

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Дельфинчик»
Н.А. Ярош
Приказ № 87 от 30.08.2022

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Дельфинчик»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПЕДАГОГА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С 3 ДО 7 ЛЕТ

Инструктор по физической культуре Кравец Е.В.
срок реализации программы 4 года

г. Черногорск
2022 г.

1. Пояснительная записка

1.1 Нормативная база образовательного процесса

Рабочая программа педагога (далее - Программа) разработана с целью организации образовательной области «Физическое развитие» с детьми в возрасте от 3 до 7 лет МБДОУ «Дельфинчик» (далее - Учреждение) в соответствии со статьей 48 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Содержание Программы регламентировано нормативной правовой основой:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01. 2021 г. № 2. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Программа является составным компонентом Образовательной программы Учреждения, характеризует систему организации образовательной деятельности по реализации задач образовательной области «Физическое развитие» в соответствии с ФГОС ДО, определяет содержание непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с детьми всех возрастных групп Учреждения. Программа по физическому воспитанию предназначена для детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Образовательная деятельность строится с учетом следующих программ дошкольного образования:

1. Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцевой и др.

2. Парциальная программа «Физическая культура - дошкольникам». Глазырина Л.Д.

Парциальная программа «Физическая культура дошкольникам» автор Л.Д. Глазырина включена в образовательную деятельность с целью создания условий для самостоятельного познания окружающей действительности в двигательной сфере. Направленность программы - физическое развитие. Программа реализуется в непосредственно образовательной деятельности по физической культуре с 1 сентября по 31 мая в дошкольных группах.

Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» под редакцией Т.И.Бабаевой, А.Г.Гогоберидзе, О.В.Солнцевой:

2. Цели и задачи

Цель: Создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры (полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей, «здорового духа» через организацию физической деятельности, отличающийся оздоровительным характером, активным проживанием ребенка данной деятельности, прочувствование предметно физических упражнений (действий) и сознательным применением их в различных жизненных ситуациях).

Поставленная цель достигается по средствам решения следующих задач:

1. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей
2. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств
3. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности
4. Содействовать становлению потребности в здоровом образе жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании , формировании полезных привычек и др.)
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Для решения задач физического воспитания детей в Учреждении используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия,

физкультурные развлечения.

Успешное решение поставленных задач возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание (в повседневной жизни) и движение (различные виды гимнастик, развивающие упражнения, спортивные игры, физкультурные занятия).

Кроме, того задачи направленные на физическое развитие детей решаются индивидуально, в других видах деятельности, проводимые воспитателем в группе (динамические паузы, малоподвижные игры и др.).

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причём, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

1. Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приёмам элементарной страховки.
2. В среднем возрасте - развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
3. В старших группах - сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому используются разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

1. Занятия по традиционной схеме.
2. Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
3. Занятия-тренировки в основных видах движений.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
6. Занятия-зачёты, во время которых дети сдают физкультурные нормы.
7. Сюжетно-игровые занятия.
8. Диагностика физической подготовленности дошкольников проводится два раза в год: сентябрь - вводная, май - заключительная, возможно в течение года проведение промежуточной диагностики (по необходимости). Согласно учебному плану, в каждой возрастной группе проводится три физкультурных занятия еженедельно.

Продолжительность занятий:

Младшая группа - 15 минут

Средняя группа - 20 минут;

Старшая группа - 25 минут;

Подготовительная группа - 30 минут.

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы способствует оздоровлению детей, повышению медико-педагогических условий для физического развития ребенка.

3. Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ 3-ГО ГОДА ЖИЗНИ

В этом возрасте продолжается формирование умения сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Дети третьего года жизни учатся ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга. Приучаются действовать сообща, придерживаясь определённого направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, учатся менять направление и характер движения в соответствии с указанием взрослого. Дети учатся ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом, прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперёд.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ 4-ГО ГОДА ЖИЗНИ

В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают все более преднамеренный характер. Детям этого возраста свойственно желание

включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность.

Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

К концу 4-го года у ребёнка уже имеется довольно большой и прочный запас разнообразных движений и их сочетаний, который обуславливает свободу самостоятельных действий и уверенность в себе. Это позволяет перейти к работе над качественной стороной движений, а также заботиться о развитии ловкости.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ 5-ГО ГОДА ЖИЗНИ

Взросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми. Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребёнка, воспитатель, учитывая слабость тормозных процессов детей 4-5 лет, переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребёнку восстановить силы и успокоиться.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнениях. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но ещё не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Внимание ребёнка среднего дошкольного возраста приобретает все более устойчивый характер; совершенствуются зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развиваются преднамеренное запоминание и припоминание. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ

Возраст 5-7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребёнок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все ещё слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своём организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы - возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребёнок не так быстро утомляется, становится более выносливым психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность к произвольной регуляции своей активности все ещё выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

Двигательная деятельность ребёнка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

На 6-ом году жизни ребёнка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминания воспитателя, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной

деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребёнка.

В двигательной деятельности у дошкольников складываются более сложные формы общения со взрослыми и между собой. У ребёнка развивается чувство уважения к старшим, стремление подражать им, появляется желание помочь другому, чему-то научить. При этом существенное значение имеет направленность на достижение коллективного результата движения, игры.

Однако нередко поведение детей этого возраста обуславливаются возникающие мотивы соперничества, соревнования. Возможны даже случаи негативного отношения детей к тем, кто хуже справляется с выполнением задания. Развитие моральных и волевых качеств детской личности - важная сторона педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания.

ОСОБЕННОСТИ ВОЗРАСТА ДЕТЕЙ 7-ГО ГОДА ЖИЗНИ

На седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Достижения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме воспитатель обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей старшего дошкольного возраста становятся достаточно устойчивыми. Формируется привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, пользоваться носовым платком, быть опрятным и аккуратным, причёсываться.

Повышается общая осведомлённость детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, сведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, важности охраны органов чувств (зрения, слуха), некоторых приёмах первой помощи в случае травмы (ушиб, порез, ссадина), правила поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачивать, не пользоваться общей посудой с заболевшим), некоторые правила ухода за больным (не шуметь, выполнять просьбы, предложить чай, подать грелку, градусник и т.п.).

4. Объем непосредственно образовательной деятельности

Непосредственно образовательная деятельность (далее - НОД) по физическому развитию в Учреждении проводится 3 раза в неделю, в том числе 2 НОД в спортивном зале, 1 НОД - на улице.

Продолжительность занятий:

Младшая группа - 15 минут

Средняя группа - 20 минут;

Старшая группа - 25 минут;

Подготовительная группа - 30 минут.

Организация физкультурно-оздоровительной работы

Тематические блоки:

1. Легкая атлетика (бег, бросание, метание, прыжки);
2. Гимнастика (группировки, перекаты, упражнения на равновесие, лазанье по канату);
3. Спортивные игры (футбол, баскетбол, «мяч через сетку»);

Программный материал предусматривает 2 занятия в неделю в спортивном зале и одно занятие на улице в игровой форме, как закрепление

Структура занятий

Перед началом каждой темы (с целью создания интереса и мотивации) дети знакомятся с видом спорта изучаемой темы.

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является - тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации образовательной области «Физическое развитие»

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие - ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное - оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м), прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

Содержание образовательной области «Физическое развитие»
Младшая группа
для детей 3-4 лет

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

Бег. Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, в рассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догонять убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

Катание, бросание, ловля, метание. Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, в рассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием.

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе: сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины

на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Приседать, держась за опору и без нее; приседать, вынося руки вперед; приседать, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Подвижные игры

С бегом. «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».

С прыжками. «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».

С подлезанием и лазаньем. «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».

С бросанием и ловлей. «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».

На ориентировку в пространстве. «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».

Спортивные развлечения. «Кто быстрее?», «Зимние радости», «Мы растем сильными и смелыми».

Средняя группа
для детей 4-5 лет

Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений:

Основные движения

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

Бег. Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

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

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

скакалкой.

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног. **Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

Катание на санках. Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

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

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками.

Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

Спортивные игры

Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

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

Элементы хоккея. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Веселые старты», «Подвижные игры», «Зимние состязания», «Детская Олимпиада».

Подготовительная к школе группа
для детей 4-5 лет

Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и

назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. **Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки, вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: присесть, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); присесть из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

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

Спортивные игры

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

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

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

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

Подвижные игры

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные развлечения. «Летняя Олимпиада», «Ловкие и смелые», «Спорт, спорт, спорт», «Зимние катания», «Игры-соревнования», «Путешествие в Спортландию».

5. Планируемые результаты освоения образовательной работы

(Смотреть в Примерной образовательной программе дошкольного образования «Детство»)

6. Система мониторинга

Организация оценки индивидуального развития детей

Программой предусмотрена система мониторинга результатов освоения воспитанниками образовательных программ. Мониторинг включает систему сбора, анализа, хранения и накопления результатов педагогической диагностики, обеспечивающих непрерывность и своевременную корректировку образовательной деятельности. Педагогическая диагностика связана с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации и проводится в форме наблюдения, беседы.

Результаты педагогической диагностики используются для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки воспитанника, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

. В качестве оценки физического развития воспитанников определён метод В.И. Усакова вычисления прироста показателей физических качеств, который даёт представление об изменениях в физической подготовленности детей под влиянием проводимых физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май). После проведения педагогической диагностики в начале учебного года на основе полученных результатов проводится планирование образовательной деятельности с воспитанниками на учебный год: составление индивидуального образовательного маршрута для детей, испытывающих трудности в образовательном процессе или имеющих особые образовательные потребности, а так же планирование индивидуальной работы в течение года. В конце учебного года по результатам педагогической диагностики проводится сравнительный анализ освоения воспитанниками образовательной программы, на основе которого определяются перспективы образовательной деятельности на следующий учебный год. В качестве критериев педагогической диагностики выделены внешние (наблюдаемые) проявления в поведении, в деятельности, во взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают становление данного критерия на протяжении всего дошкольного возраста. Для построения развивающего образования система мониторинга учитывает необходимость организации образовательной работы в зоне ближайшего развития ребенка.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НОД ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Младшая группа (3-4 года)

Сентябрь								
	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Метание	Подвижная игра (игровые упражнения)
1.	Игрушки /Обследование/ адаптация	С кубиками	Ходьба и бег, меняя направление, между листочками	Ходьба по листочкам, на расстоянии 15-20 см друг от друга		Ползание на четвереньках по прямой с опорой на ладони и колени 4-5 м		«Догони меня»
2.	Детский сад/Обследование/ адаптация	Без предметов	Ходьба и бег в рассыпную, парами		Перепрыгивание через шнур, положенный на пол		Прокатывание мяча двумя руками в прямом направлении, скатывание мяча по наклонной доске	«Бабочке свой цветочек»
3.	Русское народное творчество	С мячиками	Ходьба и бег по кругу друг за другом, с остановкой на сигнал.	Ходьба между двумя линиями (расстояние 20 см)		Подлезание под дугу		«Собираем кубики»
4.	Осень. Осенние месяцы	С листочками	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (на носках, руки за головой, на пятках, руки за спиной). Бег в рассыпную			Ползание на средних четвереньках	Прокатывание мяча - ежика по доске.	«Мы осенние листочки» «Букет листьев»
Октябрь								

	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Метание	Подвижная игра
1.	Овощи. Труд взрослых на полях и в огородах	Без предметов	Перестроение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).		«Собираем урожай»
2.	Фрукты. Труд взрослых в садах	С мячами	Ходьба и бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через кубики			Бросок мяча воспитателю и прием мяча от него	«Кто быстрее»
3.	Грибы и ягоды. Осенний лес.	Без предметов	Ходьба и бег в рассыпную, парами. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.		Прыжки из обруча в обруч	Пролазание в подвешенные обручи правым и левым боком.		«Найди свой домик»;
4	Домашние животные и их детеныши.	С кубиками	Ходьба и бег в рассыпную		Прыжки в длину с места до предмета.		Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после отскока об пол	«Догони меня»
5	Дикие животные наших лесов и их детеныши	Без предметов	Перестроение в колонну по одному	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно)		Медведь и пчелки

Ноябрь

	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Метание	Подвижная игра
--	------	-----	---------------	------------	--------	---------------------	---------	----------------

1.	День народного единства. Моя Родина – Россия.	С флажками	Ходьба по кругу друг за другом с переходом на бег и наоборот; Ходьба на носках, на пятках.	Ходьба по гимнастической скамейке.		Подлезание под веревку на четвереньках.		«Салют»
2.	Одежда, обувь, головные уборы.	С мячами	Ходьба и бег в колонне друг за другом по зрительным ориентирам	Ходьба по ребристой доске с перешагиванием через кубики			Бросок мяча воспитателю и прием мяча от него.	«Цветные автомобили»
3.	Мебель	Без предметов	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий (на носках, руки за головой, на пятках, руки за спиной). Бег враспынную.	Ходьба по гимнастической скамейке с кольцом на голове, руки в стороны.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.			«Ловишка с ленточкой»
4.	Посуда	С малыми мячами - «снежками»	Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег враспынную; ходьба с высоким подниманием колен.	Ходьба по наклонной доске - «горке»			Бросок мяча на дальность правой и левой рукой.	«Кот и мышки»

Декабрь								
	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Метание	Подвижная игра
1.	Продукты питания	Без предметов	Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег враспынную; ходьба с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы.	Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.	Прыжки на батуте, спрыгивание на маты.			«Воробушки и кот»
2.	Зима. Зимующие птицы.	С султанчиками	Ходьба обычная, парами, легкий бег, через препятствия (гимнастическую палку, приподнятую над полом)			Пролазание в обруч на четвереньках.	Скатывание мяча по наклонной доске; подбрасывание мяча невысоко вверх и ловля его.	«Снежная королева» «Снежки»
3.	Зимние месяцы. Зимние развлечения.	Со «снежками»	Ходьба и бег враспынную, парами. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.		Прыжки из обруча в обруч			«Перебрось снежок»
4.	Новогодний праздник	Без предметов	Построение и ходьба парами по кругу, не держась за руки; бег враспынную; ходьба с высоким подниманием колен, на внешней	Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.	Прыжки на батуте, спрыгивание на маты.			«Ловишка с ленточкой»

Январь

	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Метание	Подвижная игра
1.	Каникулы							
2.	Животные севера	С платочками	Ходьба обычная, парами, легкий бег, через препятствия (гимнастическую палку, приподнятую над полом)	Ходьба по канату	Прыжки в обруч со скамейки	Ползание по скамейке на четвереньках		«Медведь» « По ровненькой дорожке» (дорожки из шарфиков)
3.	Животные жарких стран	Без предметов	Ходьба и бег в заданном направлении.	Ходьба с перешагиванием через шнуры, лежащие на полу.		Ползание по полу на локтях, ноги прямые «крокодилы»		«Медведь» «Зайцы и волк»
4.	Человек. Наше тело	С мячами	Ходьба и бег в колонне друг за другом с остановкой по сигналу, в рассыпную, ходьба на носках, на пятках, не внешней стороне стопы,			Подлезание под дугами	Забрасывание шайбы в ворота.	«Проведи не упусти»

Февраль

	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Метание	Подвижная игра
1.	Транспорт	С ленточками	Ходьба с имитацией животных. Бег в колонне со сменой направлений по сигналу.		Прыжки в длину с места (40см)		Бросание мяча вперед двумя руками снизу	«Самолеты»
2.	Профессии	Без предметов	Ходьба и бег в заданном направлении		Прыжки вверх на месте «Сорвём яблоко»		Метание шишек в корзину	«По трудной дорожке»
3.	День защитника Отечества	С мячом	Ходьба и бег в заданном направлении				Бросок мяча на дальность правой и левой рукой. Бросок мяча из-за головы двумя руками.	«Мой веселый звонкий мяч» бег с увертыванием
4..	Народная культура и традиции	С флажками	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге из обруча в обруч (на правой и левой поочередно).	Ползание по пластунски по прямой (расстояние 3м).		Игра «Сбей кеглю»,

Март								
	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Метание	Подвижная игра
1.	Международный женский день	С платочками	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, с приседанием).	Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе			«Прокати и сбей» (сбивание мячом кегли)	«Ловишка с ленточками» «Найди свой домик»

2	Домашние птицы и их детеныши	С лентами	Ходьба по кругу парами, на носках, пятках, с высоким подниманием колен. Бег врассыпную.			Ползание по пластунски по прямой (расстояние 3м).	Отбивание мяча о пол и ловля его двумя руками после удара о стену.	«Курочка насетка»
3	Дикие птицы и их детеныши	С кубиками	Ходьба и бег между предметами	Ходьба по кочкам		Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо не касаясь руками пола		«Солнышко и дождик» «Птички в гнёздышках сидят»
4	Семья	С платочками	Ходьба на носках, пятках, с приседанием. Руки на поясе. Легкий бег.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.			Отбивание мяча правой и левой руками об пол.	«Кто вперед присядет?»

Апрель

	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Метание	Подвижная игра
1.	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы.	С кубиками	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы		Бросание мяча вверх и попытка его поймать	«Найди свое место»
2.	Космос	На скамейке	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, с приседанием, через предметы)	Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе	Прыжки со сменой положения ног (врозь - вместе), стоя на месте			«Кто тише»
3.	Бытовые приборы. Инструменты	Без предметов	Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному.			Лазание по лестнице, лежащей на полу	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку.	Игровое упражнение «Подпрыгни до колокольчика»
4.	Музыкальные инструменты	Без предметов	Чередование обычной ходьбы с ходьбой на пятках, носках, на внешней стороне стопы. Бег мелким и широким шагом	Ходьба по шнуру по прямой		Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках - «смелые жуки»		«Кого не стало»
5	Цветы	С кубиками	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя. Бег с ускорением и замедлением	Влезание на гимнастическую скамейку с дополнительным заданием для рук (руки в стороны)	Прыжки через предметы		Бросание мяча вверх и попытка его поймать	Собери цветы

Май								
	Тема	ОРУ	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	День Победы	С платочками	Ходьба и бег в колонне	Ходьба по	Прыжки в		Подбрасывание	«Ловишка с
			по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, с приседанием, через предметы)	ребристой доске	длину с места «Достань платочек» Прыжки на батуте		платочка вверх и ловля его	ленточками» « Кто быстрее допрыгнет до игрушки»
2.	Скоро лето! Насекомые	С ленточками	Ходьба обычная, парами, легкий бег, через препятствия		«Допрыгни до рыбки» - прыжки в длину	Ползание по скамейке, лежа на животе - «рыбки»		«Удочка»
3.	До свидания детский сад! Здравствуй школа!	Без предметов.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Прокатывание мяча друг другу двумя руками	«Иммунитет»
4.	Мониторинг	С мячами	Ходьба по дорожке здоровья, Ходьба приставным шагом Бег в колонне друг за другом	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы	Прыжки в высоту с места через шнур	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками		«Мы весёлые ребята»

Средняя группа (4-5 лет)

Сентябрь									
	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	Детский сад/ /Обследование/ адаптация	Без предметов.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носочках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).		Метание предметов на дальность.	«Мы веселые ребята», «Осенние листочки».
2.	Игрушки/ /Обследование/ адаптация	С мячом	Построение в шеренгу.	Ходьба на пятках. Бег в разных направлениях.	Ходьба по гимнастической скамейке.	Прыжки в длину с места.	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.	Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Мы гуляем»
3.	Русское народное творчество	С кеглей	Перестроение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег в колонне по двое.	Ходьба по ребристой доске.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).		Метание предметов на дальность.	«Собираем урожай»
4.	Осень. Осенние месяцы	Без предметов	Построение, размыкание и смыкание.	Ходьба на пятках, на носках Непрерывный бег в медлен - ном темпе (1,5 мин.)	Ходьба между линиями (1015см).	Прыжки в длину с места.	Пролезание в обруч.	Ловля мяча двумя руками (расстояние 1,5м).	«Хитрая лиса» «Волк во рву»

Октябрь									
1.	Овощи. Труд взрослых на полях и в огородах	На гимнастических скамейках		Ходьба в разных направлениях. Бег со сменой ведущего	Ходьба по канату прямо	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание по гимнастической скамейке на животе		«Вершки корешки» -
2.	Фрукты. Труд взрослых в садах.	Со скакалками	Построение в колонну по два.	Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (15 см)	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.		«Подбрось - поймай»
3.	Грибы и ягоды. Осенний лес.	С гимнастич. палками	Построение в колонну по два.	Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое.	Упражнение «Подсвечник» с.32	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.		Прокатывание мячей друг другу	«Кто быстрее докатит колобок?»
4.	Домашние животные и их детеныши.	Без предметов	Равнение по ориентирам.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба по верёвке	Прыжки в длину с места.	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Ловля мяча (расстояние 1,5м).	«Ловишки»
5.	Дикие животные наших лесов и их детеныши.	С кубиками	Построение в колонну по одному	Ходьба по площадке в свободном направлении. Бег в спокойном темпе		Прыжки через веревку (5-10 см от пола)	Подлезание под веревку, не касаясь, пола руками.	Катание мяча перед собой, двумя руками по полу	«Вершки корешки» -

Ноябрь									
	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	День народного единства. Моя Родина - Россия	С флажками	Построение в шеренгу	Ходьба по дорожке здоровья, Ходьба приставным шагом Бег в колонне друг за другом	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы	Прыжки в высоту с места через шнур	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Салют»
2.	Одежда, обувь, головные уборы	С кубиками	Построение в колонну по три.	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек	Перешагивание через кубы (поочерёдно через 5-6шт, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки в длину с места.	Пролезание в обруч	Прокатывание обручей друг другу.	Ладочки ладошки
3.	Мебель	Без предметов	Построение в круг.	Ходьба по массажным дорожкам, обычная. Бег в колонне по двое.	Ходьба по линии.	Прыжки с поворотом кругом.	Подлезание под шнур	Ловля мяча, брошенного воспитателем.	«Найди себе пару»
4.	Посуда	С султанчиками	Равнение по ориентирам.	Ходьба с выполнением заданий. Бег с одного края площадки на другой.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки поочерёдно (через 4-5 линий, расстояние 40-50 см).	Ползание между предметами.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Кто под сугробом»

Декабрь									
	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	Продукты питания	Со скакалкой	Равнение по ориентирам.	Ходьба с выполнением заданий Бег змейкой.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки через 2-3 предмета, поочередно через каждый.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Метание в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5м) правой и левой рукой.	«Снежная королева»
2.	Зима. Зимующие птицы.	С мячом	Размыкание и смыкание.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге (на правой и левой поочередно).	Ползание между предметами.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Школа мяча» «Снежки»
3.	Зимние месяцы. Зимние Развлечения	Со «снежками» (мягкие мячи)	Построение в колонну по одному.	Ходьба с приседанием. Бег со сменой ведущего	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки поочередно (через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см).	Пролазание под дугу.	Ловля мяча (на расстоянии 1,5 м).	Хоккеисты. «Дед Мороз»
4	Новогодний праздник	Без предметов	Выполнение строевых команд: равняйся; смирно.	Ходьба с высоким подниманием колен. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.		Прыжки (с высоты 20-25см).	Ползание по горизонтальной и наклонной доске.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Волшебные елочки»

Январь									
	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	Каникулы								
2.	Животные севера	С мячом	Построение в шеренгу.	Обычная ходьба. Бег со сменой ведущего	Ходьба по канату прямо и боком приставным шагом	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2 3м).	Упражнение «Муравьи» (ползание по полу с опорой на предплечья и колени)	Прокатывание мяча друг другу между предметами.	«Салки-приседалки»; Эстафета: «Сапоги-скороходы»
3.	Животные жарких стран	С кубиками	Выполнение строевых команд: Равняйсь; Смирно.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег в колонне по двое.	Ходьба по скамейке боком	Прыжки на батуте	Пролазание в обруч прямо и боком	Отбивание мяча о пол двумя руками	«Охотники и обезьяны»
4.	Человек. Наше тело.	Без предметов	Ходьба по дорожке здоровья, Ходьба приставным шагом Бег в колонне друг за	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы	Прыжки в высоту с места через шнур	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони..	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Мы весёлые ребята»

Февраль									
	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	Транспорт	Без предметов	Построение в колонну по одному.	Обычная ходьба. Бег на расстояние 40-60м со средней скоростью.	Ходьба по ребристой доске	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	Подлезание под верёвку (высота 50см) правым и левым боком вперёд.	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Бабка Ёжка»; «Гуси, гуси»
2.	Профессии	На скамейке	Построение в шеренгу.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики	Ходьба по гимнастическ. скамейке с мешочком на голове	Перепрыгивание через веревку вперед назад	Упражнение «Муравей» (с опорой на предплечья и колени)	Бросание мяча (с разными способами в парах)	Ладочки- ладошки
3.	День защитника Отечества	С флажками	Построение в колонну по три.	Ходьба с изменением направления. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба с мешочком на голове.	Прыжки на одной ноге из обруча в обруч (на правой и левой поочередно).	Ползание по пластунски по прямой (расстояние 3м).	Игра «Сбей кеглю».	«Самолеты»
4.	Народная культура и традиции	Без предметов	Построение в колонну по три.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба крестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе	Прыжки (с высоты 20-25см).	Пролезание прямо и боком в обруч (на высоте 10 см)	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	Эстафеты: «Повяжи платочек», «Подмети мусор» и др.

Март

	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	Международный женский день	С платочками	Построение в колонну по три.	Обычная ходьба. Бег змейкой.	Ходьба крестным шагом, между ногами скамейка, руки на поясе	Прыжки (с высоты 20 см).	Пролезание прямо и боком в обруч (на высоте 10 см)	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	Эстафеты: «Повяжи платочек», «Подмети мусор» и др.
2.	Домашние птицы и их детеныши	С мячом	Равнение по ориентирам.	Ходьба на наружных сторонах стоп, по массажным дорожкам. Бег спокойный.	Ходьба по гимнастической скамейке (с перешагиванием через предметы).	Прыжки в длину с места до ориентира (60 см).	Ползание «крабиками»	«Подбрось- поймай».	«Дикие козы и волк»
3.	Дикие птицы и их детеныши	С гимнастической палкой	Построение в колонну по одному.	Ходьба и бег змейкой между предметами.	Ходьба крестным шагом	Прыжки через веревку боком	Упражнение «паучок»	Бросание мяча от груди	«Скворцы»
4.	Семья	С кеглей	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой.	Перешагивание через предметы с разным положением рук.	Прыжки с поворотом кругом.	Упражнение «Муравьи»	Метание в вертикальную цель.	«Кто вперед до матрёшки» Русские народные игры: «Ручеёк»; «Колечко»

Апрель

	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы	Без предметов	Построение в колонну по три.	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек.	Перешагивание через кубы (поочередно через 5-6 шт, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки в длину с места.	Проползание в обруч	Прокатывание обручей друг другу.	«Птицы в гнёздах»
2.	Космос	С флажками	Построение в круг.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки с поворотом кругом.	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони.	Элементы спортивной игры футбол.	«Ракета»
3.	Бытовые приборы. Инструменты	С мячами	Перестроение в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала. Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек.	Ходьба по верёвке.	Прыжки на одной ноге (правой и левой поочередно).	Лазание по гимнастической лестнице произвольным способом.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Займи место в ракете»
4.	Музыкальные инструменты	С кубиками	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа.	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки (поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м) повторение.	Эстафета «Кто быстрее»
5.	Цветы	Без предметов	Построение в колонну по три.	Ходьба приставным шагом в сторону (вправо, влево). Бег на расстояние 20м, 5,5-6сек.	Перешагивание через кубы (поочередно через 5-6 шт, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки в длину с места.	Проползание в обруч	Прокатывание обручей друг другу.	«Птицы в гнёздах»

Май

	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	День Победы	С платочками	Ходьба и бег в колонне по одному с выполнением заданий инструктора по его сигналу (на носках, с приседанием, через предметы)	Ходьба по ребристой доске	Прыжки в длину с места «Достань платочек» Прыжки на батуте		Подбрасывание платочка вверх и ловля его	«Ловишка с ленточками» « Кто быстрее допрыгнет до игрушки»	«Снайперы».
2.	Скоро лето! Насекомые	Без предметов	Равнение по ориентирам.	Ходьба на пятках, носках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по узкой скамейке с приседанием на середине.	Прыжки с короткой скакалкой.	Упражнения: «Паучки»; «муравьи»	Школа мяча	«Кто тише?» «Как кузнечики»
3.	До свидания, детский сад! Здравствуй школа!	С мячами	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с изменением направления. Бег мелким и широким шагом.	Перешагивание через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга).	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь.	Ползание по скамейке, лежа на животе - «рыбки»	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м).	«Рыбаки и рыбки»
4.	Мониторинг	Со скакадкой	Построение в колонну по два.	Ходьба приставным шагом в сторону (направо, налево). Бег с одного угла площадки на другой.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на батуте	Пролезание в тоннеле	«Сбей кеглю».	«Поспеш, но не урони» (Бег с мешочком на голове до ориентира) «Рыбаки и рыбки»

Старшая группа (5-6 лет)

Сентябрь

	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание Бросание Метание	Подвижная игра
1.	Детский сад/ Обследование/ адаптация	Без предметов	Построение в круг.	Ходьба перекатом с пятки на носок. Бег на носочках.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз.	Прыжки на месте с зажатым между колен мячом	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Бросание мяча о землю и ловля его.	«Мы веселые ребята» «Солнышко и дождик».
2.	Игрушки / Обследование/ адаптация	С мячом	Построение в шеренгу. Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба приставным шагом, с руки на поясе по канату боком.	Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков, 23 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	Метание мешочков в обруч (2м)	«Выше ноги от земли»
3.	Русское народное творчество	На скаейке	Построение в шеренгу, прыжком перестроение в колонну.	Ходьба на пятках, на носках. Непрерывный бег в медленном темпе (в течение 1,5-2мин).	Ходьба по гимнастическ. скамейке через кубики	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 23 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание на животе с подтягиванием руками.	Метание шишек в корзину	«Бездомный заяц», «Волк во рву»
4.	Осень. Осенние месяцы	С палкой	Построение в колонну по одному.	Ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег змейкой.	Ходьба по узенькой рейке. Ходьба по ребристой доске.	Прыжки с продвижением вперед (расстояние 2-3м).	Ползание на четвереньках (расстояние 3-4м) с толканием головой мяча.	Перебрасывание предметов через препятствия (с расстояния 2м).	«Сбор урожая»

Октябрь

1.	Овощи	С мячом.	Построение в колонну по	Ходьба на носочках (руки за головой).	Кружение парами, держась	Прыжки на двух ногах из обруча в	Ползание между предметами в	Бросок мяча вверх одной и двумя	«Собери цветок из лепестков»
----	-------	----------	-------------------------	---------------------------------------	--------------------------	----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	------------------------------

	Труд взрослых на полях и в огородах		трое.	Бег с высоким подниманием колена.	за руки.	обруч	чередовании.	руками; Бросок мяча в кольцо; Ведение мяча.	
2.	Фрукты. Труд взрослых в садах.	С кубиками	Построение в колонну по два.	Ходьба по прямой. Бег в колонне по двое.	Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики (15 см)	Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Отбивание мяча о пол	«Подбрось - поймай»
3.	Грибы и ягоды. Осенний лес	Без предметов	Построение в колонну по одному.	Ходьба на пятках; выпадами. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Игра высокой подвижности: «Чье звено быстрее соберется»	Игра средней подвижности: «Резиночка»	Игра малой подвижности: «У кого мяч»	«Не урони мяч» - эстафета: на бадминтонной ракетке пронести мяч до ориентира, не уронив его.	«Кто быстрее соберет колосья пшеницы»
4.	Домашние животные и их детеныши	ОРУ в парах	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба по прямой. Непрерывный бег в медленном темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	«С кочки на кочку».	Ползание под дугу (высота 50см) правым и левым боком.		«Пятнашки» «Чье звено скорее соберётся»
5.	Дикие животные наших лесов и их детеныши	С обручем	Построение в шеренгу. Повороты на месте	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой: по диагонали. Бег в большой обруч	Ходьба приставным шагом, руки на поясе с мешочком на голове.	Эстафеты: Прыжки с зажатым между ног мячом	Упражнение «Крабики» с мешочком на животе	«Передай мяч (над головой, обратно под ногами)	«Хвостики»

Ноябрь

1.	День народного единства. Моя Родина - Россия	С кубиком.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по двое. Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	Пролазание в обруч разными способами.	Перебрасывание мяча через сетку	«Ручьи озера и моря»
----	--	------------	--------------------------------	--	--	---	---------------------------------------	---------------------------------	----------------------

2.	Одежда, обувь, головные уборы	Без предметов	Построение в круг.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег врассыпную.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Игра «Кто скорее доберётся до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд	«Летчики». «Пожарные на учениях»
3.	Мебель	Без предмет.	Построение в круг.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег врассыпную.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Игра «Кто скорее доберётся до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд (на расстоянии 5-6м).	«Перебежки
4.	Посуда	С обручем	Размыкание в колонне на вытянутые руки вперёд.	Ходьба приставным шагом направо и налево. Бег боком приставным шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке на носках.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Перелезание через несколько предметов подряд	Бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.	«Затейники» «Два мороза»

Декабрь

1.	Продукты питания	С палкой.	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба обычная. Непрерывный бег в среднем темпе (на 80-120м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки через скамейку «Джигитовка».	Ползание на четвереньках змейкой.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Два Мороза»
2.	Зима. Зимующие птицы	С флажками	Перестроен. в колонну по три.	Ходьба вдоль границ зала. Бег парами в чередовании с ходьбой врассыпную.	Ходьба по гимнастической скамейке на носочках.	Игра «Не оставайся на полу».	Ползание между препятствиями в чередовании ходьбой.	Ловля мяча двумя руками (не менее 10 раз).	«Снежинки»
3.	Зимние месяцы. Зимние развлечения	«С мягкими мячами - снежкам»	Расчёт на 1-й, 2-й;	Ходьба на носках, на пятках; спиной вперёд; в полуприседе;	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	Прыжки на батуте	Ползание под дугами	Метание «снежков» в горизонтальную цель.	«Снежная королева»
4.	Новогодний праздник	Без предмет	Равнение в затылок.	Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра.	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Метание предметов на дальность.	«Два Мороза»

Январь

КАНИКУЛЫ

2.	Животные севера	Без предмет.	Равнение в затылок.	Ходьба в колонне по трое. Бег с высоким подниманием бедра.	Ходьба по гимнастической скамейке (приставным шагом) с мешочком песка на голове.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Метание предметов на дальность.	«Два Мороза»
3.	Животные жарких стран	С малым мячом.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в течение (1,5-2м)	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	Прыжки через короткую скакалку.	Влезание на гимнастическ. лестницу и спуск с неё.	«Попади в шляпу»	«Найди свою пару»
4.	Человек. Наше тело	С обручем.	Размыкание в шеренге на вытянутые руки в стороны.	Ходьба приставным шагом вправо и влево. Непрерывный бег в среднем темпе (на 8—120м, 2-3 раза).	Ходьба по наклонной доске боком (приставным шагом) с мешочком на голове.	Прыжки в длину с разбега.	Лазанье по канату.	Перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений и построений	«Охотники и обезьяны»

Февраль

1.	Транспорт	С гантелями	Перестроение в три колонны.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом	Прыжки на двух ногах на месте (30-40 прыжков 23 раза) в чередовании с ходьбой.	Ползание по скамейке с мешочком на спине	«Попади в обруч».	«Бабка-Ежка» «Бездомный заяц».
2.	Профессии	Без предметов.	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба на пятках. Бег в колонне по двое.	Ходьба по наклонной доске на носочках.	Прыжки в длину с разбега.	Ползание по скамейке на спине	Перебрасывание мяча друг другу из разных	«Раз, два, три к дереву»

								исходных положений	беги».
3.	День защитника отечества	С флажками.	Повороты кругом с переступанием.	Обычная ходьба. Бег в среднем темпе.	Ходьба по гимнастической скамейке через набивные мячи.	Прыжки в высоту с места прямо и боком (через 5-6 предметов поочерёдно, высота 15-20см).	Лазание по-пластунски	Метание предметов на дальность («снайперы»).	«Солнышко и дождик»
4.	Народная культура и традиции	С мячом	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки через короткую скакалку.	Лазание по канату	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Самолёты

Март

1.	Международный женский день	С лентами	Равнение в затылок.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастичес. скамейке с раскладыван. и собиранием предметов	Прыжки в высоту с места прямо и боком поочерёдно, (высота 15-20см).	Быстрый подъём на лестницу и спуск с неё	Метание предметов в цель.	«Карусели»
2.	Домашние птицы и их детёныши	Без предметов	Размыкание в на колонне руки вытянутые в стороны.	Ходьба на носочках (руки за головой). Бег на скорость (20м, примерно за 5-5,5сек).	Кружение парами, держась за руки.	Прыжки разными способами (ноги скрестно, ноги врозь).	Пролезание в обруч разными способами.	Перебрасывание мяча с отскоком от земли.	«Эстафеты»
3.	Дикие птицы и их детёныши	С мячом	Повороты кругом с переступанием.	Ходьба вдоль стен зала с поворотом. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Игра «Кто лучше прыгает?»	Лазание через тоннель	Игра «Мяч водящему»	«Ловишки»
4.	Семья	С обручем	Ходьба на на носках; с рук. пятках; движением Бег подскоками.	Наклоны туловища вперёд, вниз с касанием пальцами рук пальцев ног на скамейке.	Ходьба по скамейке с отбиванием мяча обеими руками	Прыжки через скамейку	Лазание по канату	«Меткие стрелки»	Народные игры «Жмурки», «Гуси»

Апрель

1.	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы	Без предметов	Повороты кругом.	Ходьба от одного края зала до другого. Бег по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки в длину с места (не менее 80см).	Пролазание в обруч разными способами	Бросание мяча о землю и ловля двумя руками (не менее 10 раз подряд).	«Совушка»
2.	Космос	С кеглей.	Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному. Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске боком (с мешочком на голове).	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.	Ползание на четвереньках (расстояние 3 4м) с толканием головой мяча	Метание предметов в цель.	«По планетам».
3.	Бытовые приборы. Инструменты	С гантелями	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперёд.	Ползание по матам на животе с подтягиванием руками и отталкиванием ногами, с опорой на предплечья.	Метание на дальность правой и левой рукой.	«Быстро возьми, быстро положи».
4.	Музыкальные инструменты	С кубиками	Повороты: направо, налево, кругом.	Ходьба с мешочком на голове. Бег с изменением темпа.	Ходьба с приставлением пятки одной ноги к носку другой.	Прыжки (поочередно) через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50)	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Перебрасывание мяча через препятствия (с расстояния 2м) повторение.	Эстафета «Полезные продукты» - Игра «Иммунитет»
5.	Цветы	Без предметов	Ходьба по дорожке здоровья, Ходьба приставным шагом Бег в колонне друг за другом	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы	Прыжки в высоту с места через шнур	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками	Ползание на четвереньках с опорой на стопы и ладони..	Отбивание мяча о землю правой и левой рукой	«Собери цветы»

Май									
1.	День Победы	С мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба в колонне по двое. Бег с препятствиями.	Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).	Ползание по гимнастической скамейке с подтягиванием руками.	Бросание мяча вверх и ловля его хлопком.	«Пустое место». «Бросить и поймать»
2.	Скоро лето! Насекомые	Без предметов.	Перестроение в колонну по два.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег мелким и широким шагом.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.	Ползание «коровками» между ориентирами	Перебрасывание мяча различными способами.	«Колдуны»
3.	До свидания, детский сад! Здравствуй школа!	Со скакалками	Равнение в затылок. Перестроение в три колонны.	Ходьба с выполнением различных заданий. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов.	Прыжки в высоту с места прямо и боком.	Пролезание под шнур левым и правым боком	Метание предметов в цель.	Эстафеты
4.	Мониторинг	С обручем.	Равнение в затылок. Перестроен. в колонну по три	Ходьба перекатом с пятки на носок. Челночный бег (3 раза по 10м).	Ходьба по наклонной доске боком.	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	Перелазание через несколько предметов подряд.	Бросание мяча (левой и правой рукой) не менее 4-6 раз подряд.	«Встречные перебежки»

Подготовительная группа (6-7 лет)

Сентябрь									
	Тема	ОРУ	Строевые упражнения	Ходьба. Бег	Равновесие	Прыжки	Ползание Лазанье	Катание. Бросание. Метание.	Подвижная игра.
1.	Детский сад/ Обследование/ адаптация	С мячом.	Построение в колонну по одному.	Ходьба на носках. Бег в колонне по одному.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании ходьбой).	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перекатывание мяча разными способами.	«Мы веселые ребята»

2.	Игрушки/ Обследование/ адаптация	На скамейке	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с перекачиванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки с поворотом кругом.	Пролезание в обруч разными способами.	Метание в горизонтальную цель.	«Мы веселые ребята»»
3.	Русское народное творчество	В парах	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег врассыпную.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носочках.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание на животе по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча из одной руки в другую.	«Горелки»
4.	Осень. Осенние месяцы	Без предметов	Перестроение колонну по два	Ходьба с набивным мешочком на спине. Бег в разных направлениях.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки в длину с места	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Метание на дальность (612м) левой и правой рукой.	«Волк во рву» «Охотник и зайцы»

Октябрь

1.	Овощи . Труд взрослых на полях и в огородах	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге и пронесением другой махом вперёд и сбоку скамейки.	Прыжки через скакалку с вращением её вперёд и назад.	Лазание по канату	Переброска мяча через сетку.	«Ловишка, бери ленту».
2.	Фрукты. Труд взрослых в садах	Без предметов	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком.	Ползание по скамейке на коленях и ладонях вперёд	Перебрасывание мяча через сетку.	«Собери цветок из лепестков»

					другой махом вперёд и сбоку скамейки				
3.	Грибы и ягоды. Осенний лес	С кольцами	Расчёт на первый, второй, перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег мелким и широким шагом.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад.	Ползание по скамейке на коленях и ладонях назад	Бросок мяча вверх одной рукой, ловля двумя 10-12 раз	«Гори, гори ясно»; «Грибники»
4.	Домашние животные и их детеныши	ОРУ в парах	Равнение в затылок. Повороты.	Ходьба с изменением направления Бег со сменой ведущего.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Упражнение «Кольцо»	«Мы весёлые ребята»
5.	Дикие животные наших лесов и их детеныши	С мячом.	Построение в шеренгу.	Ходьба с разным положением рук. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с	Ползание по скамейке на коленях и ладонях вперёд	Перебрасывание мяча через сетку.	«Собери цветок из лепестков»

Ноябрь

1.	День народного единства. Моя Родина – Россия.	Со скакалкой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с изменением направления Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком.	Ползание на животе по - плас тунски с мешочком в руках, чередуя с бегом	«Кто самый меткий?»	«Ручьи, озера и моря», «Четыри стихии»
2.	Одежда, обувь, головные уборы.	На гимнастич скамейках	Построение в колонну по двое.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Бег на носочках, «змейкой»		Прыжки со скамейки в обруч (в «гнезда»)	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Метание на дальность левой и правой рукой.	«Каждому свой дом» «Займи стул»
3.	Мебель	Без предметов	Перестроение в колонну по трое	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег врассыпную.	Ходьба по узенькой рейке.	Прыжки на мягкое покрытие (высотой 20см).	Игра «Кто скорее доберётся до флажка».	Отбивание мяча о землю с продвижением (шагом) вперёд	«Летчики» «Мы шофёры»

								(на расстояние 5-6м).	
4.	Посуда	С мячом.	Перестр. в колонну по три.	Бег в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	Круговая тренировка	Подлезание под дугами	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками.	«Не оставайся на земле»

Декабрь

1.	Продукты питания	С обручем	Построение в шеренгу.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег с сильным сгибанием ног назад.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игра «Кто скорее доберётся до флажка?»	Игра «Кто самый меткий?».	«Два Мороза».
2.	Зима. Зимующие птицы	Без предметов.	Размыкание и смыкание. Ходьба по диагонали.	Ходьба на носочках. Бег с различными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками.	Прыжки на одной ноге через верёвку, вперёд и назад.	Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд.	Метание на дальность левой и правой рукой.	«Мы веселые ребята»; «Чьё звено вперёд»
3.	Зимние месяцы. Зимние развлечения	С шнуром	Повороты на месте. Перестроение по расчёту в две шеренги.	Ходьба в колонне, по два, по одному с заданиями:	Ходьба по гимнастической скамейке, высоко поднимая колени, руки в стороны	Прыжки в обруч - ноги вместе, из обруча - ноги врозь.	Подлезание под шнур на высоте 40 см от пола «гуськом».	Бросок мяча двумя руками, ловля одной.	«Снежная королева»
4.	Новогодний праздник	С мячом.	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба с поворотами. бег с высоким подниманием колена	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом	Прыжки вверх из глубокого приседа	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного и одноимённого движения рук и ног.	Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной рукой	«Ловишка, бери ленту».

ЯНВАРЬ

КАНИКУЛЫ									
1.									
2.	Животные севера	С палкой	Построение в колонну по четыре.	Ходьба с высоким подниманием колена. Бег с мячом по доске, в чередовании с ходьбой.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки на одной ноге через линию вправо и влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками и отталкиванием ногами.	Перебрасывание мяча через сетку и ловля его на др. стороне (см. Батурина Е.Г, с.98)	«Найди свою пару».
3.	Животные жарких стран	С мячом	Равнение в колонне.	Ходьба на носочках. Непрерывный бег в течение 2-3мин.	Ходьба по гимнастическ. скамейке боком приставным шагом.	Прыжки в длину с разбега.	Лазанье по гимнастической скамейке с использованием перекрёстного одноимённого движения рук и ног.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.	«Ловкие обезьянки»
4.	Человек. Наше тело	Без предметов	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге.	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд.	Ползание по-пластунски	Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, лёжа)	Эстафеты
Февраль									
1.	Транспорт	С лентой	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на одной ноге.	Прыжки в длину с места.	Подлезание под дугу разными способами.	Метание в цель из положения, стоя на коленях.	«Гори, гори ясно». «Гуси лебеди»
2.	Профессии	Без предметов	Перестроение из одного круга в несколько.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с мячом в чередовании с ходьбой.	Ходьба по гимнастическ. скамейке боком приставным шагом.	Прыжки разными способами (по 30 прыжков, 3-4 раза в чередовании с ходьбой).	Лазание по канату	Отбивание мяча правой и левой рукой поочерёдно на месте и в движении.	««Раз, два, три беги».
3.	День защитника Отечества	С кеглями	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба на пятках, руки за головой. Бег с высоким подниманием колена.	Ходьба перекрёстным шагом	Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперёд.	Ползание по-пластунски	Перебрасывание мячей. Ведение мяча в разных направлениях.	«Ловишка бериленту». «Прыгни через ручеёк»

4.	Народная культура и традиции	С обручем	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба с разным положением рук. Бег со скакалкой.	Ходьба по гимнастическ. скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Прыжки (через 6-8 набивных мячей, последовательно через каждый).	Подлезание в обруч разными способами.	Метание в цель из разных положений (сидя, стоя, на коленях).	«Кавалеристы»
----	------------------------------	-----------	-----------------------------------	---	--	--	---------------------------------------	--	---------------

Март

1.	Международный женский день	С лентами	Построение в шеренгу, размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба в колонне с различным положением рук; перекрёстная ходьба	Ходьба по гимнастическ. скамейке на носках, руки в стороны, на середине перешагнуть через палку.	Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд «змейкой».	Ползание в тоннель	Перебрасывание мяча стоя в шеренгах, расстояние 22,5 м, двумя руками снизу.	«Кем мы будем мы не скажем, а вот действия покажем»
2.	Домашние птицы и их детеныши	С мешочком	Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две.	Ходьба в полуприседе и бег со средней скоростью в чередовании с ходьбой.	Ходьба с набивным мешочком на спине.	Прыжки в длину с разбега.	Пролезание под дуги	Бросание мяча вверх с хлопком и поворотом.	Эстафета
3.	Дикие птицы и их детеныши	С палкой	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Обычная ходьба. Бег с выбрасыванием прямых ног вперёд.	Ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и выполнением хлопка под ней.	Прыжки на двух ногах на скамейке с продвижением вперёд.	Ползание по скамейке на четвереньках	Метание на дальность правой и левой рукой.	«Ловишки»
4.	Семья	С мячом	Построение в шеренгу, в круг. Расчёт на 1-й, 2.	Ходьба в колонне по два с заданиями	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки с разбега.	Ползание «рыбкой» по скамейке	Отбивание малого мяча об пол	Русская народная игра «Ручеёк»; «Карусели»

Апрель									
1.	Весна. Весенние птицы. Перелетные птицы	Со скакалкой.	Построение в колонну по одному.	Ходьба с изменением направления Бег на носочках.	Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой и перешагиванием (платки, верёвки).	Прыжки с продвижением вперёд (на 5-6м) с зажатым между ног мешочком с песком.	Ползание на животе по - пластунски	«Кто самый меткий?»	«Воробушки и кот»
2.	Космос	С лентами.	Построение в шеренгу.	Ходьба на наружных сторонах стоп. Бег с прыжками.	Ходьба по узенькой рейке прямо и боком.	Прыжки на батуте	Подлезание под скакалкой несколькими способами (высота 30 50см).	Бросание и ловля мяча одной рукой (не меньше 10 раз).	«По ракетам».
3.	Бытовые приборы. Инструменты	С палкой.	Перестроение в колонну по одному.	Ходьба приставным шагом вперёд и назад. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки вверх из глубокого приседа.	Лазание по канату	Перебрасывание мяча друг другу из положения сидя, ноги скрестно.	«Ровная спинка - дойди не урони» (с книгой на голове)
4.	Музыкальные инструменты	С верёвкой в обеих руках внизу.	Перестроение из одного круга в несколько (2-3).	Ходьба в колонне по одному. Бег с разными заданиями.	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки на мягкое покрытие с разбега (высота 40см).	Ползание под дугу несколькими способами подряд.	Бросание и ловля мяча одной рукой.	Эстафета «Полезные продукты», «Не боимся мы микробов»
5.	Цветы	Без предметов	Перестроение в колонну по три.	Ходьба на носочках. Челночный бег (3-5 раз по 10м).	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через ленточку.	Прыжки с разбега (не менее 50см).	Ползание на четвереньках по бревну.	Бросание мяча вверх с хлопком	Ладонка ладонка

Май

1.	День Победы!	С флажками	Повороты направо, налево, кругом.	Ходьба широким и мелким шагом. Бег на скорость: 30м	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом.	Прыжки через длинную скакалку парами.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками	Метание в движущуюся цель.	«Эстафеты с мячами»
2.	Скоро лето! Насекомые	С обручем.	Размыкание и смыкание приставным шагом.	Ходьба с другими видами движений. Непрерывный бег в течение 2-3мин.	Ходьба крестным шагом, между скамейка, руки на поясе.	Прыжки через большой обруч (как скакалку).	Подлезание в обруч разными способами.	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении.	«Ловишка с лентой»
2.	До свидания детский сад! Здравствуй школа!	С лентами.	Перестроение в колонну по три.	Ходьба с высоким подниманием колена. Непрерывный бег в течение 2-3мин.	Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).	Прыжки на одной ноге через линию (ленту) вправо и влево.	Ползание на спине по гимнастической скамейке с подтягиванием руками	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 34м).	«Займи свой дом»
3.	Мониторинг	Без предметов.	Перестроение в колонну по четыре.	Ходьба в полуприседе. Бег на скорость: 30м (примерно за 6,57,5с).	Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием мяча вверх и ловлей его двумя руками	Прыжки через большой обруч (как скакалку).	Лазание по канату	Метание в движущуюся цель.	«Рыбак и рыбки».

Материально – техническое обеспечение

Название	Процент насыщенности	Имеющееся оборудование
Спортивный зал	100%	<p>Мячи футбол для гимнастики, лабиринт игровой, спорткомплекс из мягких модулей, комплект мягких модулей, гимнастический набор для построения полосы препятствий, дорожка-балансир, дорожка из упругих объемных элементов с наклонной поверхностью, разные мячи, переносное кольцо, атрибуты для спортивных игр, шведская стенка, массажные дорожки, наборы массажных ковров атрибуты для подвижных игр, скамейки и другое, детские тренажеры (гребля, бегущая по волнам, велотренажер, беговая дорожка, твистер), гимнастические дуги для подлезания, обручи, скакалки, маты различной толщины и размеров, батуты, баскетбольные кольца.</p> <p>Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно – пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.</p> <p>Все вышеперечисленное позволяет эффективно организовать работу по освоению программы на должном уровне.</p>

Спортивные площадки позволяют организовать образовательную деятельность на свежем воздухе на протяжении всего учебного года. На спортивных площадках имеется футбольное поле, турник, лабиринт, гимнастическое бревно для развития равновесия, стойки для натягивания волейбольной сетки, мишени. Все спортивное оборудование сертифицировано.

Особенности традиционных событий , праздников. мероприятий

Время проведения	Мероприятия	Ответственные
Сентябрь	Физкультурный досуг «Осенняя пора»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп
Октябрь	Физкультурные досуги «Все на стадион»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп
Ноябрь	«Если с другом вышел в путь»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп
Декабрь	Развлечение «Хакасские народные игры»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп
Январь	Развлечение «Мы здоровье бережем»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп
Февраль	Музыкально-спортивный праздник «Рота подъем»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп, музыкальный руководитель
Март	Физкультурные досуги «Проводы зимы»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп
Апрель	Веселые старты «Мама, папа, я - спортивная семья»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп
Май	Спортивный праздник ко Дню Победы «Тяжело в учении , легко в бою»	Инструктор по ф/к, воспитатели групп

Список используемой литературы.

1. Алябьева Е.А. - Нескучная гимнастика - Москва «Сфера» - 2014.
2. Глазырина Л.Д. - Физическая культура - дошкольникам - Москва - «Владос» - 1999.
3. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Детство» под ред. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А.Михайлова.
4. Занозина А., Гришанина С. - Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 67 лет, Москва, «Линка-Пресс» - 2008 г.
5. Лайзане С.Я. - Физическая культура для малышей - Москва «Просвещение» - 1987.
6. Маханева М.Д. -Здоровый ребенок -Москва - 2004.
7. Сулим Е.В. - Занятия по физкультуре в детском саду - Москва «Сфера» - 2010
8. Микляева Н.В. - Физическое развитие дошкольников - Москва «Сфера» - 2015.
9. Померанцева И.В. - Спортивно-развивающие комплексы - Волгоград: «Учитель» - 2012.
10. Сучкова И.М. - Физическое развитие детей 2-7 лет Волгоград: «Учитель» - 2011.
11. Филиппова С.О., Пономарев Г.Н. - Теория и методика физической культуры - Санкт - Петербург Детство- Пресс, 2008
12. Доскин В.А., Голубева Л.Г. - Растем здоровыми - Москва «Просвещение»- 2004.