из кружка в кружок», «Стой» - <i>игровое упражнение.</i> Самомассаж «На крылечке ножками»	<i>Повторить</i> задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Кто быстрее», «Пройди – не урони» <i>Подвижная игра</i> «Лягушки и цапля» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> Самомассаж «Массаж глаз»	<i>Развивать</i> ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. <i>Игровые задания</i> «Точный пас», «Кто дальше бросит», «По дорожке на одной ножке» <i>Подвижная игра</i> «Два Мороза»Самомассаж «Массаж лица»
1	2	3	4	5	
Январь	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности, проявляет интерес к физкультуре, проговаривает название физических упражнений и знает их влияние на организм.				
	Зан-я	Занятия 13–15	Занятия 16–18	Занятия 19–21	Занятия 22–24
	Задачи	<i>Повторить</i> ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную по сигналу воспитателя, <i>Упражнения</i> в равновесии при ходьбе по уменьшенной	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением заданий для рук, <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с места, <i>Развивать</i> ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с дополнительными заданиями, <i>Развивать</i> ловкость и глазомер в упражнениях с мячом, <i>Повторить</i> лазанье под шнур. <i>Подвижная игра</i> «Удочка» 21* - <i>упражнять</i> в ходьбе	<i>Повторить</i> ходьбу и бег с изменением направления движения, <i>Упражнять</i> в ползании на четвереньках, <i>Повторить</i> упражнения на равновесие и в прыжках.

	площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствия. <i>Подвижная игра «День и ночь»</i> <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 15* -упражнять в ходьбе в колонне по 1, беге между предметами, Ходьбе и беге враспынную, <i>Повторить</i> игровые упражнения с прыжками, подвижную игру «Два Мороза» <i>Игровые упражнения:</i> «Кто быстрее2, «По дорожке на одной ножке», <i>Подвижная игра «Два Мороза».</i>Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы»	<i>Подвижная игра «Совушка»</i> 18* - провести игровое упражнение «Снежная королева», упражнения с элементами хоккея, игровое упражнение с метанием предметов вдаль, игровое упражнение с прыжками «Веселые воробушки».Пальчиковая гимнастика «Зимующие птицы» (Кормушка)	между предметами, разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны зала на другую. <i>Подвижная игра«Два Мороза».</i>Пальчиковая гимнастика «Зима»(Снежок)	<i>Подвижная игра «Паук и мухи»</i> <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 24* - <i>повторить</i> ходьбу между предметами, разучить игру «По местам!» <i>Игровые упражнения:</i> «По дорожке на одной ножке» «По местам», «Поезд»Пальчиковая гимнастика «Зима» (Мы во двор пошли гулять)
Февраль	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к уровню развития интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): сохраняет равновесие на повышенной опоре; точно перебрасывает мяч напарнику, пролезает в обруч правым\левым боком; подлезает под дугу в группировке; энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках; имеет представление о Российской Армии; активно участвует в подвижных играх, придумывает варианты игр, стремиться к самостоятельной организации игр; умеет отстаивать свою точку зрения.			

Зан-я	Занятия 25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36
Задачи	<i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола и прыжках, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках, в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер. <i>Подвижная игра</i> «Ключи» 27* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу воспитателя, <i>Повторить</i> игровое упражнение с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками. Игровые упражнения для профилактики	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук, <i>Разучить</i> прыжки с подскоком, <i>Упражнять</i> в переброске мяча, повторить лазанье в обруч. <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на полу» 30* - <i>упражнять</i> в ходьбе с выполнением заданий, <i>повторить</i> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра</i> «Фигуры», «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Присядка»	<i>Повторить</i> ходьбу со сменой темпа движения, <i>Упражнять</i> в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, В метании предметов, лазанье на гимнастическую стенку, <i>Повторить</i> упражнения на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с выполнением дополнительного задания. <i>Подвижная игра</i> «Не попадись» 33* - <i>упражнять</i> в ходьбе с выполнением заданий, <i>повторить</i> игровые упражнения с клюшкой и шайбой. <i>Подвижная игра</i> «Карусель». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Шаг с припаданием»	<i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1 с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами, <i>Повторить</i> упражнения на равновесие и прыжки. <i>Подвижная игра</i> «Жмурки» 36* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; игровые упражнения с метанием предметов и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «не попадись», <i>Подвижные игры</i> «Белые медведи», «Карусель» <i>Малоподвижная игра</i> «Затейники» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения в положении сидя»

		плоскостопия: «Ёлочка»			
Март	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю р а з в и т и я и н т е г р а т и в н ы х к а ч е с т в р е б е н к а (н а о с н о в е и н т е г р а ц и и о б р а з о в а т е л ь н ы х о б л а с т е й):				
	Зан-я	Занятия 1–3	Занятия 4–6	Занятия 7–9	Занятия 10–12
	Задачи	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной площади опоры с дополнительным заданием, <i>Повторить</i> задание в прыжках, эстафету с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Ключи» 3* - повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Бегуны», «Лягушки в болоте», «Мяч о стенку» <i>Игра</i> «Совушка» <i>Самом</i>	<i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, беге враспынную, <i>Повторить</i> упражнения в прыжках, ползании, Задания с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Затейники» <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 6* - <i>упражнять</i> в беге и прыжках, <i>Развивать</i> ловкость в заданиях с мячом. <i>Игра с бегом</i> «Мы веселые ребята», «Охотники и утки» - с мячом. <i>Игра</i> «Тихо – громко» <i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»	<i>Повторить</i> ходьбу с выполнением заданий, <i>Упражнять</i> в метании предметов в горизонтальную цель, <i>Повторить</i> упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре. <i>Подвижная игра</i> «Волк во рву» <i>Малоподвижная игра.</i> 9* - <i>упражнять</i> в беге на скорость, <i>повторить</i> игровые упражнения с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Кто скорее до мяча», «Пас ногой», «Ловкие зайчата» <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Эхо» <i>Самомассаж</i> «Массаж ушей»	<i>Повторить</i> ходьбу и бег с выполнением заданий, <i>Упражнять</i> в лазаньи на гимнастическую стенку, повторить упражнения на равновесие и прыжки. <i>Подвижная игра</i> «Совушка», <i>Малоподвижная игра по выбору детей.</i> 12* - <i>повторить</i> упражнения с бегом, прыжками и мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Салки-перебежки», «Передача мяча в колонне», «Удочка» «Горелки». <i>Самомассаж</i> «Массаж стоп»

		ассаж «Баю-баю-баиньки			
Апрель	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): выполняет правильно все виды основных движений; выполняет физические упражнения из разных и.п. четко и ритмично, следит за осанкой; метает предметы правой и левой рукой вдаль; активно участвует в играх-соревнованиях, проявляет взаимовыручку, поддерживает своих товарищей, действует в команде.				
	Зан-я	Занятия 13–15	Занятие 16-18	Занятия 19–21	Занятия 22–24
	Задачи	<i>Повторить</i> игровое упражнение в ходьбе и беге, <i>Упражнять</i> на равновесие, в прыжках, с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Хитрая лиса» 15* - <i>повторить</i> игровое упражнение с бегом, Игровые задания с мячом, с прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Быстро в шеренгу», «Перешагни – не задень», «С кочки на кочку» <i>Подвижная игра</i> «Охотники и утки» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и	<i>Повторить</i> упражнения в ходьбе и беге, <i>Упражнять</i> в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мячей друг другу. <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка» 18* - <i>повторить</i> игровое задание с ходьбой и бегом, Игровые упражнения с прыжками и с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас ногой», «Пингвины» <i>Подвижная игра</i> «Горелки» Пальчиковая гимнастика «Посуда» (Помощники)	<i>Упражнять</i> в ходьбе в колонне по 1, в построении в пары (колонна по 2), В метании мешочков на дальность, В ползании, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Затейники» 21* - <i>повторить</i> бег на скорость, <i>Упражнять</i> в заданиях с прыжками, в равновесии. <i>Игровые упражнения:</i> «Перебежки», «Пройди – не задень», «Кто дальше прыгнет», «Пас ногой», «Поймай мяч» <i>Малоподвижная игра</i> «Тихо – громко» Пальчиковая гимнастика «Домашние птицы»	<i>Повторить</i> ходьбу и бег с выполнением заданий, Упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. <i>Игровое упражнение</i> «По местам» <i>Подвижная игра</i> «Салки с ленточкой» 24* - <i>повторить</i> игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «Передача мяча в колонне», <i>Подвижная игра</i> «Лягушки в болоте» (с прыжками) <i>Подвижная игра</i> «Горелки» <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы» Пальчиковая гимнастика «Дикие животные»

		гномы».Пальчиковая гимнастика «Одежда»			
1	2	3	4	5	
Май	П л а н и р у е м ы е р е з у л ь т а т ы к у р о в н ю разв и т и я интегративных качеств ребенка (на основе интеграции образовательных областей): следит за осанкой, выполняет элементарные правила безопасного поведения во время различных игр и физических упражнений; выполняет ходьбу бег в колонне по1, перестраивается по сигналу в круг, в колонны по 2, по 3, по 4.				
	Зан-я	Занятия25–27	Занятия 28–30	Занятие 31–33	Занятие 34–36
	Задачи	<i>Повторить</i> упражнения в ходьбе и беге, В равновесии при ходьбе по повышенной опоре, В прыжках с продвижением вперед на одной ноге, в бросании мяча о стенку. <i>Подвижная игра</i> «Совушка», <i>Малоподвижная игра</i> «Великаны и гномы» 27* - <i>упражнять</i> в продолжительном беге, развивая выносливость; <i>развивать</i> точность движений при	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, <i>повторить</i> упражнения с мячом. <i>Подвижная игра</i> «Горелки», <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает» 30* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением заданий, <i>Повторить</i> упражнения с мячом, в прыжках. <i>Игровые упражнения:</i> «Ловкие прыгуны», «Проведи мяч», «Пас друг другу» <i>Подвижная игра</i> «Мышеловка». Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения стоя»	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге в колонне по 1, по кругу, В ходьбе и беге врассыпную, в метании предметов на дальность, в прыжках, в равновесии. <i>Подвижная игра</i> «Воробьи и кошка» 33* - <i>упражнять</i> в ходьбе и беге между предметами, В ходьбе и беге врассыпную, <i>Повторить</i> задания с мячом и прыжками. <i>Игровые упражнения:</i> «Мяч водящему», «Кто скорее до кегли» <i>Индивидуальные игры с мячом.</i> <i>Подвижная игра</i> «Горелки»Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Сборщик»	<i>Упражнять</i> в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу, повторить упражнения в лазании на гимнастическую стенку, <i>Упражнять</i> в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках. <i>Подвижная игра</i> «Охотники и утки» <i>Малоподвижная игра</i> «Летает – не летает». 36* - <i>повторить</i> игровые упражнения с бегом и ходьбой, <i>Упражнять</i> в заданиях с мячом. <i>Игровые упражнения:</i> «По местам», «Кто быстрее»,

		переброске мяча друг другу в движении, <i>Упражнять</i> в прыжках через короткую скакалку, повторить упражнения в равновесии с дополнительным заданием. <i>Игровые упражнения:</i> «Пас на ходу», «Брось – поймай», Прыжки через короткую скакалку. <i>Игра по выбору детей.</i> Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Упражнения при ходьбе»			«Пас ногой», «Кто выше прыгнет» <i>Подвижная игра</i> «Не оставайся на земле» Игровые упражнения для профилактики плоскостопия: «Художник»
--	--	---	--	--	--

2.3 Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Вторая младшая группа.

Образовательная область «Физическая культура»

- Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя;
- Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Средняя группа

Образовательная область «Физическая культура»

- Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой.
- Отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
- Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
- Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Может самостоятельно скользить по ледяным дорожкам (длина 5 м).
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Старшая группа
Образовательная область «Физическая культура»

- Выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.
- Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). Владеет школой мяча.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.
- Умеет кататься на самокате.
- Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Подготовительная к школе группа.

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы:

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Может прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега - не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
- Умеет перестраиваться в 3 – 4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый – второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Следит за правильной осанкой.
- Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

3. Организационный раздел.

3.1 Методические пособия:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010гг.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010гг.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010г.
4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005г.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010г.
6. Зимонина В. Н. Расту здоровым.- М.: Творческий центр, 2013г.
7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2012г.
8. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.