

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «АЛЁНУШКА» Г. ВОЛГОДОНСКА**

Обсужден и принят:

на педагогическом совете

МБДОУ ДС «Алёнушка» г.Волгодонска

протокол от 01.09.2022г. №1

Утвержден

Приказом МБДОУ ДС «Алёнушка»

г.Волгодонска

от 01.09.2022г. №175

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ 3 – 7 ЛЕТ**

Инструктор по физической культуре Е. С. Семенко

г.Волгодонск
2022г.

Содержание программы:

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи реализации Программы
- 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей
- 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

II. Содержательный Раздел

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Расписание непосредственной образовательной деятельности
- 2.3. Планы работы с воспитанниками
- 2.4. Взаимодействие с педагогическим коллективом
- 2.5. Перспективное планирование по физической культуре
- 2.6. Взаимодействие с семьями дошкольников
- 2.7. Здоровьесберегающие технологии в системе работы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста

III. Организационный раздел

- 3.1. Перечень методических пособий
- 3.2. Организация развивающей предметной среды
- 3.3. Традиционные события, праздники, мероприятия

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

1.1. Пояснительная записка:

Настоящая рабочая программа образовательная область «Физическое развитие» для детей дошкольного возраста (3 до 7 лет) составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта Дошкольного образования»;
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 года №373);
- Профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» - Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г., № 544н и др.
- Основная образовательная программа дошкольного образования МБДОУ ДС «Алёнушка» г. Волгодонска
 - Примерной общеобразовательной программой дошкольного образования «Радуга» научный руководитель Е.В. Соловьева; методического пособия по физическому воспитанию детей Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы - М: Мозаика-Синтез, 2010г.
- Учебного плана МБДОУ ДС «Алёнушка» г. Волгодонска
- Действующими Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами
- Инструктивно - методического письма МО РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.00 г. - № 65/32 - 16. Инструктивного письма МО РФ от 02.06.98. № 89/34 - 16.
- Устава МБДОУ ДС «Алёнушка» г. Волгодонска.

1.2. Цели и задачи реализации программы:

Цель: создать условия для развития физических, личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Оптимально реализовать оздоровительное, воспитательное и образовательное направление физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка во все периоды дошкольного детства.

Задачи физического развития:

- Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать у них привычку к здоровому образу жизни
- Содействовать полноценному физическому развитию детей.
- Создавать условия для совершенствования основных физических качеств.
- Продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности.
- Приобщать детей к ценностям физической культуры.
- Формировать предпосылки здорового образа жизни.
- Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
- Укреплять здоровье детей.
- Продолжать формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Специфика организации деятельности групп общеобразовательной направленности для детей 3-7 лет определяется особенностями развития детей данной категории основными принципами построения психолого-педагогической работы.

1.3. Программа согласно ФГОС ДО выделяет основные принципы и подходы, которые положены в основу организации дошкольного образования:

1. Полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. Построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее-индивидуализация дошкольного образования);
3. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребёнка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. Сотрудничество организации с семьёй;
6. Приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. Формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
8. Возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. Учёт этнокультурной ситуации развития детей.

Принципы, сформулированные на основе особенностей программы «Радуга»:

Программа является современной интегративной программой, реализующей деятельностный подход к развитию ребенка и культурологический подход к отбору содержания образования.

Принципы:

1. Принцип развивающего образования, целью которого является психическое развитие ребенка;
2. Принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
3. Решение поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;

4. Единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников;

5. Принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, а также спецификой образовательных областей;

6. Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса. Данный подход подразумевает широкое использование разнообразных форм работы с детьми как в совместной деятельности взрослого и детей, так и в самостоятельной деятельности детей и использует ведущую деятельность дошкольника — игру как основу организации жизнедеятельности детского сообщества.

1.4. Возрастные особенности детей.

«Я сам!»: 3-4 года.

Дети данного возраста требуют уважения к себе, своим намерениям и воле. На данном возрастном этапе создаются уникальные возможности для становления ручной умелости. И главное на этом этапе содействовать полноценному физическому развитию детей.

Поддерживать потребность в самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей. Содействовать развитию физических качеств. Укреплять разные группы мышц, способствуя формированию правильной осанки. Обеспечивать необходимый двигательный режим в течение дня; Обогащать опыт детей подвижными играми, движениями под музыку. Создавать условия для игр с мячом.

«Любознательные Почемучки»: 4-5 лет.

Дети данного возраста часто задают вопрос «Почему?» Ему становятся интересны связи явлений, причинно-следственные отношения. Игра имеет характер ведущей деятельности. Самое главное на этом этапе продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности. Обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений. Совершенствовать физические качества. Совершенствовать умение держать равновесие. Использовать общеразвивающие упражнения и вводить простейшие строевые упражнения. Начать знакомить детей с элементами спортивных игр. Обогащать репертуар подвижных игр. Приобщать родителей к совместной с детьми двигательной деятельности.

«Уже большие»: 5-6 лет.

В возрасте около 5 лет в развитии ребёнка происходит большой скачок: появляется способность произвольно управлять своим поведением, а также процессами внимания и запоминания. В играх детей теперь можно видеть полноценный развёрнутый сюжет, который протяжён во времени. Они могут развивать действие, играя в «игру с продолжением» на протяжении многих дней. Главное в данном возрастном периоде содействовать полноценному физическому развитию. Приобщать детей к ценностям физической культуры. Совершенствовать выполнение строевых упражнений. В соответствии с региональной спецификой вводить элементы сезонных видов спорта. Организовывать совместную двигательную деятельность педагога с детьми так, чтобы она доставляла детям радость. Создавать условия для проявления и совершенствования ловкости, скорости и жизнедеятельности детей. Приобщать родителей к совместной двигательной деятельности с детьми.

«Мечтатели, помощники, будущие ученики»: 6-7 лет.

Произвольность поведения и психических процессов имеет решающее значение для успешности школьного обучения, ибо означает умение ребёнка подчинять свои действия требованиям педагога. Вместе с тем ведущую роль в развитии детей по-прежнему принадлежит совместной сюжетной игре. Реализуемые в игре партнёрство и взаимодействие стимулируют развертывание планирования, регуляции и контроля совместной деятельности и тем самым обеспечивают увеличение времени, приходящегося на совместную игру по сравнению с индивидуальной. Целенаправленно формировать двигательные качества: ловкость, быстроту, силу, выносливость, гибкость, координацию. По возможности оснащать пространственно-развивающую среду в помещении и на территории детского сада физкультурным и спортивно-игровым оборудованием. Развивать пластическую выразительность. Развивать интерес к событиям спортивной и физкультурной жизни страны. Организовывать массовые физкультурные праздники и участвовать в них. Приобщать к традиционным для региона видам спорта. Вводить элементы спортивных игр.

1.5. Планируемые результаты освоения программы.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка по направлению «Физическое развитие»:

	группы	Показатели целевых ориентиров развития ребёнка
Физическое развитие	Младшая группа	У ребёнка развита крупная моторика, он подвижен. Ребенок учится к правильным, более экономным формам движения. У ребёнка появляется способность умение выслушивать словесные пояснения и следить за показом движения. Согласовывает свои действия с движениями других: начинает и заканчивает упражнения одновременно, соблюдает предложенный темп; самостоятельно выполняет простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями педагога. По мере накопления двигательного опыта формируются следующие новые двигательные умения: - строиться в круг, колонну, парами, находить свое место; -начинать и заканчивать упражнения по сигналу; -сохранять правильное положение тела; - ходить и бегать, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног; -прокатывать и метать (вдаль) в заданном направлении; -ловить мяч, кистями рук, не прижимая его к груди, отбрасывать мяч; -подлезать под дугу 40 см, не касаясь руками пола; -лазать по гимнастической стенке приставным шагом.
	Средняя группа	Накопление мышечной силы, выносливости, усиление подвижности. У ребенка движения тела уже достаточно координированы, точны. У него возросла работоспособность, способность сохранять нужную позу. Возросла сила конечностей. Ребенок способен воспринимать словесные пояснения. У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения программы: -принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; -оббивает мяч о землю (о 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; -ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны; -лазать на гимнастическую стенку; - ползать разными способами.

Старшая группа	Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, более организован и дисциплинирован, может контролировать свои движения и управлять ими, хорошо понимают команду, сохраняет пространственную ориентацию. Умеет анализировать свои успехи и успехи других, даже стремится помогать друг другу. Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения программы: -выполняет ходьбу и бег легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; -умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; -прыгать в обозначенное место с высоты 30 см; -прыгать в длину с места (не менее 100 см), с разбега (не менее 150 см), в высоту с разбега (не менее 45 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 4 м; -сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой; -отбивать мяч о землю на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м); -владеет школой мяча; -выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие; -умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; -выполнять повороты направо, налево, кругом; -участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, футбол, акробатика).
Подготовительная группа	У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам и правилам поведения в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены. Планируемые промежуточные результаты (интегративные качества) освоения программы: -выполняет правильно все виды основных движений; -прыгает на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега не менее 50 см; -прыгает через короткую и длинную скакалку различными способами; - бросает предметы в цель из разных и.п., попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м; -умеет перестраиваться в колонны по 3 по 4, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета, соблюдать интервалы во время передвижения; -выполняет физические упражнения из разных и.п.; -участвует в играх с элементами спорта (акробатика, городки, бадминтон, футбол, баскетбол, настольный теннис)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Учебный план

Направление непосредственно образовательной деятельности	Непосредственно- образовательная деятельность	Возрастные группы			
		Младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
Физическое развитие	Физическое развитие	3	3	3	3
		(2-в зале, 1-на воздухе)	(2-в зале, 1-на воздухе)	(2-в зале, 1-на воздухе)	(2-в зале, 1-на воздухе)
Длительность образовательной деятельности (в мин.)					
		15	20	25	30
		45 минут	60 минут	1 час 15 минут	1 час 30 минут

2.2. Расписание непосредственной образовательной деятельности

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
9:00-9:15 - 5 гр. 9:30-9:50 – 7 гр. 10:00-10:2 – 11 гр. 10:35-11:05 – 5 гр.	9:00-9:15 – 8 гр. 9:30-9:50 – 6 гр. 10:20-10:50 – 9 гр.	9:00-9:15 – 5гр. 9:40-10:10 – 2 гр. 10:20-10:50 – 9 гр. 15:10-15:35– 10гр.	9:00-9:20 – 7 гр. 9:35-10:00 – 11 гр. 10:20-10:50 – 1 лог гр.	9:00-9:20 – 6гр. 9:30-9:45 – 8гр. 9:55-10:20-10гр. 10:30-11:00-1 лог гр.

2.3. План работы с воспитанниками

Тематика мероприятия	Время проведения	Возрастная группа
Спортивный досуг «Пожарная дружина»	сентябрь	старший дошкольный возраст
Спортивный досуг «Осенний стадион»	сентябрь	подготовительные к школе группы
Игра-квест «В поисках клада в осеннем лесу»	октябрь	старший дошкольный возраст
Музыкально - спортивное мероприятие «Азбука безопасности»	октябрь	Подготовительные к школе группы
Спортивный праздник «В единстве наша сила»	ноябрь	подготовительные к школе группы
Спортивный праздник «Зимние забавы»	декабрь	старший дошкольный возраст
Игра-квест с использованием здоровьесберегающих технологий «Клад снеговика»	январь	средний дошкольный возраст
Спортивный праздник «В зимний лес»	январь	подготовительные к школе группы
Музыкально - спортивный праздник «Папа может!»	февраль	старший дошкольный возраст, подготовительные к школе группы
Спортивное развлечение «Путешествие в страну здоровья»	март	старший дошкольный возраст
«Космическое приключение», музыкальное мероприятие, посвященное Дню Космонавтики.	апрель	старший дошкольный возраст, подготовительные к школе группы
Спортивный досуг «Юные пожарные»	апрель	средний дошкольный возраст
Развлечение по закреплению знаний	апрель	старший дошкольный возраст

детей о правилах дорожного движения «Вечер знатоков ПДД» (с командой ЮПИД)		
9 мая – День Победы. «Парад войск»	май	средний, старший дошкольный возраст, подготовительные к школе группы
«Зарница»	май	подготовительные к школе группы
«В здоровом теле - здоровый дух!»	май	старший дошкольный возраст

2.4. Взаимодействия с педагогическим коллективом

СЕНТЯБРЬ	
Работа с педагогами	Консультация «Гигиеническое значение спортивной формы»
ОКТАБРЬ	
Работа с педагогами	Консультация «Патриотическое воспитание дошкольников средствами физической культуры»
ДЕКАБРЬ	
Работа с педагогами	Консультация: «Роль дыхательной гимнастики в закаливании и оздоровлении детей»
МАРТ	
Работа с педагогами	Практикум «Комплексы упражнений для проведения гимнастик пробуждения»
АПРЕЛЬ	
Работа с педагогами	Консультация «Как провести лето весело и с пользой для здоровья?»

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

П р о г р а м м н ы й м а т е р и а л

Вводная часть.

Построения, перестроения: стайкой; врассыпную; в колонну по одному, по росту; в колонну парами; построение в колонну с перестроением в пары; построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну; перестроение в круг по ориентиру; перестроение из колонны в шеренгу и наоборот; перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру; размыкание и смыкание при построении и перестроении обычным шагом; повороты направо и налево переступанием.

Ходьба: стайкой, парами в стайке; врассыпную; чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой; в колонне по одному, в колонне парами, на носках; с высоким подниманием колена, «змейкой», по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, по шнуру, широким и мелким шагом, перешагивание через препятствие, по наклонной и горизонтальной поверхности; с дополнительными заданиями, со сменой направления по сигналу, приставным шагом; по профилактической дорожке.

Бег: стайкой; парами в стайке; чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место; в колонне, с ускорением и замедлением; в колонне парами; чередование бега парами в колонне с бегом врассыпную; по кругу, взявшись за руки; с остановкой по сигналу; со сменой направления по сигналу; по извилистой дорожке, с высоким подниманием бедра, со сменой темпа по сигналу, с дополнительным заданием; на скорость (15–20 м).

Основная часть.

ОРУ:

- а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты направо, налево);
- б) д л я р у к (одновременные; однонаправленные вперед-назад, вверх, в стороны; махи вперед, назад, перед собой, над головой; сжатие-разжимание пальцев);
- в) д л я н о г (приседания, подскоки на месте (20–25 раз каждое);
- г) д л я т у л о в и щ а (наклон вперед, влево, вправо; повороты влево, вправо).

ОВД:

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке (ширина 20 см, длина 4 м); ходьба с перешагиванием через предметы и через рейки лестницы; ходьба по наклонной доске и спуск с нее, ходьба из обруча в обруч; по гимнастической

скамейке с дополнительным заданием; ходьба по скамейке на высоких четвереньках; ходьба по кирпичикам; влезание на скамейку и бум с дополнительным заданием; ходьба по шнуру и наклонному буму;

б) п р ы ж к и: на всей ступне с подниманием на носки; на двух ногах на месте; с поворотом вокруг себя; с продвижением вперед; вверх на месте с целью достать предмет; спрыгивание с высоты (20 см) и в нарисованный круг; в длину с места через линии; со сменой положения ног; через предметы высотой 5–10 см; прямой галоп; в высоту с места через шнур (высота 5 см);

в) б р о с а н и е, к а т а н и е, л о в л я: прокатывание мяча двумя руками вдаль от черты и друг от друга; прокатывание мяча между предметами (ширина 50 см); под дугу; бросание мяча о пол двумя руками и ловля его стоя на месте; ловля мяча с расстояния 1–1,5 м; бросание мяча вперед двумя руками снизу и из-за головы; от груди; броски мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,4 м); броски предметом в цель; одной рукой (расстояние 1 м), броски мяча вверх и попытка поймать его; метание на дальность правой и левой рукой (расстояние 2,5–5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и извилистой дорожке; ползание за катящимся предметом; ползание по доске и по скамейке на средних четвереньках; подлезание под дугу; подползание между ножками стула произвольным способом и в обруч; подползание через бревно (высота 40 см); подтягивание на скамейке на животе; ползание по наклонной доске с переходом на лестницу; лазание по лестнице-стремянке; влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее.

И г р ы:

«По ровненькой дорожке», «Догонялки с персонажами», «Перебежки», «Найди, где спрятан мяч», «Догони скорее мяч», «Такси», «Лесные жучки», «Цветные автомобили», «Наседка и цыплята», «Самолеты», «Воробушки и автомобиль»,

«Снежинки и ветер», «Лошадки», «Воробышки и кот», «Найди, где спрятано», «Котята и щенята», «Мой веселый звонкий мяч», «Поезд», «Кот и мыши», «Лохматый пес», «Берегись заморожу», «У медведя в бору», «Обезьянки», «Солнышко и дождик», «Зайка беленький сидит», «Огуречик, огуречик...», «Птицы и лиса», «Поймай комара», «Рыбаки и рыбки»,

«Прокати обруч».

Заключительная часть.

Упражнения на восстановления дыхания, спокойные упражнения, игры малой подвижности: «Найдём птичку», «Зайка серый умывается», «Машины поехали в гараж», «Где спрятался мышонок?». «Кто больше назовет слов о мяче?», «Найдём игрушку или предмет», «Угадай, кто позвал», «Найди и промолчи».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
Сентябрь							
«Что нам подарило лето»							
1 Н Е Д Е Л Я	«На прогулке с солнышком»	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Ходьба стайкой за инструктором Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)	Игровое упражнение «Пройдем по дорожке»	«Беги ко мне»	Ходьба стайкой за воспитателем.
«Мы снова вместе»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Здравствуй, здравствуй детский сад»	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка)	«Птички» «Птичка прячется»	Игровое задание «Найдем птичку».
«Как я провел лето»							
3 Н Е	«О дружбе и друзьях»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя;	Ходьба в колонне по одному, по	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Прокатывание мячей.	"Кот и воробышки"	Ходьба в колонне по одному.

Д Е Л Я		учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	сигналу воспитателя				
«Встреча с детским садом»							
4 Н Е Д Е Л Я		Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур «Доползи до погремушки»	«Быстро в домик»	Игра "Найдем жучка".
«Мои друзья»							
5 Н Е Д Е Л Я		Повторение и закрепление упражнений. Ходьба, бег, прыжки на двух ногах.	Ходьба, бег по кругу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Ползание и прокатывание мяча.	«Беги ко мне»	Игра «Зайка серый умывается».

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ОКТАБРЬ							
«Сад, фрукты»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Урожай»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1.Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки.	«Солнышко и дождик»	Игровое задание «Машины поехали в гараж».
«Огород, овощи»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Во саду ли, в огороде»	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Ходьба и бег по кругу	Общеразвивающие упражнения без предметов	1.Прыжки из обруча в обруч. «Прокати мяч».	«Огуречик»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
«Рыбы. Кто-то в водяном домике живет»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Морские приключения»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Игровое упражнение «Быстрый мяч». 2.Игровое упражнение «Проползи — не задень».	«Рыбаки и рыбки».	Игра «Найдем золотую рыбку».

			«крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше».				
«Подарок осени»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Полна моя корзина»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп упражнения умеренный.	Общеразвивающие упражнения со стульчиками	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному за самой ловкой «пчелкой».

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
НОЯБРЬ							
«Знакомство с профессией прачки»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Все работы хороши.»	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	Равновесие «В лес по тропинке». Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	«Большая стирка».	Игра «Найдем платочек».
«Предметы вокруг нас». Игрушки.							
2 Н Е Д Е Л Я	«В гостях у Петрушки»	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер	Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны. Ходьба и бег чередовании	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки «Через болото». Прокатывание мячей «Точный пас»	«Остановись возле игрушки»	Игра «Где спрятался мышонок?».

«Кто нас окружает». Домашние животные							
З Н Е Д Е Л Я	«Я люблю свою лошадку»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения	1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень». «Проползи - не задень»	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.
«Кто живет в лесу».							
4 Н Е Д Е Л Я	«Шалунишка Лесовичок»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Ползание. Игровое задание - «Паучки». 2.Равновесие	«Зайка беленький сидит»	Ходьба в колонне по одному за «зайчиком»

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ДЕКАБРЬ							
«Птицы зимой» «Изготовление кормушек»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Воробьята»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень». 2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки»	«Коршун и птенчики».	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».
«Птичий двор». (домашние птицы)							
2 Н Е Д Е Л Я	«Курочка красавица»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу	«Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному
«Подарки зимы».							
3 Н Е Д Е Л Я	«Здравствуй, Зимушка – зима»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание под дугу «Проползи — не задень»	«Снежинки и ветер»	Игра малой подвижности «Найдем снежинку».
«Новый год» Елочные украшения.							

4 Н Е Д Е Л Я	«Скоро, скоро Новый год!»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную и снова на бег.	Общеразвивающие упражнения на стульчиках	1.Ползание. Игровое упражнение «снеговик на бревнышке». 2.Равновесие. «Пройдем по мостику».	«Два Мороза»	Игра малой подвижности «Найдем снеговика».
«Предметы вокруг нас» Посуда							
5 Н Е Д Е Л Я	«Федорушка»	Повторение и закрепление пройденного материала. Ходьба, бег в рассыпную. Прыжки со скамейки, прокатывание мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба враспынную бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Равновесие «По тропинка» (стр.48)	«Цветные тарелочки»	Игра малой подвижности «Елочка»

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ЯНВАРЬ							
«Знакомство с профессией старшего воспитателя»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Помощники»	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Дети выполняют ходьбу по периметру зала (для ориентира можно поставить по углам кубики или кегли) – по "краешку полянки".	Общеразвивающие упражнения с обручем.	Прыжки «Зайки – прыгуны»	«Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Найдем зайчонка?».
«Наш новый зеленый друг»							
4 Н Е Д Е Л Я	«В гости к еловой веточке»	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Дети выполняют ходьбу вокруг кубиков и по сигналу воспитателя: "Взять кубик!" – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой.	Общеразвивающие упражнения с кубиками	1.«Прокати – поймай» 2.Медвежата	«Найди, где спрятано»	Ходьба в колонне по одному.
«Моя родина Россия»							
5 Н Е Д Е Л	«Путешествие в страну Игралию»	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: "Лягушки" –	Общеразвивающие упражнения без предмета.	1.Ползание под дугу 2. Равновесие «По тропинке»	«Лохматый пес».	Ходьба в колонне по одному.

Я		устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести "ква- ква-ква").				
---	--	---	---	--	--	--	--

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ФЕВРАЛЬ							
«Труд повара»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Работы важные и нужные»	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие «Перешагните наступи» 2.Прыжки «С пенька на пенёк»	«Поварята».	Игра малой подвижности по выбору детей.
«Предметы вокруг нас». Квартира, мебель							
2 Н Е Д Е Л Я	«Самоделкины»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягким приземлением на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1.Прыжки «Веселые воробышки». 2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	«Догони скорее мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
«Предметы вокруг нас». Умывальные принадлежности							
3 Н	«Мойдодыр. Умывальник»	Упражнять детей в ходьбе	Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Бросание мяча через шнур двумя руками.	«Зайка серый умывается»	Игра малой подвижности по

Е Д Е Л Я	начальник и мочалок командир»	переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола.	одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную.				выбору детей.
«Я и мой папа»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Смелые ребята»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную Ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2.Равновесие	«Самолеты»	Игра малой подвижности по выбору детей

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
МАРТ							
«Поздравления к 8 марта»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Моя мама лучшая на свете»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Дети строятся в одну шеренгу, и воспитатель обращает внимание детей на круг и объясняет задание.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	«Ровным шажком» Прыжки «Змейкой»	«Мой веселый, звонкий мяч»	Ходьба в колонне по одному
«Предметы вокруг нас». Инструменты для сада и огорода							
2 Н Е Д Е Л Я	«Садоводы-огородники»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному
Предметы вокруг нас». «Помощники шитья»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Ниточки-иглочки»	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения.	1.Прыжки «Через канавку». 2.Катание мячей друг другу «Точно в руки».	Подвижная игра «Попади в подушечку»	Ходьба в колонне по одному
«Знакомство с профессиями ДОУ»							
4 Н Е	«Кто нам помогает»	Развивать координацию движений в ходьбе и	Ходьба и бег между предметами	Общеразвивающие упражнения.	1.Ползание «Медвежата» 2.Равновесие	Подвижная игра «Кому нужны эти	Игра малой подвижности «Кто больше

Д Е Л Я		беге между предметами.				вещи».	назовет слов о мяче?»
«Весна»							
5 Н Е Д Е Л Я	«Цветет и пахнет»	Повторить и закрепить бег, ходьбу, прыжки с места. Ползание, равновесие.	Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	Повторение	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Ходьба в колонне по одному

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
АПРЕЛЬ							
«Предметы вокруг нас». Одежда.							
1 Н Е Д Е Л Я	«Оденем Буратино»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком.	1.Равновесие. 2.Прыжки «Через канавку».	«Догонялки с Буратино»	Игра «Найдем где спрятана кукла»».
«День космонавтики»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Чудеса космоса»	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин	Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).	1.Прыжки из кружка в кружок. 2.Упражнения с мячом. «Точный пас».	«Ждут нас быстрые ракеты»	Ходьба в колонне по одному.

			двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.				
«Зеленый детский сад»							
З Н Е Д Е Л Я	«Весенние деревца»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени.	Общеразвивающие упражнения.	1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками 2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	«Мы топаем ногами».	Ходьба в колонне по одному.
«Подарки весны»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Весенние лужицы»	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре.	Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробыи остановиться и сказать «чик-чирик».	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Ползание «Проползи - не задень». Равновесие «По мостику»	«Жуки»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
МАЙ							
«Праздники в нашей жизни»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Звенит победный май»	Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кольцом	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке	«Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Где спрятался мышонок»
«Любовь к отечеству»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Родина моя»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	Прыжки «Парашютисты»	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
«Скоро лето»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Ура! Наше лето»	Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик»	Ходьба в колонне по одному.
«День Защиты детей»							
4 Н Е Д	«Дети – цветы жизни»	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по	Ходьба в колонне по одному; по сигналу	Общеразвивающие упражнения.	Лазание на наклонную лесенку	«Воробышки и кот»	Ходьба в колонне по одному.

Е Л Я		наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	воспитателя переход на ходьбу мелким				
-------------	--	--	--	--	--	--	--

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Программный материал

Вводная часть.

Построения, перестроения: в колонну по росту; равнение по ориентиру ; нахождение своего места в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три с места за направляющим по ориентиру; перестроение из двух колонн в две шеренги; размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты кругом, переступая прыжком на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; выполнение команд «Ровняйсь!», «Смирно!».

Ходьба: на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу, взявшись за руки; с ускорением и замедлением, чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами; со сменой направления; приставным шагом вперед и назад в шеренге и по кругу; ходьба с выполнением дополнительных заданий; со сменой ведущего; ходьба в чередовании с бегом, прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий, со сменой положения рук; с высоким подниманием бедра; с остановкой на зрительный и звуковой сигнал, «змейкой», с поворотом кругом; мелким и широким шагом; чередование ходьбы в парах с ходьбой в рассыпную; спиной вперед; в чередовании с ползанием.

Бег: на месте с переходом в движение и наоборот; с изменением темпа движения; «цепочкой»; со сменой направления по звуковому сигналу; в рассыпную; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; с остановкой по сигналу; со сменой ведущего; в парах; в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и с продвижением вперед; с преодолением препятствий; «змейкой»; с ловлей и увертыванием; в медленном темпе (до 2 мин); со средней скоростью 40–60 м; челночный бег (3х5 м); на скорость.

Основная часть.

ОРУ:

- а) для головы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны);
- б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжатие-разжимание пальцев, вращение кистей рук);
- в) для ног (приседания, подскоки на месте);
- г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

ОВД:

а) р а в н о в е с и е: ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы; ходьба по шнуру; по доске с мешочком на голове; по гимнастической скамейке с предметами; ходьба по наклонному бревну с дополнительными заданиями;

б) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног; через линии; на одной ноге поочередно; прямой галоп; прыжки из глубокого приседа; вверх и в движении; прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета; прыжки с мячом, зажатым между ног; на одной ножке; прыжки с высоты в обруч и в высоту с места; прыжки через короткую скакалку; в длину с места в прыжковую яму;

в) к а т а н и е, б р о с а н и е, л о в л я: прокатывание обручей по прямой и между предметами; прокатывание мяча в парах из разных исходных положений; бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его; отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой; метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м); броски мяча двумя руками из-за головы через шнур и одной рукой через препятствие; метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м); метание в вертикальную цель правой и левой рукой (расстояние 1,5–2 м, высота мишени 1,5 м);

г) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на средних четвереньках по прямой и «змейкой»; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; подлезание под препятствие правым, левым боком; лазание между рейками лестницы, поставленной на бок на четвереньках и между ножками стула; перелезание через скамейку и бревно; лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) и переход с пролета приставным шагом, перелезание через верхнюю планку лесенки-стремянки и спуск с нее

И г р ы: «Перелет птиц», «Птицы и лиса», «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем», «Карусель», «Огуречик, огуречик», «Найди, где спрятано», «Кролики», «У медведя в бору», «Цветные автомобили», «Подарки», «Птички и кошка», «Пожарные на учениях»; «Снежиночки-пушиночки», «Кто ушел?», «Загадай, отгадай, повтори», «Пилоты», «Мыши в кладовой», «Подбрось и поймай», «Найди и промолчи», «Пастух и стадо», «Бездомный заяц», «Такси», «Нам не страшен серый волк», «Зайка серый умывается», «Прятки», «Мяч через сетку», «Мы – веселые ребята.

Заключительная часть.

Спокойная ходьба, упражнения на восстановления дыхания, игры малой подвижности: «Где постучали?», «Найди и промолчи», «Угадай, где спрятано», «Найдем цыпленка».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ.**

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
Сентябрь							
«Что нам лето подарило»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Наш любимый д/с»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры	Построение в шеренгу, проверка равнения	Общеразвивающие упражнения.	1. Упражнения в равновесии 2. Прыжки - подпрыгивание	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
«Я и мои друзья»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Ты и я, мы друзья»	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.

«Наша группа»							
З Н Е Д Е Л Я	«Новые игрушки»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	Подвижная игра «Огуречик, огуречик ... ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках
«Глина»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Глина наш помощник»	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик»	Общеразвивающие упражнения с малыми обручами.	1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «У медведя во бору»	Игра малой подвижности «Где постучали?»
«Знакомство с профессией мл. воспитатель»							
5 Н Е Д Е Л Я	«Главный помощник»	Повторить ходьбу и бег по одному, врассыпную, прыжки. Останавливаться по сигналу воспитателя.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	Подвижная игра «Трамвай»	Игра малой подвижности «Жучок»

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ОКТАБРЬ							
«Моя семья»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Давайте жить дружно»	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу с перешагиванием через шнуры	Общеразвивающие упражнения с косичкой	1.Равновесие: ходьба по доске. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	«Не попадись»	Игра малой подвижности «Где постучали?».
«Мир природы: знакомство с рукотворной тканью»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Давайте жить дружно»	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч.	Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки-перепрыгивание 2. Прокатывание мячей друг другу	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
«Лес, осень»							
3 Н Е	«Путешествие капельки»	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер	Ходьба в колонне по одному, ходьба	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2. Лазанье под шнур,	«Платочек»	Игра малой подвижности «Угадай, где

Д Е Л Я		и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокаты вании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка.		не касаясь руками пола		спрятано».
«Животные нашего края»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Лесная сказка»	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом.	«Солнышко и дождик»	Игра «Угадай, кто позвал?».

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
Н О Я Б Р Ь							
«Осень»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Прогулка в осенний лес»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в ряд на расстоянии	«Салки»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
«Знакомство с профессией повар»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Все профессии нужны, все профессии важны»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжки на двух ногах 2. Прокатывание мячей друг другу	«Повар и сосиски»	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
«Тело человека»							
3 Н Е Д	«Если хочешь быть здоров»	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления	Ходьба в колонне по одному, на сигнал	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по	«Мы веселые ребята»	Ходьба в колонне по одному.

Е Л Я		движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	воспитателя изменить направление		гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.		
«Мир природы: знакомство с бумагой»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Это интересно»	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег в рассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	«Цветные автомобили»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ДЕКАБРЬ							
«Кто как к зиме подготовился»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Зимовушка»	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Ходьба и бег в колонне по одному, обозначая повороты на углах зала	Общеразвивающие упражнения с платочком.	1. Равновесие - ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через 4-5 брусков, помогая себе взмахом рук.	«Лиса и куры»	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
«Знакомство с профессией почтальон»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Письмо на деревню деду с бабой»	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами.	«Почтальоны»	Игра малой подвижности
«Мир природы. Лед»							
3	«Зимние	Упражнять детей в	Ходьба в	Общеразвивающие	1. Перебрасывание	«Остановись	Игра малой

Н Е Д Е Л Я	узоры»	ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	упражнения.	мячей друг другу 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	возле снежка»	подвижности «Где спрятался зайка?».
«Остановись возле снежка»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Белые снежинки»	Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Общеразвивающие упражнения с кубиками.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой.	«Хитрая лиса»	Ходьба в колонне по одному.
«Праздник в нашей семье»							
5 Н Е Д Е Л Я	«Новый год к нам мчится»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Равновесие-ходьба по канату: пятки на канате, носки на полу, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева.	«Наряди елочку игрушками»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
Не	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть

				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ЯНВАРЬ							
«Знакомство с профессией врача»							
3 Н Е Д Е Л Я	«В гости к Айболиту»	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м.	«Покатаем Айболита»	Ходьба в колонне по одному.
«Птицы зимой»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Снегирята»	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с косичкой.	1. Отбивание мяча о пол 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни	«Кот и птицы»	Ходьба в колонне по одному в обход зала.
«Зимний лес»							
5 Н Е Д Е Л Я	«В гости к снеговика»	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола, несколько раз подряд. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Волк и зайцы»	Ходьба в колонне по одному.
Итого	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть

				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ФЕВРАЛЬ							
«Бытовая техника»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Поможем Незнайке»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами.	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски.	«Подбрось – поймай»	Игра малой подвижности «Дом»
«Самые любимые»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Игрушки»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения на стульях.	1.Прыжки из обруча в обруч. 2.Прокатывание мячей между предметами.	«У медведя во бору»	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.
«Праздник смелых людей»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Богатырские потехи»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	«Самолеты»	Ходьба в колонне по одному.
«Мир природы. Зима»							
4 Н	«В гости к снеговiku»	Упражнять детей в ходьбе с изменением	Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с	1. Ползание по гимнастической	«Бездомный заяц»	Ходьба в колонне по одному.

Е Д Е Л Я		направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	одному.	гимнастической палкой.	скамейке с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс		
-----------------------	--	---	---------	------------------------	---	--	--

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
МАРТ							
«Мир людей вокруг» Поздравления к 8 Марта							
1 Н Е Д Е Л Я	«Как я маме помогу»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами (кубики). 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед.	«Собери букет»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
«Домашний труд»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Как мы ежу помогли»	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур.	«Стирка белья»	Ходьба в колонне по одному.
«Как снеговик правду искал»							
3 Н Е Д Е Л	«Весна пришла»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнение задания; повторить	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности.

Я		прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.		руками, хват рук с боков.		
«Посадка рассады, цветов»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Пришла весна»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи» (2 раза). 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол.	«Охотник и зайцы»	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
«Подарки весны»							
5 Н Е Д Е Л Я	«Бабочки и жучки»	Повторить и закрепить ходьба и бег в рассыпную, прокатывание мяча между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.	Общеразвивающие упражнения	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие	«Перепрыгнем через ручеек»	Игра малой подвижности «Жучок»

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
АПРЕЛЬ							
«Мой город, моя улица»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Мы по городу идем»	Упражнять детей В ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания В равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному. Воспитатель раскладывает по одной стороне зала брусков 8-10 на расстоянии одного шага ребенка.	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза.	«Цветные автомобили»	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».
«День космонавтики»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Быстрые ракеты»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	«Ждут нас быстрые ракеты»	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.

«Мои зеленые друзья»							
З Н Е Д Е Л Я	«Весенние жители луга»	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. Чередуются сигналы «Лягушка» - «Бабочки!»	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Зарядка для зверят»	Ходьба в колонне по одному.
«Стекло»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Это интересно»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Стекляшки»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
МАЙ							
«Труд»							
1 Н Е Д Е Л Я	«А на дворе весёлый май»	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза). 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «Жучки»
«Праздник Победы»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Праздник смелых людей»	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Воспитатель называет ребенка по имени, он становится впереди колонны и ведет ее.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места через шнур. 2.Перебрасывание мячей друг другу.	«Целься вернее»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
«Скоро лето»							
3	«Лето, море,	Упражнять детей в	Ходьба в	Общеразвивающие	1. Метание в	«Догонялки»	Игра малой

Н Е Д Е Л Я	солнце!»	ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!»- дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.	упражнения с палкой.	вертикальную цель		подвижности «Найдем зайца».
«День Защиты детей»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Дети - цветы жизни»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед	«Как живешь?»	Ходьба в колонне по одному.

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Программный материал

Вводная часть.

Перестроения: из шеренги в колонну; в две колонны; в два круга; по диагонали; «змейкой» без ориентиров; повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Ходьба: в полуприседе; с перекатом на носок; с задержкой на носке («петушиный шаг»); с заданиями (с различными положениями рук); с закрытыми глазами (3–4 м); через предметы (высотой 20–25 см); по наклонной доске (высота 35–40 см); поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием; шаг на всей ступне на месте; с продвижением вперед и в кружении; полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Бег: на носках; с высоким подниманием колен; через и между предметами; со сменой темпа; бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности; бег в быстром темпе 10 м (4 раза); 20–30 м (2–3 раза); челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 мин).

Основная часть.

ОРУ:

а) д л я г о л о в ы (вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны, вращения);

б) д л я р у к (однонаправленные и попеременные, однонаправленные и разнонаправленные, махи и вращения, подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами, сжатие-разжимание, вращение кистей рук (8–10 раз);

в) д л я н о г (приседания – до 40 раз; махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в сторону с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте 40х3; упражнения сотягощающими предметами – мешочки, гантели, набивные мячи 1 кг);

г) д л я т у л о в и щ а (повороты, наклоны; вращения).

ОВД:

а) п р ы ж к и: на месте (ноги с крестно - ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4–5 м; прыжки через 5–6 предметов на двух ногах высотой 15–20 см; впрыгивание на предметы высотой до 20 см; подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15–20 см выше поднятой руки; прыжки в длину с места 80–90 см; в высоту 30–40 см; с разбега 6–8 м; в длину на 130–150 см с разбега 8 м; прыжки в глубину высотой 30–40 см в указанное место; прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад);

б) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40–30 см, длина 3–4 м); бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4–6 раз подряд, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5–6 м); перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю); метание в горизонтальную цель и вертикальную (на высоте 2,2 м) с расстояния 3,5–4 м; метание вдаль на 5–9 м;

в) п о л з а н и е, л а з а н и е: ползание на четвереньках, толкая мяч головой по скамейке; подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне; ползание и перелезание через предметы; подлезание под дуги, веревки (высота 40–50 см); лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

И г р ы:

П о д в и ж н ы е: «Огородники», «Веселое соревнование – кто скорее до флажка», «Удочка», «Стой», «Коршун и наседка», «Ловишка с мячом», «Кролики», «Сбей кеглю», «Медведь и пчелы», «Эстафета парами», «Ловишка с приседанием», «Встречные перебежки»; «Уголки», «Мяч капитану», «Мороз, Красный нос», «Охотники и зайцы», «Ловишка с мячом», «Мышеловка», «Ловля обезьян», «Пустое место», «С кочки на кочку», «Горелки», «Охотники и звери», «Караси и щука», «Третий лишний», «Мы – веселые ребята», «Волк во рву», «Ловишка, бери ленту», «Быстрые и меткие», «Лиса и куры», «Лесная эстафета».

С п о р т и в н ы е: 1) Городки (бросание биты сбоку; выбивание городка с кона 5–6 м и полукона 2–3 м); 2).Баскетбол (перебрасывание мяча друг другу от груди, ведение мяча правой и левой рукой, забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди, игра по упрощенным правилам); 3)Бадминтон (отбивание волана ракеткой в заданном направлении, игра с воспитателем); 4) Футбол (отбивание мяча правой и левой в заданном направлении, обведение мяча между и вокруг предметов, отбивание мяча о стену, передача мяча ногой друг другу с 3–5 м, игра по упрощенным правилам);

5) Элементы хоккея (прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота, прокатывать шайбу в парах.

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания, спокойная ходьба, Игры малой подвижности: «Найди и промолчи», «У кого мяч?», «Затейники», «Угадай по голосу», «Летает — не летает», «Сделай фигуру», «Найди предмет».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
Сентябрь							
«День знаний»							
1 Н Е Д Е Л Я	«1 сентября!»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие; в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах.	«Мышеловка»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»
«Мы снова вместе»							
2 Н Е Д Е Л Я		Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя	Построение в шеренгу. Ходьба на носках, руки на поясе, бег.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах 2. Подбрасывание малого мяча 3. Бег в среднем темпе.	«Фигуры»	Игра «Найди и промолчи».

		руками.					
«Земной шар на столе»							
З Н Е Д Е Л Я	«Шагаем по свету»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном.	Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен. Бег в колонне по одному. Переход на обычную ходьбу.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). 2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе (2—3 раза), голову и спину держать прямо. 3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком (10—12 раз).	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.
«Портрет Земли»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Путешественники»	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе.	Общеразвивающие упражнения с палкой.	1. Пролезание в обруч боком. 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» (расстояние 3 м) — 2—3 раза.	«Пробеги тихо»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову).
«Знаки вокруг нас». История символов.							

5 Н Е Д Е Л Я	«Посмотри и повтори»	Повторение ходьба и бег, ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения	Общеразвивающие упражнения.	1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке (5—6 раз). 2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове (2—3 раза).	«Достань до предмета»	Ходьба в колонне по одному.
Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ОКТАБРЬ							
«Мои друзья»							
1 Н Е Д Е Л Я	«О дружбе и друзьях»	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50 см один от другого.	«Путешествие на корабле»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»
«Откуда азбука пошла»							
2 Н Е	«Путешествие в мир книг»	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во	Построение в шеренгу, проверка осанки	Общеразвивающие упражнения с большим мячом.	1. Прыжки — спрыгивание со скамейки на	«Перелет птиц»	Игра малой подвижности «У кого мяч?»

Д Е Л Я		время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски.	и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному.		полусогнутые ноги 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 3. Переползание через препятствия.		
«История о необычных азбуках»							
З Н Е Д Е Л Я	«Буратино и Азбука»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия	Ходьба в колонне по одному в медленном темпе (на редкие удары в бубен) и в быстром (на частые удары в бубен), в чередовании. Бег врассыпную с остановками	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния. 2. Лазанье — подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе, голову и спину держать прямо, носок оттянуть, за предметы не задевать.	«Не оставайся на полу» «Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.
«Мир природы» Царство растений							
4 Н Е Д Е Л Я	«Царство цветов»	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Пролезание подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1 м один от другого 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через	Эстафета «Умники и умницы»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

			также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании.		предмет (кубик или набивной мяч) и сойти не спрыгивая 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие (высота 20 см), прыжки с трех шагов на препятствие		
--	--	--	---	--	---	--	--

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
НОЯБРЬ							
«День народного единства»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Мы маленькие граждане своей страны»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке.	Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5 м), вначале на одной ноге, затем на другой. 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
«Измерение времени»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Делу время. Потехе час»	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге	Ходьба в колонне по одному. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Прыжки с продвижением вперед — поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4 м)	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.	чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три.		2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3. Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.		
«Мир природы» Портрет ноября							
З Н Е Д Е Л Я	«Кружится, кружится листочек»	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с большим мячом.	1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5 м) — 2—3 раза. 2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода (2—4 раза). 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой (2—3 раза).	«Ловишки парами»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
«Волшебный мир сказок»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Вместе с Бабушкой Ягой»	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении	Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках.	1. Лазанье — подлезание под шнур (высота 40 см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура (5—6 раз). 2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние	«Ловишки-перебежки»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

		устойчивого равновесия и прыжках.	повторяются в чередовании.		5 м) - 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.		
--	--	-----------------------------------	----------------------------	--	--	--	--

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ДЕКАБРЬ							
«Мир людей» Все работы хороши							
1 Н Е Д Е Л Я	«Все работы хороши, выбирай любую»	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами).	Общеразвивающие упражнения с палкой.	1. Равновесие — ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны (2—3 раза). 2. Прыжки — перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см) — 2—3 раза. 3. Броски мяча друг другу из-за головы, стоя в шеренгах (способ — стоя на коленях) 10—15 раз.	«Кто скорее до флажка»	Игра малой подвижности «Сделай фигуру»
«Гиганты прошлого» Интересные места на земле							
2 Н Е Д Е	«Клуб путешественников»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону;		Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки — подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м (2—3 раза).	«Не оставайся на полу»	Игра малой подвижности «У кого мяч?».

Л Я		разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.			2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши (10—12 раз). 3. Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них (2—3 раза).		
«Мир природы» Портрет декабря							
З Н Е Д Е Л Я	«В гости к Снегурочке»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения.	1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) — 2—3 раза. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе) — 2—3 раза.	«Охотники и зайцы» «Мороз-Красный нос»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
«Зимние игры и забавы»							
4 Н	«В гостях у сказки»	Упражнять детей в ходьбе и беге по	Построение в колонну по	Общеразвивающие упражнения с	1. Лазанье — влезание по гимнастической	«Зимние игры и забавы»	Ходьба в колонне по одному. Игра

Е Д Е Л Я		кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.	одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга.	обручем.	стенке до верха, не пропуская реек (2 раза). 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка — 2 раза. 3. Прыжки на Правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40 см) — 2—3 раза. 4. Бросание мяча о стену.		малой подвижности «Жучок»
	«Новый год» Традиции, встреча нового года						
5 Н Е Д Е Л Я	«Снег кружится, летает, летает»	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в	Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1. Равновесие — ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20 см) — 2—3 раза. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5 м) — 3—4 раза. 3. Метание — забрасывание мяча в корзину двумя руками (5—6 раз).	«Снежные круги»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

		КОЛЬЦО..					
--	--	----------	--	--	--	--	--

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ЯНВАРЬ							
«Солнечная система»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Путешествие Пина на Марс»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному; Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону.	Общеразвивающие упражнения с веревкой.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 40 см) — 6—8 раз. 2. Проползанные под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3. Бросание мяча вверх.	«Стой»	Игра малой подвижности «Летает - не летает».
«День и ночь»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Ходит солнышко по кругу»	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3 м (8—10 раз). 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего края обода, в группировке (3—4 раза). 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (3—4 раза).	«Совушка»	Игра малой подвижности.

			чередовании.				
«Птицы зимой»							
5 Н Е Д Е Л Я	«Зимовье птиц»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, Не пропуская реек.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом одну сторону.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Лазанье на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке стенки, спуск вниз (2 раза) 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжок ноги вместе и так до конца дистанции. 4.Ведение мяча в прямом направлении.	«Воробьи и кошка»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ФЕВРАЛЬ							
«Моя родина Россия»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Матрешка-символ моей Родины»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1 мин.	Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1. Ходьба по наклонной доске 2. Прыжки - перепрыгивание через бруски 3. Забрасывание мячей в корзину	Эстафета «Русские платочки»	Игра малой подвижности

					(кольцо)		
«Праздник смелых людей»							
2 Н Е Д Е Л Я	Ой, ты Русь моя богатырская!	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»	Общеразвивающие упражнения с палкой.	1. Прыжки в длину с места (расстояние 50 см) — 8—10 раз. 2. Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6 м) — 2—3 раза. 3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см) 2—3 раза.	«Воевода»	Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.
«Удивительное в камне»							
3 Н Е Д Е Л Я	Почему Мишка перепутал Черепаху с камнем.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой рукой 2. Подлезание под палку (шнур). 3. Перешагивание через шнур.	Эстафета «Камушек по камушку»	Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне.

			скамеек.				
«Мир природы» Зима, портрет февраля							
4 Н Е Д Е Л Я	Лепим, лепим мы снежок	Упражнять детей в непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье влезание на гимнастическую стенку 2. Ходьба по гимнастической. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Отбивания мяча в ходьбе.	«Быстрые снеговики»	Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.
Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
МАРТ							
«Мир вокруг людей» Наши славные женщины							
1 Н Е Д Е Л Я	«Цветы для мам»	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом.	1. Равновесие — ходьба по канату 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу.	«Букет для мамы»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».

		осанку.					
«Мир природы» Домашние животные							
2 Н Е Д Е Л Я	«Гостим у Матроскина в Простоквашино»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг.	Общеразвивающие упражнения.	1. Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см) — 5—6 раз. 2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой (от плеча) — 5—6 раз. 3. Ползание на четвереньках между кеглями (2—3 раза).	«Медведи и пчелы» «Карусель»	Эстафета с мячом (большого диаметра)
«Удивительное о животных» Дикие животные							
3 Н Е Д Е Л Я	Белочка-красавица. Ты нам очень нравишься.	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «По-медвежьи» (2 раза). 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагам. 3. Прыжки правым (левым) боком через короткие шнуры.	«Охотники и звери»	Ходьба в колонне по одному.
«Правила безопасного поведения (при общении с животным миром)»							
4 Н Е Д	Михаил Потапыч спит мы его не будем	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков горизонтальную цель с расстояния 3 м одной рукой снизу	«Удочка»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Е Л Я	будить.		одному, затем перестроение в пары в ходьбе;		(5—6 раз). 2. Подлезание под шнур (палку) боком справа и слева (6 раз). 3. Ходьба на носках между набивными мячами 2—3 раза.		
----------------------	---------	--	---	--	--	--	--

«Подарки весны»

5 Н Е Д Е Л Я	«Солнышко- колоколнышко»	Повторить упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с гантелями	1. Метание мешочков горизонтальную цель. 2. Подлезание под шнур (палку) боком.	«Кто больше соберет»	Ходьба в колонне по одному
--	-----------------------------	--	---	--	---	-------------------------	-------------------------------

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	

АПРЕЛЬ

«Культурные растения», «Дикие растения»

1 Н Е Д Е Л Я	«Мы друзья природы»	Повторить ходьбу и бег по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную (в чередовании); ходьба с перешагиванием	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° на середине (2—3 раза). 2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на	«Подснежники»	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»
--	------------------------	---	---	--------------------------------	---	---------------	---

		скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.	через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).		правой и левой ногое (2—3 раза). 3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).		
«Люди мечтают»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Звёздное небо»	Упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.	1. Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза). 2. Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах (4—5 раз). 3. Пролезание в обруч (4—5 раз).	«Космонавты»	Ходьба в колонне по одному.
«День Земли»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Земля наш дом»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге в рассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м одной рукой (правой и левой) способом от плеча (5—6 раз). 2. Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку (2—3 раза).	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.

		вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег перепрыгиванием через кубики (по одной стороне кубики положены на расстоянии 40 см один от другого, по другой—на 70—80 см).		3. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову (2 - 3 раза).		
«Весна»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Капель»	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами (в чередовании).	Общеразвивающие упражнения.	1. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек (2—3 раза). 2. Прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед (расстояние 8—10 м) — 3—4 раза. 3. Ходьба по канату (шнуру) боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе — 2-3 раза.	«Карусель»	Игра малой подвижности «Угадай по голосу».

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
МАЙ							
«Праздник в нашей жизни»							
1 Н Е Д Е Л Я	«А на дворе победный май»	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Общеразвивающие упражнения.	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (2-3 раза). 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка (2—3 раза). 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками (8—10 раз).	«Не оставайся на полу»	Игра «Что изменилось?».
«Любовь к Отечеству»							
2 Н Е Д Е	«Мы сильные и смелые»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы;	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя	«Пожарные на учении»	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Л Я		разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.		руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.		
«Скоро лето»							
З Н Е Д Е Л Я	«Лето, море, пляж»	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (10 - 15 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Сумей промолчать»	Ходьба в колонне по одному.
«День защиты детей»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Дети - цветы жизни»	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с	Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу	Общеразвивающие упражнения с кольцом.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Равновесие - ходьба	«Комар»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком

		перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.	воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».		с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (2—3 раза).		
--	--	---	---	--	---	--	--

ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

П р о г р а м м н ы й м а т е р и а л

Вводная часть.

Построение, перестроения: в колонну по одному, в круг, в шеренгу; перестроение в колонну по два, по три, по четыре на ходу, из одного круга в несколько; расчет на 1–2; перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ходьба: обычная, на носках, с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стопы, с высоким подниманием бедра, широким и мелким шагом, перекатом с пятки на носок, в приседе и полуприседе, выпадами, спиной вперед, в колонне по одному, по два, по три, по четыре, в шеренге, в разных направлениях по кругу, с поворотами,

«змейкой», врассыпную, проходить с закрытыми глазами 4–5 м, с преодолением препятствий.

Бег: обычный, на носках; с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад, с прямыми ногами вперед, мелким и широким шагом, через препятствия, прыжками, в сочетании с другими движениями, в чередовании с ходьбой и прыжками, с изменением темпа, из разных стартовых положений, на скорость (30 м), челночный бег (5х10 м), чередование ходьбы и бега на 3–4 отрезка пути по 100–150 м каждый, бег в среднем темпе по пересеченной местности на 200–300 м, медленный бег 2–3 минуты.

Основная часть. ОРУ:

а) д л я р у к (поднимать руки вверх, вперед, в стороны из различных положений, энергично выпрямлять согнутые в локтях руки, выполнять круговые движения согнутыми руками, вращать обруч одной рукой, вращать кистями, разводить и сводить пальцы рук;

б) д л я н о г д л я н о г (выставлять ногу вперед на носок скрестно, приседать, выпады вперед и в сторону, махи прямой ногой до касания ладони);

в) д л я т у л о в и щ а (опускать и поворачивать голову в сторону, повороты в стороны и вперед с различными положениями рук, садиться из положения лежа на спине и наоборот прогибаться лежа на животе и др.).

ОВД:

а) п р ы ж к и: на двух ногах на месте с поворотами кругом, вверх из глубокого приседа, вверх с доставанием предмета, с продвижением вперед на 5–6 м, перепрыгивать линии предметы, на одной ноге, в длину с разбега, по наклонной доске, с

высоты, запрыгивать на предметы, через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед и назад, и в беге, через длинную скакалку, в высоту и с разбега, через обруч;

б) п о л з а н и е, л а з а н и е: по скамейке на четвереньках назад, на животе, на спине, подтягиваясь руками, по полу на животе, на четвереньках животом вверх, на четвереньках по горизонтальной лестнице, лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом, сплезание по диагонали, перелезание через препятствия, лазание по веревочной лестнице, по канату, подлезание под дугу, под скамейкой и другими пособиями подряд;

в) б р о с а н и е, л о в л я, м е т а н и е: броски мяча вверх и ловля его двумя руками (20 раз подряд) и одной рукой (10 раз), друг другу с различными заданиями и из разных исходных положений, отбивание мяча о пол одной рукой на месте и в движении, по кругу и «змейкой», метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с 4–5 м, в даль на 6–12 м, вертикальную цель, забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места и с нескольких шагов, броски мяча через сетку несколькими игроками с передачей друг другу, бросок мяча и ловля его от стены с различными заданиями;

г) р а в н о в е с и е: ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, с приседанием, с поворотами, с махами ногами, с перепрыгиванием предметов, мешочком на спине на четвереньках по горизонтальному и наклонному бревну прямо и боком с различными положениями рук, по шнуру «по-медвежьи», спиной вперед по линии и по скамейке, броски мяча в парах стоя на скамейках, стоять на одной ноге закрыв глаза, встать и сесть без помощи рук, удерживать на голове мешочек с песком.

И г р ы.

П о д в и ж н ы е: «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка». «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Лягушка и цапля», «Волк во рву», «Кого называли, тот и ловит», «Стоп», «Кто самый ловкий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом», «Перелет птиц», «Ловля» обезьян»; эстафеты; «Кто скорее пробежит через препятствия к флажку», «Веселые соревнования» и др.

С п о р т и в н ы е: 1) городки (бросать биты сбоку, от плеча, знать 4–5 фигур, выбивать городки с полукона и кона); 2) элементы баскетбола (передача мяча друг другу, перебрасывание мяча в парах от груди в движении, ловить летящий мяч на разной высоте, бросать мяч в корзину, вести мяч одной и передавать его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, усвоить основные правила игры; 3) элементы футбола (передавать мяч друг другу на месте, вести мяч «Змейкой» между предметами, попадать в предмет, забивать мяч в ворота); 4) элементы хоккея (вести шайбу клюшкой, прокатывать шайбу клюшкой друг другу и в ворота, ударять по шайбе с места и в

движении); 5) бадминтон (правильно держать ракетку, перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, свободно передвигаться по площадке с целью не пропустить волан).

Заключительная часть. Упражнения на восстановление дыхания, спокойная ходьба, Игры малой подвижности: «Найди и промолчи», «У кого мяч?», «Затейники», «Угадай по голосу», «Вершки и корешки», «Эхо», «Фигуры», «Карусель», «Летает — не летает», «Сделай фигуру», «Найди предмет».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППЕ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
Сентябрь							
«День знаний»							
1 Н Е Д Е Л Я	«1 сентября!»	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу воспитателя. Перестроение в колонну по три. При чередовании ходьбы и бега педагог подает сигнал с помощью ударов в бубен (либо хлопками в ладоши), или различный темп	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой с мешочком на голове; руки свободно балансируют, помогая сохранять устойчивое равновесие. 2. Прыжки на двух через шнуры (6-8 шнуров, расстояние между шнурами 40 см) Повторить 3-4 раза. 3. Перебрасывание мяча (диаметр 20-25 см) друг другу двумя руками снизу, стоя в шеренге расстояние	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному.

			передвижения определяет музыкальное сопровождение.		между детьми в шеренгах 3 м) по 12-15 раз.		
«Я и мои друзья»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Ты и я мы с тобой друзья»	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием по предмету; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя (за голову, в стороны, на пояс) и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега (5—6 раз подряд). 2. Перебрасывание мяча через шнур другу (двумя руками из-за головы). Расстояние между детьми 4 м. 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его (3-4 раза подряд). Повторить 2-3 раза.	«Шире шагай»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
«Воспоминания о лете»							
3 Н Е Д Е Л Я	«До свидания лето»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе,	«Не оставайся на полу»	Ходьба в колонне по одному.

		в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	в три колонны.		подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3. Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.		
--	--	---	----------------	--	---	--	--

«Улицы моего города»

4 Н Е Д Е Л Я	«Прогулка по городу»	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях двумя колоннами. 2. Ходьба по гимнастической скамейке; на середине скамейки приставить, хлопнуть в ладоши, выпрямиться и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч (8—10 плоских картонных обручей лежат в шахматном порядке).	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.
--	----------------------	---	--	--------------------------------------	---	---------------	-----------------------------

«Земля – мой дом»

5 Н Е Д Е Л Я		Повторить упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения гантелями	1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками (10-12 раз подряд). Повторить 2—3 раза. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков (2-3 раза). 3.Упражнение на умение сохранять равновесие и удерживать правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке. Задание: при ходьбе по скамейке поднимая прямую ногу — хлопнуть под коленом в ладоши, опуская ногу — развести руки в стороны.	«Эстафета с обручем»	Ходьба в колонне по одному.
--	--	---	--	--------------------------------------	--	----------------------	-----------------------------

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ОКТАБРЬ							
«Как люди открывали землю»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Глобус-макет земли»	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом,	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала (кегли, кубики или набивные мячи 6-8 шт.; расстояние между предметами 0,5 м). Главное — не задевать за предметы и сохранять необходимую дистанцию друг от друга.	Общеразвивающие упражнения	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, руки за голову; на середине присесть, руки в стороны; поднять руки и пройти дальше. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры, положенные по двум сторонам зала По одной стороне зала дети прыгают только на правой ноге, а по другой — на левой (3—4 раза). 3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками. Дети располагаются двумя шеренгами или по кругу, у каждого ребенка мяч.	«Не попадись»	Ходьба в колонне по одному.
«Времена года. Осень»							
2 Н	«Осень, осень в гости	Упражнять детей в ходьбе с	Ходьба с изменением	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Прыжки с высоты 40 см на	«Перелет птиц»	Игра «Эхо».

Е Д Е Л Я	просим»	изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	направления движения по сигналу воспитателя; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети с помощью ведущего изменяют направление движения, а затем переходят к бегу с перепрыгиванием через препятствия (бруски, кубики, набивные мячи).		полусогнутые ноги на мат или коврик. 2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед (баскетбольный вариант). 3.Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежьи») в прямом направлении (4-5 м).	«Фигуры»	
	«Как устроена живая природа»						
З Н Е Д Е Л Я	«Рассказы тётушки Совы»	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»);	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1.Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3.Ходьба по рейке гимнастической скамейки, свободно балансируя руками.	«Удочка» «Щука и карась»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

			бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.				
«Мир природы. Царство растений»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Цветик-семицветик»	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена темпа движения. На редкие удары в бубен ~ ходьба широким шагом, с энергичной работой рук. На частые удары в бубен — короткие, семенящие шаги, руки на поясе, и так попеременно. Бег врассыпную, используя все пространство зала,	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.	«Не оставайся на полу» «Совушка»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
НОЯБРЬ							
«Растительный мир». Животный мир							
1 Н Е Д Е Л Я	«Юные экологи»	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения. Главное — в ходьбе и беге соблюдать равномерную дистанцию друг от друга	Общеразвивающие упражнения	1.Равновесие — ходьба по канату (шнуру) боком, приставным шагом двумя способами: пятки на полу, носки на канате, носки или середина стопы на канате. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры. 3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».	«Догони свою пару»	Игра «Угадай чей голосок? Водящий встает в центр зала и закрывает глаза. Дети образуют круг, не держась за руки, идут по кругу вправо и произносят: Мы собрались в ровный круг. Повернемся разом вдруг
«Россия Москва»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Столица нашей родины»	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой	Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы).	«Не оставайся на полу»	

«Мой край»							
З Н Е Д Е Л Я	«Моя маленькая родина»	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками (6—8 шт.), поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Введение мяча в прямом направлении. 2. Лазанье под дугу. 3. Равновесие. Ходьба на носках, руки за головой между набивными мячами, положенными в одну линию (6—8 шт.) (рис. 7). Выполняется двумя колоннами.	«Перелет птиц» «По местам»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
«Страны соседи России»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Друзья моей родины»	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне зала выполняется ходьба «змейкой» между кеглями; по второй — бег между кубиками или мячами (набивными). Ходьба и бег врассыпную; построение в 3 колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками.	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ДЕКАБРЬ							
«Зима. Неживая природа»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Заметает зима, заметает»	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба и бег между предметами.	Общеразвивающие упражнения в парах	1.Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их (кегли, кубики, набивные мячи). 3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	«Хитрая лиса» «Совушка»	Ходьба в колонне по одному.
«Времена года»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Кружится снег, летает»	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя (медленные удары в бубен или хлопки) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на	Общеразвивающие упражнения	1.Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед (расстояние 6 м). 2.Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне*». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях (2—3 раза). Подвижная игра «Салки с ленточкой».	«Салки с ленточкой»	Игра малой подвижности «Эхо!».

			следующий сигнал (частые удары) ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.		Играющие становятся в круг.		
«Жизнь птиц зимой»							
З Н Е Д Е Л Я	«Маленькие воробьята»	Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя (широкими свободными шагами и коротким, семенящим шагом); бег врассыпную; чередование ходьбы и бега.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков (2—3 раза). 3.Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс (2—3 раза).	«Попрыгунчики-воробышки»	Ходьба в колонне по одному.
«Зимние игры и забавы»							
4 Н Е Д	«Снежинки»	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения.	Общеразвивающие упражнения	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях.	«Два Мороза»	Игра малой подвижности «Эхо».

Е Л Я		в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу; на сигнал воспитателя «Поворот!» все поворачиваются кругом и продолжают ходьбу.		2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.		
	«Праздник в нашей жизни. Мастерская деда Мороза»						
5 Н Е Д Е Л Я	«У дедушки Мороза горячая пора»	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу воспитателя в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове, руки произвольно. 2.Прыжки через препятствия (набивные мячи, бруски) с энергичным взмахом рук. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую (отбивание мяча одной рукой по ходу движения) до обозначенной линии (дистанция 10 м).	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному.

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ЯНВАРЬ							
«Человек»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Где прячется здоровье»	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1.Прыжки в длину с места (на мат). 2.«Поймай мяч». Дети образуют тройки. Двое перебрасывают мяч друг другу (расстояние между детьми 2 м), а третий игрок находится между ними и старается поймать мяч или коснуться его. 3.Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой (вес мяча не более 1 кг). Дистанция 5—6 м.	«День и ночь»	Подвижная игра «Совушка».
«Материалы»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Что из чего состоит»	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Ходьба в колонне по одному в обход зада. По сигналу воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля двумя руками (3 раза по 10 повторений) 2. Лазанье под шнур правым и левым боком, не касаясь верхнего края 3.Равновесие – ходьба по гимнастической	«Совушка»	Подвижная игра «Удочка».

			(6-8 шнуров; расстояние между шнурами один шаг ребенка). На одной стороне зала кладутся шнуры, на другой — набивные мячи (расстояние между мячами 70—80 см, чтобы дети выполнили 2—3 шага в беге, а затем перепрыгнули через предмет).		скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики.		
«Истории вещей»							
5 Н Е Д Е Л Я	«Что? И откуда берется?»	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, Не пропуская реек.	Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения (по сигналу воспитателя), не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются.	Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине (2 раза)	«Удочка»	

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
ФЕВРАЛЬ							
«Скажи, что ты ешь и я скажу кто ты»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Будь здоров»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания Б формы игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по одному до следующего сигнала.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка). 2.Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы). Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба	«Ключи» «У кого меньше шагов?»	Ходьба в колонне по одному.

«Разные профессии»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Посвящение в пожарные»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Прыжки — подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2.Переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3.Лазанье пол дугу (шнур) прямо и боком.	Эстафета «Спасатели»	Ходьба в колонне по одному.
«Праздник смелых людей»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Наша Армия сильна. Нашей Родине верна»	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного	Ходьба в колонне по одному; на сигнал воспитателя (частые удары в бубен) ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. На частые удары в бубен ходьба короткими, семенящими шагами.	Общеразвивающие упражнения	Лазанье на гимнастическую стенку, с переходом на другой пролет (на уровне четвертой рейки) и спуск вниз. Основное внимание уделяется хвату рук за рейку: большой палец вниз, остальные — сверху. Одна группа выполняет лазанье на гимнастическую стенку, другая — занимается с мячами (бросание мяча о	«Будь ловким»	Ходьба в колонне по одному.

		задания.	Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу (два прыжка на одной ноге, затем два прыжка на другой) — две трети круга; переход на обычную ходьбу колонной по одному, перестроение в колонну по три.		стенку и ловля после отскока о пол; дети стоят на расстоянии 2 м от стенки). По сигналу воспитателя дети меняются заданиями. 2.Равновесие — ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам, держась за руки, свободная рука на поясе, голову и спину держать прямо. В конце скамейки опустить руки и сойти, не прыгая (2 раза). 3.«Попади в круг». Метание мешочков правой и левой рукой в обручи, лежащие на полу на расстоянии 2—2,5 м от детей. Построение в шеренгу и выполнение метания (перед каждым ребенком на полу лежат 3 мешочка).		
«Деятельность людей»							
4 Н Е Д Е Л	«Цирк зажигает огни»	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической	«Жмурки»	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».

Я		предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	одному, на сигнал педагога «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).		скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. Вдоль стен по двум сторонам зада лежат предметы (5-6 набивных мячей; расстояние между предметами 1 м). Выполняется двумя колоннами.		
----------	--	--	--	--	---	--	--

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
МАРТ							
«Нет милее дружка, чем родная матушка»							
1 Н Е Д Е Л Я	«Наши достижения в подарок маме»	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками (по одной стороне зала расставлены кегли, по другой — кубики; расстояние между предметами 40 см); главное —	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу — на середине разойтись таким образом, чтобы сохранить равновесие и не упасть со скамейки. 2. Прыжки. Выполняется шеренгами. 3. Эстафета с мячом «Передача мяча в шеренге». Играющие	«Букеты для мамы»	Ходьба в колонне по одному.

			сохранять дистанцию друг от друга и не задевать предметы; ходьба и бег врассыпную.		становятся в несколько шеренг.		
«Что и как влияет на живую природу. Влажность»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Дождик, дождик поливай»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с флажками	1.Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед. 2.Перебрасывание мяча через сетку (веревку) двумя руками и ловля его после отскока от пола (земли). 3.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (сгруппироваться «в комочек»).	«Затейники» «Солнышко и дождик»	Ходьба в колонне по одному.
«Что и как влияет на живую природу. Тепло. Свет»							
3 Н Е Д Е Л Я	«Гори, гори ясно!»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу ¹ приседе, руки на коленях; ходьба	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	«Горелки»	Ходьба в колонне по одному.

			и бег врассыпную.				
«Времена года. Весна»							
4 Н Е Д Е Л Я	«В гостях у солнышка»	Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.	Общеразвивающие упражнения	1.Лазанье на гимнастическую стенку (2—3 раза). 2.Равновесие — ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи, разложенные на расстоянии одного шага ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки за голову (2-3 раза). 3.Прыжки на правой и левой ноге между предметами (кубики, набивные мячи, кегли; расстояние между предметами 40 см).	«Совушка»	Игра малой подвижности по выбору детей.
«День здоровья»							
5 Н Е Д Е Л Я	«Если хочешь быть»	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки за голову; переход на обычную ходьбу; ходьба в полу	Общеразвивающие упражнения с палкой	1.Метание мешочков в горизонтальную цель. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках («Кто быстрее»), 3.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки свободно балансируют (или руки на пояс).	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.

			приседе, руки на коленях; ходьба и бег врассыпную.				
Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
АПРЕЛЬ							
«Солнечная система»							
1 Н Е Д Е Л Я	«10,9,8,7,6,5,4,3,2,1... Поехали»	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Игра «Быстро возьми». Ходьба в колонне по одному, ходьба вокруг кубиков (кубиков на два меньше количества детей); бег; переход на ходьбу. Воспитатель говорит: «Быстро возьми!» Каждый ребенок должен быстро взять кубик. Тот, кто остался без кубика, считается проигравшим. Повторить 3—4 раза.	Общеразвивающие упражнения с малым мячом	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. 2.Прыжки на двух ногах вдоль шнура, продвигаясь вперед. 3.Переброска мячей в шеренгах.	«Космонавты»	Ходьба в колонне по одному.

«Люди мечтают. Покорители космоса»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Быстрые ракеты»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в ; прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!» ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».	«Быстрые ракеты»	Ходьба в колонне по одному.
«День земли». Загрязнение окружающей среды							
3 Н Е Д Е Л Я	«Юные экологи- друзья природы»	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1.Метание мешочков на дальность — «Кто дальше бросит». 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 4.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до пред- мета»).	«Затейники»	Ходьба в колонне по одному.

Открытия и изобретения россиян

4 Н Е Д Е Л Я	«Изобретатели»	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Игровое задание «По местам». Игрующие делятся на 3—4 команды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга кубик (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая быстро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.	Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках	1.Бросание мяча в шеренгах. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное — пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.	«Тихо — громко»	Ходьба в колонне по одному.
--	----------------	---	---	--	--	-----------------	-----------------------------

Неделя	Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
				Общеразвивающие упражнения	Основные виды упражнения	Подвижные игры	
МАЙ							
«Праздник в нашей жизни 1 мая»							
1 Н Е Д Е Л Я	«И летят голуби вестники весны»	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая. 2.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дист.10 м). 3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.	«Салки с ленточкой»	Игра малой подвижности «Великаны и гномы».
«Победа в воздухе, не вьется она руками достается»							
2 Н Е Д Е Л Я	«Они сражались за Родину»	Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м). 3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).	«Совушка»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».
«Скоро лето»							

З Н Е Д Е Л Я	«Лето, море, пляж»	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег враспынную.	Общеразвивающие упражнения	1. Метание мешочков на дальность. 2. Равновесие — ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову. 3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках (2 раза).	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
«День защиты детей»							
4 Н Е Д Е Л Я	«Дети – цветы жизни»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал «Аист!» остановиться, встать на одной ноге, подняв вторую согнутую в колене ногу, руки в стороны (или за голову), несколько секунд побыть в этой позе; ходьба; на сигнал «Лягушки!» присесть на корточки, руки на коленях;	Общеразвивающие упражнения с палками	1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, ходьба по рейке (четвертая рейка) и спуск вниз. 2. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, расставленные на расстоянии двух шагов ребенка (руки за головой или на пояс). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями (5—6 шт.; расстояние между кеглями 40 см), поставленными в две линии (руки	«Целься вернее» «Горелки»	Игра малой подвижности «Летает — не летает».

			ходьба; на сигнал «Мышки!» ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс. Ходьба и бег врассыпную.		произвольно).		
--	--	--	---	--	---------------	--	--

2.6. Взаимодействие с семьями дошкольников.

Проблему воспитания, развития и формирования здорового ребенка невозможно решить в полной мере без активного участия в этом родителей. Здоровье детей зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в

семье, уровня развития здравоохранения и образования, социально-экономической и экологической ситуации в стране. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому развитию и оздоровлению детей должны находиться семья и детский сад, как две основные социальные структуры, которые в основном определяют уровень здоровья ребенка.

Работа с семьей – важная задача образовательной системы. Во многих семьях детская потребность в движениях

удовлетворяется не полностью. Семья и детский сад – те структуры, которые в основном определяют здоровья ребенка.

Система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. Мной был разработан план взаимодействия с

родителями, который поможет установить между педагогом и родителями доверительные отношения, что приведет к созданию благоприятного климата для развития ребенка.

Месяц	Содержание	Формы работы
Сентябрь	«Подготовка к учебному году» (физкультурная форма) «Профилактика плоскостопия» «Семейный спорт – ключ к решению всех проблем» «Использование дидактических игр о спорте в работе с дошкольниками»	Родительские собрания Консультации, индивидуальные беседы
Октябрь	«Двигательные навыки и умения детей 6-7 лет» «Учимся дышать правильно» «Упражнения для правильной осанки» «Подвижные игры и их влияние на развитие ребенка»	Консультация
Ноябрь	«Играем вместе! Игры интересные и полезные дома!» «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщении их к здоровому образу жизни» «Спорт – это профессия»	Консультация
Декабрь	«Прогулка – это важно» «Почему дети приходят в детский сад с нарушениями опорно – двигательного аппарата?»	Консультации

	«Дыхательная гимнастика»	Родительские собрания
Январь	«Пути расширения физических способностей у детей» «Чем полезна логоритмика и как ею заниматься» «Веселая гимнастика»	Беседы Консультация
Февраль	«Игра в системе оздоровительной и воспитательной работы с детьми» «Нам мороз не страшен» «Инновационные подходы в физкультурно – оздоровительной работе»	Консультация
Март	«Некоторые подходы к организации закаливания детей» «Формирование творческой активности детей дошкольного возраста на физкультурных занятиях» «Пропаганда здорового образа жизни» «Спортивные секции для детей»	Консультации беседы
Апрель	«Профилактика плоскостопия» «Комплекс упражнений для глаз» «Правильная осанка- залог здоровья»	Консультации
Май	«Закаливание детей летом» «Физкультурная одежда и обувь на улице» «Здоровье начинается со стопы»	Консультация

2.7. Приоритетное направление «Использование здоровьесберегающих технологий в системе работы по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста».

Как мы знаем, самое главное для растущего организма является двигательная активность. Именно дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. Я считаю, что наметившаяся в последние годы тенденция ухудшения здоровья дошкольников, увеличение количества детей с нарушениями физического развития, диктует необходимость поиска механизмов, позволяющих изменить эту ситуацию.

Я, как инструктор по физической культуре, в рамках реализации годовой задачи разработала свою систему по обеспечению полноценной двигательной активности детей и укреплению их здоровья через использование здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка со взрослыми. Физкультурно-оздоровительные здоровьесберегающие технологии направлены на физическое

развитие и укрепление здоровья ребёнка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников.

Основными задачами стали:

- обеспечение полноценной двигательной активности детей через различные формы физического развития;
- поддержание у детей положительных эмоций, чувства “мышечной радости”, связанного с физической активностью;
- воспитание у каждого ребенка интереса к физкультурным занятиям и другим видам двигательной активности;
- совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- проведение необходимой коррекции движений и осанки каждого ребенка в процессе занятий по физическому развитию.

Данные задачи решались через:

- Интеграцию задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;

Утренняя гимнастика, как один из важных компонентов двигательного режима, направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, профилактики плоскостопия, опорно-двигательного аппарата. Составлялась на основе методики Н. Н. Ефименко «Театр физического развития детей»

Непосредственно образовательная деятельность по физкультуре проводится согласно расписанию 3 раза в неделю, причём одно занятие обязательно на свежем воздухе.

Образовательная программа по физической культуре обеспечивает оптимальный объем физической нагрузки и высокий уровень двигательной активности детей. Комбинации фронтального и группового способов проведения занятий позволяет повысить физическую нагрузку, моторную плотность занятия.

Обязательный фрагмент каждого занятия составляют упражнения разминочного и гимнастического характера, упражнения, способствующие улучшению осанки. Во время проведения физкультурных занятий большое внимание я уделяю элементам дыхательной гимнастики. Их я использую после ОРУ и подвижных игр. Они помогают восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики. Использую такие игровые упражнения:

Провожу обучение детей приемам мышечного расслабления (т.е. релаксации). Упражнения на релаксацию для детей играют большую роль. Расслабление позволяет сконцентрировать внимание и снять возбуждение. Упражнения для релаксации особенно важны для тех, кто подвержен частым заболеваниям, а также тревожен, возбудим, гиперактивен. Использую такие релаксации как

Так же в занятия я включаю самомассаж. самомассаж является основой для закаливания и оздоровления детского организма. Он способствует поднятию общего тонуса детского организма и улучшению кровообращения. В своей практике я использую приёмы игрового самомассажа не только с целью профилактики заболеваемости, но и с целью формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и развития навыков собственного оздоровления.

Хлопковой самомассаж – все части тела с головы до ног массируются ритмичными хлопками в такт стихотворному тексту.

Точечный –массируются биологические активные точки лёгкими надавливаниями.

Самомассаж стоп, кистей рук, ушных раковин, живота, грудной области, шеи, головы, лица – выполняется лёгкими поглаживающими, растирающими, похлопывающими и защипывающими движениями.

Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитие навыков собственного оздоровления.

Так же на занятиях я использую массажные коврики и дорожки. Они являются хорошим методом закаливания организма, служат профилактике и коррекции плоскостопия, развивают чувства равновесия и координации движений, сохранения и укрепления здоровья детей, формируют привычку к здоровому образу жизни. Использую такие комплексы как:

В вопросах здоровьесбережения стараюсь использовать и новые нетрадиционные формы работы с детьми:

–тематические досуги и праздники оздоровительной направленности помогают воздействовать на осмысление приоритета здоровья для каждого человека, формированию здорового образа жизни,

– другие формы физического развития детей, направленные на удовлетворение их физиологических потребностей в движении и обеспечивающие развитие физических качеств сверх базового образовательного уровня.

Применение здоровьесберегающих технологий в работе по физическому развитию детей способствовало активизации двигательной деятельности, развитию физических качеств, укреплению мышечного тонуса детей, что оказало положительное влияние не только на эмоциональное, но и их познавательное развитие, и качественную подготовку дошкольников к школе.

План мероприятий по здоровьесбережению для детей 5-6 лет.

Месяц	Утренняя гимнастика	Логоритмика	Степ – аэробика.	Су- Джок терапия, самомассаж	Гимнастика для глаз
Сентябрь	«Приключения божьей коровки Кнопочки», «Детки – конфетки»	«Переселение лягушек»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №1	«Раз – два – три – четыре – пять»	«Дождик»

Октябрь	«Пес Барбос в детском саду», «Африка»	«Мышеловка»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №2	«Осень»	«Ветер»
Ноябрь	«В поисках умной книги», «Бытовая техника»	«Охотники и зайцы»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №3	«Дождик»	«Лучик солнца»
Декабрь	«В мире животных», «Наш детский сад»	«Ёжик и мыши»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №4	«Скажи наоборот»	«Рисование носом»
Январь	«Лежебокая страна», «Путешествие блестящих льдинок»	«Ловля оленей»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №5	«Утка и кот»	«Снежинки»
Февраль	«Зайцы – побегайцы», «Наш двор»	«Лиса и зайцы»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №6	«Наши ушки»	«Цветные полосы»
Март	«Знакомство с кенгуру»	«Нитки, иглолка, и узелок»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №7	«Ежик на прогулке»	«Волшебные зверята»
Апрель	«Дильфинчики и русалочки», «Тайны Космоса»	«Кто лежит, бежит, прыгает?»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №8	«Что бы не зевать от скуки»	«Волшебные глазки»
Май	«В царстве насекомых»	«Пчёлы и медвежата»	«Волшебные ступеньки» Комплекс №9	«Кто пасется на лугу»	«У кого глазки больше»

I. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Перечень методических пособий.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Младшая группа.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет.

Ефименко Н. Н. Театрализация физического воспитания дошкольников.

Ефименко Н. Н. Двигательно – игровая деятельность. Сценарии игр – занятий. 6-7 лет.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

В детском саду функционирует физкультурный зал, в котором проводятся разные формы физкультурно- оздоровительной работы: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные досуги и развлечения, индивидуальная работа по физическому воспитанию. Одним из основных условий успешного психофизического развития у детей является правильно организованная предметно – развивающая среда в физкультурном зале.

ФГОС ДО предъявляет требования к образовательной среде, которая: гарантирует охрану и укрепление физического и психического здоровья детей; обеспечивает эмоциональное благополучие детей; способствует профессиональному развитию педагогических работников; создает условия для развивающего вариативного дошкольного образования; обеспечивает открытость дошкольного образования; создает условия для участия родителей (законных представителей) в образовательной деятельности.

В соответствии с требованиями ФГОС ДО развивающая предметно- пространственная среда в зале носит развивающий характер: разнообразная, динамичная, трансформируемая, полифункциональная, привлекательная, доступная, безопасная, вызывает интерес у детей и побуждает их к действию. В физкультурном зале оборудованы зоны, что способствует развитию коммуникативных способностей у воспитанников нашего ДОУ: функциональная зона - свободная от предметов с горизонтально – ровной поверхностью, предназначена для освоения основных двигательных режимов (иск.: лазательный, а также для подвижных игр, эстафет, соревнований; сборные конструкций — гимнастические скамейки, гимнастические доски, дуги для подлезания, маты, мягкие модули, гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений; функциональная коррекционная дорожка – предназначенная для профилактики и коррекции стопных нарушений; тактильная дорожка из прямых и изогнутых пластиковых элементов с выпуклой поверхностью с «шипами».

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

Спортивный материал регулярно обновляется. Это позволяет мне эффективно организовывать развивающую среду в физкультурном зале, создавать комфортные условия для занятий и эмоционального благополучия.

Создавая развивающую предметно - пространственную среду зала стремлюсь к тому, чтобы окружающая обстановка была комфортной, эстетичной, вызвала у детей стремление к самостоятельной деятельности. Для реализации этих задач я руководствовалась следующими принципами:

- системность (материал систематизирован, составлен паспорт зала с перечислением всего материала и оборудования);
- доступность (материал подобран с учетом возрастных особенностей);
- вариативность (материал и многие пособия многофункциональны и могут использоваться на разных занятиях в разных вариантах);
- здоровьесбережение (имеется основное освещение, проведена пожарная сигнализация, зал легко проветривается). Материально-технические и медико-социальные условия пребывания детей в ДООУ соответствуют требованиям ФГОС ДО, СанПиН, Рособнадзора обеспечивают успешную реализацию образовательной программы, целостное и разностороннее развитие детей дошкольного возраста.

Материалы и оборудование для физического развития детей.

В зале имеются различные приспособления, способствующие развитию двигательной активности детей (ползание, лазанье, ходьба, бег, прыжки). К ним относятся:

- Лесенки с зацепами – 2шт.
- Лесенки без зацепов – 2шт.
- Туннели - 2шт
- Массажные дорожки и коврики с разным покрытием – 4 набора.
- Мини-маты- 3шт
- Кегли (наборы) - 2набора
- Доска гладкая с зацепами – 2шт.
- Доска с ребристой поверхностью- 2шт.
- Дуга большая – 1шт.
- Дуга малая – 1шт.
- Кольцеброс (набор) – 3 шт.
- Куб деревянный малый – 10шт.
- Куб деревянный большой – 3шт.
- Лестница верёвочная – 1шт.
- Мат большой – 1шт
- Мешочек для метания – 18шт.
- Мишень навесная – 1шт.
- Мячи волейбольные – 2шт.
- Мячи баскетбольные – 2шт.

- Мячи футбольные – 2шт.
- Мячи теннисные – 5 шт
- Мячи резиновые – 20шт
- Обручи – 21шт.
- Палки гимнастические – 40шт.
- Скакалки - 23шт.
- Скамейка гимнастическая деревянная -2 шт.
- Стенка гимнастическая - 3 шт.
- Щит баскетбольный навесной с корзиной – 1шт.
- Фитболы – 6шт.
- Гантели пластмассовые – 25шт.
- Степы – малые – 11шт.
- Игра городок – 1шт.

3.3. Традиционные праздники и мероприятия.

Двигательный режим, обеспечивающий активный отдых, удовлетворяющий естественную потребность детей в движении - важнейший оздоровительный и профилактический фактор общего режима дня. Двигательная деятельность в рамках физической активности включает в себя элементы соревновательности, соперничества, дает элементарные знания по различным видам спорта.

Физкультурные мероприятия представлены в нашем дошкольном учреждении физкультурными досугами и праздниками. Главным признаком является простота правил и условий участия, доступность содержания каждому участнику независимо от его подготовленности. При проведении мероприятий наше дошкольное учреждение создает благоприятную психологическую обстановку для участников. Учитывая возрастные и психологические особенности дошкольников. Участие в физкультурном празднике оказывает комплексное влияние на формирование личности ребенка, улучшает взаимоотношения в семье, в коллективе группы дошкольного учреждения, повышает интерес детей и родителей к занятиям физической культуры и спорта.

Традиционными праздниками являются:

Осенний марафон

День народного единства.

Праздник встречи зимы

День защитника отечества

Весёлые старты.

Зарница.