

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад пресмотра и оздоровления № 46 «Светлячок»**

г. Рубцовска Алтайского края

658222, г. Рубцовск, ул. Октябрьская, 19, пр-т. Рубцовский, 18 а
тел. (38557) 2-49-20, 2-49-81
e-mail: detskiisad46@yandex.ru

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад пресмотра
и оздоровления № 46 «Светлячок»
г. Рубцовска
Протокол № 1
от 27.08.2020

СОГЛАСОВАНО:
Советом Учреждения
МБДОУ «Детский сад пресмотра
и оздоровления № 46 «Светлячок»
г. Рубцовска
Протокол № 3
от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего № 104
от 28.08.2020
Заведующий МБДОУ «Детский
сад пресмотра и оздоровления
№ 46 «Светлячок» г. Рубцовска
А.А. Камзолова/



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Инструктора по физической культуре
по образовательной области
«Физическое развитие развитие»
детей от 5 до 7 лет
на 2020-2021 учебный год**

СОСТАВИТЕЛЬ:
Зинченко Е.Н.

РУБЦОВСК
2020

Содержание		
1	Целевой раздел	2
1.1	Пояснительная записка	2
1.2	Результаты освоения образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие» в 2019-2020 учебном году	6
1.3	Планируемые результаты реализации рабочей программы	9
2	Содержательный раздел	11
2.1	Модель организации воспитательно-образовательного процесса	11
2.2	Учебный план	11
2.3	Образовательная область «Физическое развитие»	12
2.4	Задачи образовательной деятельности. Старшая группа	13
	Календарно-тематическое планирование старшая группа	14
	Календарно-тематический план. Тематический модуль «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» (старшая гр.)	42
	Задачи образовательной деятельности. Подготовительная группа.	44
	Календарно-тематическое планирование подготовительная группа	45
	Календарно-тематический план. Тематический модуль «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами» (подготовительная гр.)	74
	Взаимодействие с семьями воспитанников	76
	План работы с родителями (законными представителями). Тематический модуль «Физическая культура» на 2020 – 2021 учебный год	77
	План работы с родителями (законными представителями). Тематический модуль «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами»	78
	Взаимодействие с учреждениями социальной сферы.	79
3	Организационный отдел.	79
3.1	Материально – техническое обеспечение программы.	79
3.2	Развисяющая предметно пространственная среда в МДДОУ	80
3.3	Методическое обеспечение рабочей программы	82
	Приложение	89
	Лист изменений и дополнений	94

1 Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для воспитанников 5-7 лет муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад присмотра и оздоровления № 46 «Светлячок» (далее ДОУ) в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ, Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049 – 13, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 с целью охраны и укрепления физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Рабочая программа обеспечивает реализацию в полном объеме образовательной программы, соответствие качества подготовки воспитанников установленным требованиям, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям воспитанников.

Участниками реализации рабочей программы являются воспитанники, их родители (законные представители), педагогические работники.

Содержание рабочей программы:

- учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы воспитанников, членов их семей и педагогов;
- ориентировано на специфику социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

- предусматривает выбор содержания и форм организации работы с воспитанниками, которые в наибольшей степени соответствуют потребностям и интересам воспитанников, а также возможностям педагогического коллектива;

- учитывает сложившиеся традиции ДОУ, группы.

Содержание рабочей программы определялось исходя из следующих возрастных, психологических и индивидуальных особенностей воспитанников:

Старшая группа (5-6 лет)

Отношение воспитанника старшего дошкольного возраста к здоровью носит устойчиво положительный характер. Быть здоровым, по мнению воспитанников, означает не болеть, не принимать лекарства, не ходить в поликлинику, а быть веселым, радостным, счастливым и умным. В этом возрасте воспитанники способны самостоятельно установить простейшие связи и зависимости, например, что здоровье зависит от поведения и привычек человека.

Опыт представлений о здоровом образе жизни к началу шестого года жизни достаточный, а способность к общению позволяет самостоятельно сформулировать простейшие правила, сохраняющие здоровья: есть чеснок и лук, делать прививки, есть витамины, мыть руки, одеваться по погоде, делать зарядку, закаляться.

Воспитанники хорошо представляют себе строение тело человека, уверенно называют части тела, их назначение, могут называть процессы, происходящие в организме.

В возрасте 5-6 лет у воспитанника начинают активно развиваться такие качества, как произвольность, самостоятельность, требовательность к себе и другим, способность довести начатое дело до конца. Для воспитанника характерна ориентировка на результат, его качество. Это связано с потребностью воспитанника в самореализации. В связи с этим становится нормой выполнение здоровьесберегающих правил, стремление следовать здоровому образу жизни и объяснить правила младшим детям. Воспитанник уже вполне осознанно и самостоятельно выполняет вместе с другими воспитанниками культурно-гигиенические процедуры, в привычку входят мыть руки, быть опрятным, полоскать зубы после еды, пользоваться носовым платком, убирать игрушки, аккуратно складывать одежду, следовать режиму дня. Воспитанники осуществляют контроль за качеством выполнения культурно-гигиенических навыков, стремятся объяснить друг другу значимость и необходимость их выполнения здоровья, приводят примеры из

личного опыта. Воспитанники уже практически не нуждаются в помощи взрослого при одевании и раздевании, надевании обуви.

Двигательная деятельность воспитанника становится всё более многообразной. Воспитанники уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 5-6 м году жизни воспитанника его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Воспитанники обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у воспитанника возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка воспитанником движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, воспитанники начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Воспитанники начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности воспитанников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для воспитанников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Подготовительная к школе группа (6-7 лет)

К семи годам воспитанники определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих

социальных ролей. К 6—7 годам воспитанник уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

Отношение к здоровью, здоровому образу жизни и правилам безопасности становится нормой поведения и жизнедеятельности. Воспитанники самостоятельны в организации процессов личной гигиены, соблюдения режима дня, выполнении простых и необходимых правил здоровьесбережения, безопасности в быту, на улице, в природе, в общении с незнакомыми людьми, в непредсказуемых опасных для жизни и здоровья ситуациях. В этом возрасте воспитанники уверенно устанавливают закономерные связи между поведением человека и уровнем его здоровья, рассматривают социальные и психологические аспекты здоровья человека; «не болеть» - это ситуация, когда не только не повышается температура, но и когда с тобой хотят общаться и играть, ты не злой, общительный.

Опыт представлений о здоровом образе жизни и безопасности поведения к началу обучения в школе достаточно высок, носит целостный и системный характер.

Воспитанники данного возраста свободны и правдивы в оценках состояния своего и чужого здоровья, полезных и вредных для здоровья привычек, поступков, соблюдения или нарушения правил безопасного поведения. Готовы предлагать разнообразные стратегии здоровьесберегающего и безопасного поведения, используя накопленный опыт.

Воспитанники 6 лет активны. Движения их достаточно координированы и точны. Воспитанник умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у воспитанника происходят большие изменения в физическом развитии дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению. Движения воспитанников седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Воспитанники хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Они всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата.

У воспитанников постепенно вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных и спортивных игр.

Воспитанники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. Обогащаются представления воспитанников о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании.

Возрастные группы МБДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 46 «Светлячок» являются группами оздоровительной направленности для воспитанников от 5 до 7 лет. Списочный состав воспитанников ДОУ составляет:

Распределение воспитанников по группам здоровья.
Воспитанников инвалидов -

I группа –
II группа –
III группа –
IV группа –

1.2 Результаты освоения образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие» в 2019-2020 учебном году (%)

Уровень освоения	Процент освоения
высокий	50%
средний	50%
низкий	0%

Рабочая программа составлена в соответствии с образовательной программой МБДОУ, разработанной с учетом:

- примерной образовательной программы дошкольного образования «Детство» /Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О.Н. Солнцева и др. – СПб.: 2014;
- парциальной программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007.
- интегрированного курса «Ступеньки здоровья», разработанного педагогами ДОУ.

Цель рабочей программы: повышение эффективности воспитательно-образовательной работы посредством создания мотивации и условий для формирования, сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса, как важнейшего фактора личностного развития воспитанника.

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;
- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.);
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно – двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими основными принципами дидактики:

- принцип доступности и последовательности (предполагает «построение» образовательно-воспитательного процесса от простого к сложному);
- принцип научности (содержание материала основывается на современных научных достижениях);
- учёт возрастных особенностей воспитанников (содержание и методика работы ориентированы на воспитанников конкретного возраста);

- принцип наглядности (предполагает широкое использование наглядных и дидактических пособий, технических средств обучения, делающих образовательно-воспитательный процесс более эффективным);
- принцип связи теории с практикой (органичное сочетание необходимых теоретических знаний и практических умений и навыков в работе с воспитанниками);
- принцип индивидуализации рабочей программы (предполагает максимальный учёт характерологических особенностей каждого воспитанника);
- принцип результативности (прописаны планируемые результаты реализации рабочей программы);
- принцип актуальности (предполагает максимальную приближенность содержания рабочей программы к реальным условиям жизни и деятельности воспитанников);
- принцип межпредметности (обеспечивается связь рабочей программы с другими науками или областями деятельности).

Рабочая программа:

- соответствует принципам гуманизации, системности, непрерывности образования, развивающего характера образования, дифференциации и индивидуализации;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию воспитанников дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и воспитанников и самостоятельной деятельности воспитанников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с воспитанниками.

Решение программных задач предусмотрено с 01.09.2020 по 31.05.2021 года во всех видах деятельности (непосредственно образовательная деятельность, совместная деятельность детей и взрослых, самостоятельная деятельность воспитанников).

Представление итогов реализации рабочей программы осуществляется в различных формах:

- открытые мероприятия (Дни открытых дверей, показательные, спортивные выступления для воспитанников групп ДОУ и родителей, выступления на спортивных праздниках);
- элементы оформления развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала, помещений ДОУ;
- участие в городских и всероссийских конкурсах.

Реализация рабочей программы осуществляется посредством следующих образовательных технологий:

- *здоровьесберегающие технологии;*
- *игровые;*
- *ТРИЗ (теория решения изобретательских задач);*
- *РТВ (развитие творческого воображения);*
- *ИКТ (информационно – коммуникативные технологии).*

1.3 Планируемые результаты реализации рабочей программы

Старшая группа

- Двигательный опыт воспитанника богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании;
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта;
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения;

- способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других воспитанников и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей;
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью);
- знает свои возможности и верит в собственные силы, имеет представления о себе, своей самооценности, ощущает себя субъектом здоровья и здоровой жизни.

Подготовительная к школе группа

- двигательный опыт воспитанника богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные);
- в двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость;
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях;
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта;
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта;
- имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его;
- воспитанник владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья;

- может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью к взрослому).

2 Содержательный раздел

2.1 Модель организации воспитательно-образовательного процесса

Воспитательно-образовательный процесс предусматривает решение задач рабочей программы в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в группе, которой предусмотрено время, выделяемое на образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации:

- непосредственно образовательной деятельности;
- совместной деятельности взрослых и детей, реализуемой в различных формах в режиме дня (в том числе – в ходе режимных моментов);
- самостоятельной деятельности воспитанников, реализуемой с опорой на специфически детские виды деятельности;
- различных форм взаимодействия с семьями воспитанников и социумом по вопросам реализации основной общеобразовательной программы ДОУ.

2.2 Учебный план

Количество недель в учебном году, в течение которых непосредственно осуществляется реализация рабочей программы, составляет 37 недель.

С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 -3 раза в неделю. С детьми третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы проводят в групповом помещении или в физкультурном зале.

Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 5 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

Образовательная деятельность по физическому развитию воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет организуется не менее 3 раз в неделю: 2 – в физкультурном зале (проводится инструктором по физической культуре), 1 – на открытом воздухе или в группе.

Диагностическое обследование воспитанников в рамках педагогического мониторинга органично включено в образовательно-воспитательный процесс и осуществляется в следующие временные периоды: 01.09.2020 г. – 15.09.2020 г. (стартовое), 11.05.2021 г. – 22.05.2021 г. (итоговое – с целью определения динамики и результатов работы за учебный год).

Содержание тематического модуля «Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами правилами» включено структурным компонентом во все образовательные области, предусмотренные Программой, учитывается при осуществлении как совместной деятельности воспитателей и воспитанников (образовательной деятельности, режимных моментов), так и самостоятельной деятельности воспитанников (во время организации подвижных, спортивных игр, физических упражнений и др.) - в помещении и на улице.

Вариативная часть Программы, формируемая участниками образовательных отношений, органично «встроена» в образовательный процесс.

В летний период МБДОУ функционирует в каникулярном режиме, увеличивается продолжительность прогулок, проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии.

Учебный план

№ п/п	Тематический модуль / Вид деятельности	Количество в неделю / в год		
		Старшая группа		Подготовительная к школе группа
Инвариантная часть				
1	«Физическая культура» Двигательная деятельность	3 (2 – в спортивном зале; 1 – наоткрытомвоздухе)	113	3 (2 – в спортивном зале; 1 – наоткрытомвоздухе)

2.3 Образовательная область «Физическое развитие»

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег,

мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.4. Задачи образовательной деятельности

Старшая группа.

Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

- Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Развивать творчества в двигательной деятельности.
- Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Развивать у воспитанников физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.
- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.
- Развивать самостоятельность воспитанников в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.
- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Календарно-тематический план на 2020 – 2021 учебный год. Тематический модуль «Физическая культура»(старшая группа) на основе методического пособия к программе «Детство» М.С. Анисимовой, Т.В. Хабаровой «Двигательная деятельность детей 5-7 лет.» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2017 стр. 12-82

Сентябрь			
Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей			
02.09 -спортивный досуг. Конспект педагога.			
Задачи	1-я неделя 07.09, 09.09	2-я неделя 14.09, 16.09	
	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины)		
Физкультурно-игровое оборудование	Маты, конусы с цифрами, секундомер, большая линейка, набивные мячи (вес — 1 кг)	Маты, обруч среднего диаметра, линейка, секундомер	
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному, на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову)	
	Бег	В колонне по одному, с препятствием (по нескольким матам)	
	Дыхательн. упражнения	«Радуга, обними меня». И. п. — о. с. В.: 1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 — задержать дыхание; 3 — растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку, опуская руки	
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 1 (без предметов)</i>	
	Задания для определен. физических качеств	Задание для определения силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Задание для определения силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине). Задание для определения силы мышц ног (прыжок в длину с места)	Задание для определения силы мышц спины (прогибание туловища назад). Задание для определения гибкости (наклон вперед из положения сидя на полу). Задание для определения координационных способностей (стойка на одной ноге, глаза открыты)
Подвижные игры	Подвижная игра «Красная Шапочка», игра малой подвижности «Стоп»		Подвижная игра «Выручай», игра малой подвижности «Улитка»
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия		Упражнения на релаксацию «Сказка»
	3-я неделя 21.09, 23.09		4-я неделя 28.09, 30.09
Задачи	Способствовать освоению детьми умений: • прыгать на мяче-хоппере (сохраняя исходное положение);		Способствовать освоению детьми умений: • передвигаться прыжками, сидя на мяче -

	<ul style="list-style-type: none"> • бросать мяч об стену и ловить с выполнением различных заданий; • метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. <p>Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми</p>	<p>хоппере;</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбивать мяч разными способами на месте и в движении; <p>бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины определяется самими детьми). Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе двигательной деятельности</p>		
Физкультурно-игровое оборудование	Мат, мячи-хопперы, малые резиновые мячи, конусы, корзины, массажные мячики, покрывало, коврики резиновые, карточки для выполнения игровых подражательных движений	Мат, мячи-хопперы, баскетбольные мячи, конусы, баскетбольные кольца, повязки на глаза, резиновые коврики, карточки для выполнения игровых подражательных движений		
Содержание физических упражнений	Построение перестроен.	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот		
	Ходьба	В колонне по одному со сменой направляющего (игровое задание «Шишки — камешки»), ходьба на носках (игровое задание «Горячо (руки на пояс) — холодно (в полу - приседе)», на пятках (руки в стороны), ходьба широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны, карлики»), ходьба с игровыми подражательными упражнениями («Гусеница» — ходьба на коленях, «Утка» — ходьба в полном приседе, «Черепашка» — ползание с опорой на кисти рук и колени)		
	Бег	В колонне по одному, враспынную, на носках, с ускорением по диагонали, с заданиями (3-я неделя — присесть, руки вытянуть вперед, 4-я неделя — встать, руки в стороны), боковой галоп, бег с препятствиями (по матам)		
	Дыхательн. упражнен.	«Радуга, обними меня». И. п. — о. с. В.: 1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 — задержать дыхание; 3 — растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку, опуская руки		
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 1 (без предметов)</i>		
	Действия с мячом	<i>Блок 1, Малые мячи резиновые, мячи-хопперы</i>	<i>Блок 2. Баскетбольный мяч и мяч-хоппер</i>	
		Варианты заданий		
	Работа по подгруппам Прыжки на хоппере по всему пространству, между предметами «змейкой». Броски резинового мяча способом снизу об стену, ловля двумя руками. Броски мяча способом снизу, хлопнуть в ладоши, ловля мяча. Броски мяча способом снизу об стену, ловля его с отскоком об пол. Метание резинового мяча в горизонтальную цель левой и правой руками способом снизу (расстояние до цели — 3—4 м). Метание в вертикальную цель (высота от уровня поля — 2 м)	Прыжки на хоппере по всему пространству враспынную, в колонну по одному. Стойка баскетболиста (ноги параллельно). Отбивание мяча двумя руками, по сигналу поворот на 180°, мяч при повороте отбивать. Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой, стоя на месте Отбивание мяча двумя руками в движении друг за другом. Отбивание мяча двумя руками, двигаясь боком приставным шагом («шаг-приставка»). Броски мяча двумя руками способом от груди в корзину (корзина устанавливается на индивидуальную высоту для каждого ребенка)		
Веселый тренинг	Игровое задание «Цапля»			
Игры	Игра-эстафета «Накинь обруч», подвижная игра «Медведь», игра малой	Игра-эстафета «Перепрыгни через скакалку», п/игра «Салки в 2		

	подвижности «Круговорот»	круга», игра малой подвижности «пройди бесшумно»
Оздоровит.упражн.	«Ежовый массаж» (самомассаж мячами -«ежиками»)	Тренировка дыхания «Подуем на листочки»
Октябрь		
Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
28.10 - спортивный досуг. Конспект педагога.		
Задачи	1-я неделя 05.10, 07.10	2-я неделя 12.10, 14.10
	Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • прыгать в высоту с места на возвышение (высота — 20 см); • сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с различным положением рук; • влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной. Воспитывать желание точно и правильно выполнять упражнения. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений	Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • вбегать и сбегать по наклонной доске; • прыгать на двух ногах с продвижением вперед по узкой «дорожке». Лазать по гимнастической стенке чередующимся шагом. Побуждать детей к самостоятельному проведению упражнений по своей инициативе. Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной разгрузки
Физкультурно-игровое оборудование	Кубики, мат, обруч большой, батут, дуги, конусы, скамейки, наклонная доска, гимнастическая стенка, модули различной высоты, лестница с зацепами, резиновые большие мячи, манеж, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики	Кубики, мат, обручи (большой, средний), доска шириной 20 см, наклонная доска, дуги, конусы, скамейка, гимнастическая стенка, доска шириной 10 см, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в колонну по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот
	Ходьба	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), перекатом с пятки на носок, с игровыми подражательными упражнениями (1-я неделя — «Шагомерка», 2-я неделя — «Червячок», «Крокодил», «Раки усатые»)
	Бег	В колонне по одному, спиной вперед (четверками), с высоким подниманием коленей (игровое задание «Цирковые лошадки»), с ускорением четверками, с заданиями: 1-я неделя — «Цапля» (стойка на одной ноге); 2-я неделя — «Стойка баскетболиста»; бег с поскоками (руки на пояс), с препятствиями (мат — вертикально стоящий обруч, который держит взрослый, — мат)
	Дыхательн. упражнения	«Вырасти большой». И. п. — о. с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню — выдох на звуках «ух-х-х»

	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 2 (с кубиками)</i>	
		Варианты заданий	
	Равновесие	Ходьба по скамейке на носках с различным положением рук (ширина скамейки — 15—20 см, высота — 30—35 см). Вбегание и сбегание по наклонной доске (ширина — 15—20 см, высота верхнего конца — 35—40 см)	Ходьба по узкой доске, приставляя пятку к носку, с разным положением рук (на пояс, в стороны). Вбегание и сбегание по наклонной доске (ширина — 15—20 см, высота верхнего конца — 35—40 см)
	Прыжки	Варианты заданий	
		Прыжки в высоту с места. Прыжки на возвышение (20 см). Прыжок с места через модули разной высоты. Прыжки на возвышение (20 см)	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке. Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по узкой дорожке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске. Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место
	Лазание, ползание	Варианты заданий	
		Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами, между конусами. Влезание по наклонной лестнице, спускание по вертикальной	Проползание на предплечьях и коленях под дугами, между конусами. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом
	Веселый тренинг	«Катание на морском коньке»	
	Оздоровит. упр-я.	Упражнения для профилактики плоскостопия	Упражнения на релаксацию «Облака»
	Задачи	3-я неделя 19.10, 21.10 Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • катать обручи вдаль; • вращать обруч на талии; • бросать мяч вверх и вниз, ловить его двумя руками с выполнением различных заданий; • метать мяч в вертикальную и горизонтальную цели разными способами (на выбор детей); развивать координацию движений в процессе действий с мячом и обручем. Воспитывать желание и умение действовать совместно со	4-я неделя 26.10 Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • сохранять исходное положение в равновесии при прыжках на мяче-хоппере; • бросать мяч различными способами в парах из различных исходных положений; • бросать мяч через сетку любым способом. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам.

	сверстниками в подгруппе		
Физкультурно-игровое оборудование	Скамейки, конусы, баскетбольные кольца, маты, большой обруч, кубики, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики, обручи средние, малые резиновые мячи, массажные мячи, веревка с мешочком на конце	Скамейки, конусы, баскетбольные кольца, маты, большой обруч, кубики, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики, большой резиновый мяч, мячи-хопперы, плоскостные рыбки на лентах, волейбольная сетка	
Содержание физических упражнений	Построение перестроение	Построение в колонну по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением заданий (3-я неделя — игровые подражательные упражнения «Заяц», «Лягушка»; 4-я неделя — «Обезьянка», «Ящерица»)	
	Бег	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с ускорением по диагонали «змейкой» между конусами, с заданиями (3-я неделя — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку), с прыжками (игровое задание «Достань до кольца»), с препятствием (мат — вертикально стоящий обруч — мат)	
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой». И. п. — о. с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню — выдох со звуком «ух-х-х»	
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 2 (с кубиками)</i>	
	Действия с мячом и обручем	<i>Блок 3. Обруч и малый мяч резиновый</i>	<i>Блок 2. Резиновый большой мяч и мяч-хоппер</i>
		Варианты заданий	
	Катание обруча вдаль, бег за ним. Вращение обруча на талии. Броски мяча вверх (вниз) одной рукой, ловля двумя руками. Броски мяча вверх, (вниз) хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вверх одной рукой в движении, ловля двумя руками. Броски мяча вниз одной рукой в движении, ловля двумя руками. Метание мяча в вертикальную цель разными способами (по выбору детей), обручи держат сами дети. Метание мяча в горизонтальную цель разными способами (по выбору детей), обручи держат дети	Прыжки на мяче-хоппере врассыпную, «змейкой» (между конусами), боком, в колонне по одному. Броски мяча способом снизу в парах. Броски мяча способом двумя руками от груди в парах. Броски мяча с отскоком об пол в парах. Броски мяча, стоя на коленях, в парах. Броски мяча, сидя на полу, в парах. Броски мяча через сетку любым способом	
Веселый тренинг	Игровое задание «Стойкий оловянный солдатик»		
Игры	Игра-эстафета «Мосты», подвижная игра «Удочка», игра малой подвижности «Змея»	Игра-эстафета «Переправа», подвижная игра «Простые ловишки», игра м. п. - «Рыбки»	

Оздоровит. упр-я		«Ежовый массаж» (самомассаж мячами - «ежиками»)	Тренировка дыхания «Птички улетели»
Ноябрь			
Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей			
30.11 - спортивный досуг. Конспект педагога.			
Задачи	1-я неделя 02.11,	2-я неделя 09.11, 11.11	
	Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • ходить по канату, сохраняя равновесие; • прыгать на скакалке; • прыгать на двух ногах боком с продвижением вперед; • лазать по гимнастической стенке, спускаться по наклонной доске. Развивать силу рук, ловкость. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений	Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • ходить по бревну, разводя носки в стороны; • прыгать в длину с места; • прыгать в высоту с разбега; • лазать по гимнастической стене, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Способствовать умению управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	
Физкультурно-игровое оборудование	Мат, конусы, доска шириной 20 см, , карточки для выполнения игровых подражательных движений, круги со следами, канат, модули, скамейка, ребристая доска, гимнастическая стенка, доска с зацепом, скакалки, резиновые коврики	Мат, конусы, доска шириной 20 см, мешочки с песком, мяч большой резиновый, канат, бревно, обручи среднего размера, скамейки, гимнастическая стенка, стойки для прыжков, веревка, резиновые коврики	
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; перестроение из колонны по одному в один круг и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному, парами, со сменой направления (игровое задание «Шишки — камешки»), ходьба на носках (игровое задание «Холодно (на носках, руки на пояс) — горячо (в полуприседе)», на пятках (руки в стороны), ходьба приставным шагом с полуприседам (руки на пояс), с выполнением заданий (1-я неделя — игровые подражательные упражнения «Утка», «Гусеница» (передвижение на коленях); 2-я неделя — «Гусеница» (передвижение на ягодицах), «Черепашка»)	
	Бег	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), с захлестом голени, с ускорением по сигналу, бег с заданием (1 -я неделя — поворот на 180°; 2-я неделя — присесть, руки вперед), бег с прыжками на одной ноге, бег с препятствием (бег по мату — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске)	
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — о. с., руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 3</i>	

	Варианты заданий	
Равновесие	Ходьба по канату, разводя носки в стороны (руки произвольно), ходьба с перешагиванием куба высотой 20 см	Ходьба по канату, разводя носки в стороны (руки произвольно), ходьба по бревну, разводя носки в стороны, ходьба по скамейке с выполнением задания — на середине скамейки повернуться на 360° и продолжить движение
	Варианты заданий	
Прыжки	Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Прыжки на двух ногах поочередно правым и левым боком с продвижением вперед	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Прыжки из обруча в обруч. Прыжки в высоту с разбега
	Варианты заданий	
Лазание, ползание	Проползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной доске	Ползание по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет
Веселый тренинг	«Ловкий чертенок»	
Игры	Игра-эстафета «Мяч через туннель», подвижная игра «По местам!», игра малой подвижности «Парк аттракционов»	Подвижная игра «Мяч капитану», игра малой подвижности «Кто дольше не уронит?»
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Молчок»
Задачи	3-я неделя 16.11, 18.11 Способствовать освоению детьми умений: • отбивать шар ракеткой на месте, в движении, в парах; • перестраиваться из колонны по одному в круг, в колонну по четыре и наоборот; • бегать с ускорением по диагонали по сигналу. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать упорство в достижении	4-я неделя 23.11, 25.11 Способствовать освоению детьми умений: • брать в руку ракетку, вращать, перекладывать из одной руки в другую; • удерживать мяч на ракетке на месте и в движении; • подбрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте. Воспитывать упорство и трудолюбие при достижении поставленной цели

		поставленной цели.		
Физкультурно-игровое оборудование		Маты, конусы, гимнастическая доска, диски «Здоровье», резиновые коврики, карточки для выполн. игр. подраж. движений, бадминтонные ракетки, воздушные шары, массажные мячи	Маты, конусы, гимнастическая доска, диски «Здоровье», резиновые коврики, карточки для выполнения игровых подражательных движений, теннисные ракетки, малые резиновые мячи, теннисные шарики, мячи-хопперы, дуги, флажки, гимнастическая стена	
Содержание физических упражнений	Построение перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; перестроение из колонны по одному в один круг и наоборот		
	Ходьба	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), ходьба на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с выполнением заданий (3-я неделя — игровые подражательные упражнения «Шагомерка», «Крокодил», 4-я неделя — «Червячок», «Раки усатые»)		
	Бег	В колонне по одному, врассыпную, на носках, с ускорением по диагонали, с заданием (3-я неделя — «Самолет», 4-я неделя — «Цапля»), бег с прыжками боком на двух ногах, бег с препятствием (бег по мату — бег «змейкой» между предметами — бег по гимнастической доске)		
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — с., руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6 – 8 раз		
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 3</i>		
	Действия с мячом	<i>Блок 5. Бадминтонная ракетка и воздушный шарик</i>	<i>Блок 6. Теннисная ракетка и маленький резиновый мяч или теннисный шарик; мяч-хоппер</i>	
		Варианты заданий		
	Отбивание шара ракеткой на месте. Отбивание шара ракеткой в движении. Один ребенок подбрасывает шар рукой вверх, другой отбивает его ракеткой. Отбивание шара ракетками в парах	Прыжки на мяче-хоппере врассыпную, «змейкой» между предметами, боком. Брать в руки ракетку и вращать кисть руки вправо и влево. Перекладывание ракетки из правой руки в левую и наоборот. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его. Положить мяч на середину ракетки и пройти с ним вперед как можно дальше. Подбросить мяч левой рукой на ладони вверх и поймать его правой рукой на ракетку. Подбросить мяч вверх не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд на месте		
Веселый тренинг	«Качалочка»			
Игры	Игра-эстафета «Скорый поезд», подвижная игра «Мышеловка», игра м/п «Добрые слова»	Эстафеты «Кто скорее добежит до флажка?», «Пожарные на учении», игра малой подвижности «Дружные пары»		
Оздоровит. упр-я.	«Ежовый массаж» (самомассаж с «ежиками»)		Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»	

ДЕКАБРЬ

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей

02.12 - спортивный досуг. Конспект педагога.

Задачи		1-я неделя 07.12, 09.12	2-я неделя 14.12, 16.12
		<p>Способствовать овладению детьми умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ходить по скамейке с выполнением задания (на середине повернуться на 360° и продолжить движение); • прыгать на возвышение; • прыгать в длину с разбега; • лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет. <p>Развивать силу мышц рук, спины, брюшного пресса. Соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх</p>	<p>Способствовать овладению детьми умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по скамейке разными способами и с выполнением разных заданий; • прыгать в глубину и в высоту с места с мягким приземлением; • влезать и слезать по наклонной лестнице. Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. <p>Воспитывать желание оценить двигательные действия других детей</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Мат, большие обручи, карточки для выполнения игровых подражательных движений, большие резиновые мячи, батут, скамейки, тренажеры «Тонус», гимнастическая стенка, мат, надувные мячи, резиновые коврики	Мат, большие обручи, карточки для выполнения игровых подражательных движений, большие резиновые мячи, скамейки, кирпичики, обручи среднего размера, модули, обручи на стойках, гимнастическая стенка, лестница с зацепами, резиновые коврики
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в колонну по два и наоборот; в круг и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову, локти в стороны), перекатом с пятки на носок, с выполнением заданий (1-я неделя — игровые подражательные упражнения «Заяц», «Лягушка»; 2-я неделя — «Обезьянка», «Червячок»)	
	Бег	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), с высоким подниманием коленей (игровое упражнение «Цирковые лошадки»), с ускорением четверками, с заданием (1-я неделя — «Стойка баскетболиста», 2-я неделя — повернуться на 360° и продолжить движение), бег с прыжками (игровое упражнение «Кенгуру»), бег с препятствием (бег по мату — бег «змейкой» между предметами (расстояние между ними 50 см) — бег сквозь вертикально стоящие обручи)	
	Дыхательные упражнения	«Лыжник-1». И. п. — о. с., слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине плеч, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. В.: вдохнуть, плавно присесть, правую руку отвести вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох)	
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 4 (с большим мячом)</i>	

	Варианты заданий	
Равновесие	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами. Ходьба по скамейке с выполнением задания: остановиться на середине скамейки, повернуться на 360°, продолжить движение	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседами через расположенные на скамейке предметы. Ходьба по скамейке с выполнением задания: присесть на середине скамейки, коснуться скамейки руками, выпрямиться, продолжать движение
	Варианты заданий	
Прыжки	Прыжки на возвышение (высота 20 см). Прыжки в длину с разбега	Прыжки в глубину с высоты 30 см в обозначенное место. Прыжок в высоту с места через предметы (модули) разной высоты
	Варианты заданий	
Лазание, ползание	Ползание по скамейке лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до 4-й перекладины, с выполнением задания: пройти с пролета на пролет	Пролезание в обруч разными способами (сверху, снизу). Влезать на гимнастическую стенку по наклонной лестнице, слезать — по вертикальной
Веселый тренинг	«Лодочка»	
Игры	Игра-эстафета «Передача мячей», подвижная игра «Поймай мяч», игра малой подвижности «Разверни круг»	Игра-эстафета «Баскетбол», подвижная игра «Мороз — Красный Нос», игра малой подвижности «Узнай по голосу»
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Расслабление»
Задачи	3-я неделя 21.12, 23.12	4-я неделя 28.12, 30.12
	Способствовать овладению детьми умениями: <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие во время прыжков на мяче-хоппере «змейкой» между конусами; • бросать мяч об стену разными способами и ловить его; • метать в горизонтальную и вертикальную цели. Развивать глазомер, ловкость, силу брюшного пресса. Воспитывать доброжелательность и уважительное отношение к сверстникам в ходе занятий	Способствовать овладению детьми умениями: <ul style="list-style-type: none"> • отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий; • бросать мяч в корзину двумя руками способом от груди (высота корзины подбирается по росту ребенка). Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе
Физкультурно-игровое оборудование	Карточки для выполнения игровых подражательных движений, конусы, гимнастические скамейки, мат, боль-	Карточки для выполнения игровых подражательных движений, конусы, гимнастические скамейки, мат, большие обручи,

	шие обручи, большие резиновые мячи, резиновые коврики, малые резиновые мячи, мячи-хопперы, массажные мячи, повязка на глаза	большие резиновые мячи, резиновые коврики, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, мячи-хопперы		
Содержание физических упражнений	Построение перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в колонну по два и наоборот		
	Ходьба	В колонне по одному со сменой направления (игровое задание «Шишки — камешки»), ходьба на носках (игровое подражательное упражнение «Горячо (ходьба на носках, руки на пояс) — холодно (ходьба в полуприседе)», на пятках (руки в стороны), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Утка», «Гусеница» (перемещение на коленях); 4-я неделя — «Гусеница» (перемещение на ягодицах), «Черепашка»)		
	Бег	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с ускорением по диагонали между конусами, с заданием (3-я неделя — встать на скамейку, 4-я неделя — поворот на 180°), бег с прыжками (игровое задание «Страус»), с препятствиями (мат — предметы, расстояние между которыми 50 см, — два вертикально стоящих обруча)		
	Дыхательные упражнения	«Здравствуй, солнышко!» И. п. — с., руки за спиной опущены. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки шире плеч, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п. (выдох)		
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 4 (с большим мячом)</i>		
	Действия с мячом	Блок 1. Малый мяч резиновый и мяч-хоппер	Блок 2. Баскетбольный мяч и мяч-хоппер	
		Варианты заданий		
	Прыжки на мяче-хоппере по всему залу между конусами «змейкой». Бросок мяча об стену способом от груди и ловля его. Бросок мяча об стену способом от груди, хлопок в ладоши и ловля мяча. Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола и ловля его. Бросок мяча об стену способом от груди с отскоком от пола, хлопок в ладоши и ловля мяча. Метание в горизонтальную цель способом снизу правой и левой руками (расстояние до цели 3—4 м). Метание в вертикальную цель (высота — 2 м от уровня пола)	Прыжки на мяче-хоппере по всему залу враспынную. Прыжки на мяче-хоппере «змейкой» между конусами. Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте. Отбивание мяча двумя руками, по сигналу — поворот на 180° (мяч при совершении поворота продолжать отбивать). Отбивание мяча поочередно правой и левой руками, стоя на месте. Отбивание мяча двумя руками, двигаясь в колонне по одному. Отбивание мяча поочередно правой и левой руками, двигаясь в колонне по одному, по сигналу совершить поворот на 180° (мяч при повороте продолжать отбивать). Отбивать мяч одной рукой, двигаясь в колонне по одному. Отбивать мяч двумя руками, двигаясь боком приставным шагом (шаг-приставка). Отбивать мяч двумя руками, двигаясь боковым галопом.		

		Отбивание мяча поочередно правой и левой руками («игра на пианино»). Броски в корзину (устанавливается индивидуально) двумя руками способом от груди
Веселый тренинг	«Карусель»	
Игры	Игра-эстафета «Накинь обруч и проползи под дугой», подвижная игра «Снежная Королева», игра малой подвижности «Тик-так»	Игра-эстафета «Перешагни через скакалку», подвижная игра «Ловишки — елочки», игра малой подвижности «Ладшки»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый массаж» (самомассаж мячами - «ежиками»)	Тренировка дыхания «Подуем на снежинку»

ЯНВАРЬ

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей

13.01 – спортивный досуг. Конспект педагога

Задачи	1-неделя 11.01,	2-я неделя 18.01, 20.01
	Закреплять умения перебрасывать мяч в парах разными способами, влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в перепрыгивании через шнуры на двух ногах без паузы; развивать равновесие	
Физкультурно-игровое оборудование	Мат, большие обручи, карточки для выполнения игровых подражательных движений, большие резиновые мячи, батут, скамейки, тренажеры «Тонус», гимнастическая стенка, мат, надувные мячи, резиновые коврики	Мат, большие обручи, карточки для выполнения игровых подражательных движений, большие резиновые мячи, скамейки, кирпичики, обручи среднего размера, модули, обручи на стойках, гимнастическая стенка, лестница с зацепами, резиновые коврики
Содержание	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот; в колонну по два и наоборот; в круг и наоборот
	Ходьба	Ходьба на носках, руки вверх; на пятках, руки за головой; в полуприседе, руки на поясе; «раки»; спиной вперед; «разведчики»; с постановкой одной ноги на пятку, другой на носок; «слоники»; обычная ходьба
	Бег	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), с высоким подниманием коленей (игровое)

	упражнение «Цирковые лошадки»), с ускорением четверками, с заданием	
Дыхательные упражнения	дыхательные упражнения (вдох через нос, выдох через рот на ладонь - «сдуваем снежинки с ладони»);	
ОРУ	Комплекс упражнений с короткой скакалкой	
	Варианты заданий	
Равновесие	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.	Равновесие: ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.
	Варианты заданий	
Прыжки	Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).	Прыжки через шнуры на двух ногах без паузы (расстояние между шнурами 50 см).
	Варианты заданий	
Лазание, ползание	Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. Подвижная игра «Не оставайся на полу»	Лазание: влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё, не пропуская реек. Подвижная игра «Не оставайся на полу»
Веселый тренинг	«Лодочка»	
Игры	Игра-эстафета «Передача мячей», «Мяч водящему» - игра малой подвижности «Узнай по голосу»	
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Расслабление»
Задачи	3-я неделя 25.01 Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • бросать малый резиновый мяч и ловить его, стоя на месте и в движении (с выполнением различных заданий); • катать обруч вдаль в парах, соблюдая первоначальное исходное положение; • метать мяч в горизонтальную и вертикальную цели. Способствовать развитию осознанного отношения к выполнению упражнений. Воспитывать упорство в достижении поставленной цели	4-я неделя 27.01 Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между предметами, боком; • бросать мяч, сидя на мяче-хоппере, в парах с выполнением различных заданий. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в игре
Физкультурно-игровое оборудование	Карточки для выполнения игровых подражательных движений, гимнастическая палка, мячи-хопперы, резиновые коврики, обручи, малые резиновые мячи, массажные мячи, ленты разного цвета	Карточки для выполнения игровых подражательных движений, маты, гимнастическая палка, мячи-хопперы, резиновые коврики, большие резиновые мячи, волейбольная сетка, большой обруч

Содержание физических упражнений	Построение перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот		
	Ходьба	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), приставным шагом с полуприседами (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Шагомерка», «Крокодил»; 4-я неделя — «Червячок», «Раки усатые»)		
	Бег	В колонне по одному спиной вперед (четверками), с захлестом голени, с ускорением по сигналу, с заданием (3-я неделя — присесть, руки вперед, 4-я неделя — «Самолет»), бег с прыжками из стороны в сторону на двух ногах через линию, с препятствиями (мат — гимнастическая палка (под палкой пробежать) — мат)		
	Дыхательные упражнения	«Обнялись». И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы расставлены. В.: вдох, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (выдох), плавно и медленно вернуться в и. п. (вдох диафрагмой)		
	ОРУ	Комплекс упражнений № 5 с мячом-хоппером		
	Действия с мячом и обручем	Блок 3. Обруч и малый мяч резиновый	Блок 4. Резиновый большой мяч и мяч-хоппер	
		Варианты заданий		
		<p>Катание обруча вдаль, бег за ним.</p> <p>Катание обруча в парах друг другу. Вращение обруча на талии.</p> <p>Прыжки с обручем как со скакалкой.</p> <p>Броски мяча вверх одной рукой и ловля его, стоя на месте и в движении.</p> <p>Броски мяча вниз об пол одной рукой и ловля его, стоя на месте и в движении.</p> <p>Броски мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча.</p> <p>Броски мяча вверх, хлопок под ногой, ловля мяча.</p> <p>Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола.</p> <p>В движении броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча.</p> <p>В движении броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель разными способами (по выбору детей), обручи держат другие дети.</p> <p>Метание мяча в горизонтальную цель разными способами (по выбору детей), обручи держат другие дети</p>	<p>Прыжки по всему залу на мяче-хоппере. Прыжки на мяче-хоппере в рассыпную, «змейкой» между конусами, боком, в колонне по одному.</p> <p>Броски резинового мяча в парах с отскоком об пол.</p> <p>Броски мяча в парах в движении (боковой галоп).</p> <p>Броски мяча в парах через сетку с обманными движениями.</p> <p>Броски мяча любым способом, сидя на мяче-хоппере (расстояние между детьми определяется индивидуально).</p> <p>Броски мяча через сетку любым способом. Игра «Пионербол» (4 мяча — «Мяч через сетку»)</p>	

Веселый тренинг	«Насос»	
Игры	Игра-эстафета «Мосты», подвижная игра «Северный и южный ветер», игра малой подвижности «Тройка»	Подвижная игра «Белые медведи», игра малой подвижности «Запретное движение»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый массаж» (самомассаж мячами - «ежиками»)	Тренировка дыхания «Подуем на снежинку»

ФЕВРАЛЬ

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей

22.02 – спортивный досуг. Конспект педагога.

Задачи	1-я неделя 01.02, 03.02	2-я неделя 08.02, 10.02
		<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; • прыгать на скакалке; • лазать по гимнастической стенке чередуясь шагом. <p>Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх</p>
Физкультурно-игровое оборудование	Обручи средние, гимнастическая палка, мат, волейбольные мячи, доска шириной 20 см, кирпичики, скамейки, модули, обручи на стойках, гимнастическая стенка, скакалки, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики	Обручи средние, гимнастическая палка, мат, корзина с маленькими мячами, круги со следами, дуги, конусы, скамейки, гимнастическая стенка, доска с зацепами, тренажеры «Тонус», стойки для прыжков, веревка, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики
<i>Со да</i>	Построение	
	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!» «Налево!»; перестроение из колонны по одному в рассыпную и наоборот, в колонну по четыре и наоборот, в круг и наоборот	

Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с выполнением подражательных упражнений (1-я неделя — «Заяц», «Лягушка»; 4-я неделя — «Обезьянка», «Ящерица»)	
Бег	В колонне по одному врассыпную, на носках, с ускорением по диагонали, с заданием (1-я неделя — «Цапля», 2-я неделя — «Стойка баскетболиста»), боковой галоп, с препятствиями (из обруча в обруч, лежащие на полу, — гимнастическая палка — мат)	
Дыхательн. упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 6 (с обручем в паре)</i>	
Равновесие	Варианты заданий	
	Ходьба с перешагиванием куба высотой 20 см. Ходьба по скамейке с предметом на голове (руки на пояс), перешагивая предметы	Ходьба по скамейке на носках с различным положением рук (высота скамейки — 30—35 см, ширина — 15—20 см). Ходьба по скамейке с предметом на голове (руки на пояс), перешагивая через предметы, поставленные на ребро
Прыжки	Варианты заданий	
	Прыжки на двух ногах по доске с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске, лежащей на кирпичиках на полу	Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед. Прыжки в высоту с разбега Прыжки на двух ногах поочередно правым и левым боком с продвижением вперед
Лазание, ползание	Варианты заданий	
	Пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом	Ползание на четвереньках «змейкой» под дугами, между конусами. Лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной лестнице
Веселый тренинг	«Маленький мостик»	
Игры	Игра-эстафета «Передал — садись», подвижная игра «Два и три», игра малой подвижности «Мяч — соседу»	Игра-эстафета «Пингвины с мячом», подвижная игра «Меткий стрелок», игра малой подвижности «Оттолкни мяч»
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Волшебный сон»
Задачи	3-я неделя 15.02, 17.02	4-я неделя 24.02
	Способствовать освоению детьми умений:	

	<ul style="list-style-type: none"> • бросать малый резиновый мяч и ловить его, стоя на месте и в движении (с выполнением различных заданий); <p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбивать шар ракеткой на месте и в движении; • отбивать шар ракеткой в парах; забивать в обруч; <p>играть в игру «Шар через сетку». Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> • прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между предметами, боком; <p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять правильную посадку на мяче-хоппере и равновесие во время прыжков на нем; • держать, вращать теннисную ракетку; • удерживать мяч на ракетке; <p>подбрасывать мяч ракеткой несколько раз подряд на месте и в движении. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам</p>		
Физкультурно-игровое оборудование	Обручи среднего размера, гимнастическая палка, мат, волейбольная сетка, бадминтонные ракетки, воздушные шары, сетка из обручей, массажные мячи, повязка на глаза, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики	Обручи среднего размера, гимнастическая скамейка, гимнастическая палка, мат, теннисные ракетки, маленькие резиновые мячи, теннисные шарики, мячи-хопперы, средний куб, повязка на глаза, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики		
Содержание физических упражнений	Построение перестроен.	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!» «Налево»; перестроение из колонны по одному в рассыпную и наоборот, в колонну по четыре и наоборот, в круг и наоборот		
	Ходьба	В колонне по одному со сменой направления (игровое задание «Шишки — камешки»), ходьба на носках (игровое подражательное упражнение «Горячо (ходьба на носках, руки на пояс) — холодно (ходьба в полуприседе)», на пятках (руки в стороны), перекатом с пятки на носок, с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Утка», «Гусеница» (перемещение на коленях); 4-я неделя — «Гусеница» (перемещение на ягодицах), «Черепашка»)		
	Бег	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), с высоким подниманием коленей (игровое задание «Цирковые лошадки»), с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя — поворот на 360°; 4-я неделя — встать на скамейку), бег с поскоками (руки на пояс), с препятствиями (из обруча в обруч — гимнастическая палка (пробежать под палкой) — мат)		
	Дыхательн. упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»		
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 6 (с обручем в паре)</i>		
	Действия с мячом	<i>Блок 5. Бадминтонная ракетка и воздушный шарик</i>	<i>Блок 6. Теннисная ракетка и маленький резиновый мяч или теннисный шарик; мяч-хоппер</i>	
		Варианты заданий		
		Отбивание шара ракеткой на месте. Отбивание шара ракеткой в движении. Один ребенок подбрасывает шар рукой вверх,	Прыжки на мяче-хоппере в рассыпную, «змейкой» между предметами, боком. Брать в руки ракетку и вращать кисть	

	<p>другой отбивает его ракеткой. Один ребенок бросает шар руками стоящему напротив игроку, тот отбивает шар ракеткой. Ребенок, бросивший шар, ловит его на лету руками. Упражнение повторяется. Через несколько минут дети меняются ролями. Отбивание шара ракетками в парах. Отбивание шара ракетками в парах через сетку. Отбивание шара ракетками в парах через сетку, составленную из обручей (важно попасть в обруч) Игра «Шар через сетку»</p>	<p>руки вправо и влево. Перекладывание ракетки из правой руки в левую и наоборот. Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удержать его. Положить мяч на середину ракетки, поворачиваться влево, вправо, поворачивать ракетку от себя, к себе, пытаться удержать мяч на ракетке. Положить мяч на середину ракетки и пройти с ним вперед как можно дальше. Ударить мяч об пол одной рукой и поймать его ракеткой другой рукой Подбросить мяч вверх не очень высоко, поймать его на ракетку и отбить вверх несколько раз подряд. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд на месте. Подбросить мяч ракеткой несколько раз в движении</p>
Веселый тренинг	«Паровозик»	
Игры	Подвижная игра «Ловишка - бери ленту», игра малой подвижности «Часовой»	Подвижная игра «Освободители», игра малой подвижности «Путешествие в тумане», эстафета «Переправа»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый массаж» (самомассаж мячами - «ежиками»)	Тренировка дыхания «Дует сильный ветер»

Март

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей

10.03 - спортивный досуг. Конспект педагога.

Задачи	1-я неделя 01.03, 03.03	2-я неделя 15.03, 17.03
	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать в длину с разбега; • сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической 	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать через скакалку; • лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх

		<p>скамейке с предметом на голове, перешагивая расставленные на скамейке предметы;</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. <p>Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели</p>	<p>до четвертой перекладины, пройти с пролета на пролет. Развивать силу мышц рук, брюшного пресса.</p> <p>Побуждать к проявлению самостоятельности и творчества в двигательной деятельности</p>	
Физкультурно-игровое оборудование		Обруч большой, скамейки, гимнастическая стенка, мат, кирпичики, конусы, обручи средние, доска шириной 20 см, мячи резиновые разного диаметра, карточки для выполнения игровых подражательных движений, резиновые коврики	Обруч большой, скамейки, канат, гимнастическая стенка, мат, скакалка, карточки для выполнения игровых подражательных движений, бату т, резиновые коврики	
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по два и наоборот; в колонну по четыре и наоборот		
	Ходьба	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках (руки к плечам, локти в сторону), на пятках (руки за спину), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений (1-я неделя — «Шагомерка», «Крокодил»; 2-я неделя — «Червячок», «Раки усатые»)		
	Бег	В колонне по одному спиной вперед (четверками), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с ускорением по диагонали между конусами, с заданием (1-я неделя — поворот на 180°, 2-я неделя — присесть, руки вперед), бег с прыжками (игровое задание «Достань кольцо»), с препятствиями (горизонтально расположенный обруч (высота подбирается индивидуально для ребенка) — мат — горизонтально расположенный обруч (высота индивидуальная)		
	Дыхательные упражнения	«Лыжник-2». И. п. — о. с., слегка наклонившись вперед, присев, ноги на ширине плеч, руки впереди (кисти рук «сжимают лыжные палки»). В.: вдох, присесть, наклониться вперед-вниз, руки вниз-назад, кисти раскрыты (имитация одновременного толчка палками), мощный выдох, вернуться в и. п. (вдох)		
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 7 (со скамейкой)</i>		
	Равновесие	Варианты заданий		
		Ходьба по узкой доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой ноги. Ходьба по скамейке с предметом на голове (руки в стороны). Ходьба по скамейке с предметом на голове (руки на пояс) с перешагиванием расставленных на скамейке предметов	Ходьба по канату с разведением носков в стороны. Ходьба по скамейке с выполнением задания: присесть на середине, коснуться руками скамейки, выпрямиться, продолжить движение	
	Варианты заданий			

	Прыжки	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через обруч	Прыжки на возвышение (высота 20 см). Прыжки через скакалку
	Лазание, ползание	Варианты заданий	
		Проползание на предплечьях и коленях под дугами, между конусами. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет	Проползание на предплечьях и коленях по скамейке. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх до четвертой перекладины, перейти с пролета на пролет
Веселый тренинг	«Колобок»		
Игры	Подвижная игра «Охотники и утки», игра малой подвижности «Быстрый мячик»	Подвижная игра «Не давай мяч водящему», игра малой подвижности «Успей поймать»	
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия		Релаксация «Осанка»
Задачи	3-я неделя 22.03, 24.03		4-я неделя 29.03, 31.03
	Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • прыгать на мяче-хоппере «змейкой» между конусами; • бросать мяч об стену разными способами и с разными заданиями и ловить его; • метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом; • отбивать мяч любым способом на месте и в движении; • бросать мяч способом двумя руками от груди в корзину. Воспитывать умение доводить начатое дело до конца		Способствовать освоению детьми умений: <ul style="list-style-type: none"> • катать обручи (один, два или три) в парах; • прыгать, используя обруч как скакалку; • бросать мяч вверх и вниз с выполнением разных заданий на месте и в движении; • метать в горизонтальную и вертикальную цели любым способом; • сохранять равновесие при прыжках на мяче-хоппере; • бросать мяч в парах, сидя на мяче-хоппере. Воспитывать трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели
Физкультурно-игровое оборудование	Карточки с изображениями животных для выполнения подражательных движений, большой обруч, гимнастические скамейки, резиновые коврики, малые резиновые мячи, мячи-хопперы, корзины, щиты-мишени, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, массажные мячи		Карточки с изображениями животных для выполнения подражательных движений, большие обручи, гимнастические скамейки, резиновые коврики, обручи среднего размера, малые резиновые мячи, большие резиновые мячи, мячи-хопперы,

		волейбольная сетка, вертушки					
Содержание физических упражнений	Построение перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по два и наоборот, в колонну по четыре и наоборот					
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову), приставным шагом с полуприседом (руки на поясе), с выполнением подражательных движений (3-я неделя — «Заяц», «Лягушка»; 4-я неделя — «Обезьянка», «Ящерица»)					
	Бег	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), с захлестом голени, с ускорением по сигналу, с заданием (3-я неделя — «Самолет»; 4-я неделя — «Цапля»), в чередовании с прыжками на одной ноге, с препятствиями (горизонтально расположенный обруч (высота индивидуально) — мат — горизонтально расположенный обруч (высота индивидуально))					
	Дыхательные упражнения	«Лыжник-2». И. п. — о. с., слегка наклонившись вперед, присев, ноги на ширине плеч, руки впереди (кисти рук «сжимают лыжные палки»). В.: вдох, присесть, наклониться вперед-вниз, руки вниз-назад, кисти раскрыты (имитация одновременного толчка палками), мощный выдох, вернуться в и. п. (вдох)					
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 7 (со скамейкой)</i>					
	Действия с мячом	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><i>Блок 1. Малый мяч резиновый и мяч-хopper</i></td> <td style="text-align: center;"><i>Блок 2. Баскетбольный мяч и мяч-хopper</i></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;">Варианты заданий</td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top;"> Прыжки на мяче-хoppере по всему залу, между конусами «змейкой». Бросок резинового мяча о стену любым способом, хлопок в ладоши, ловля мяча. Бросок резинового мяча о стену любым способом с отскоком от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча. Метание в горизонтальную цель любым способом поочередно правой и левой руками (с расстояния 3—4 м). Метание в вертикальную цель (высота от уровня пола 2 м) любым способом </td> <td style="vertical-align: top;"> Катание обручей (1,2, 3) в парах друг другу. Прыжки через обруч как через скакалку. Броски мяча вверх, стоя на месте (и в движении), хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вниз, стоя на месте (и в движении), хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вверх, стоя на месте (и в движении), хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола. Метание мяча в горизонтальную цель разными способами (по выбору детей), обручи тоже держат дети. Метание мяча в вертикальную цель разными способами (по выбору детей), обручи тоже держат дети </td> </tr> </table>	<i>Блок 1. Малый мяч резиновый и мяч-хopper</i>	<i>Блок 2. Баскетбольный мяч и мяч-хopper</i>	Варианты заданий		Прыжки на мяче-хoppере по всему залу, между конусами «змейкой». Бросок резинового мяча о стену любым способом, хлопок в ладоши, ловля мяча. Бросок резинового мяча о стену любым способом с отскоком от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча. Метание в горизонтальную цель любым способом поочередно правой и левой руками (с расстояния 3—4 м). Метание в вертикальную цель (высота от уровня пола 2 м) любым способом
<i>Блок 1. Малый мяч резиновый и мяч-хopper</i>	<i>Блок 2. Баскетбольный мяч и мяч-хopper</i>						
Варианты заданий							
Прыжки на мяче-хoppере по всему залу, между конусами «змейкой». Бросок резинового мяча о стену любым способом, хлопок в ладоши, ловля мяча. Бросок резинового мяча о стену любым способом с отскоком от пола, хлопок в ладоши, ловля мяча. Метание в горизонтальную цель любым способом поочередно правой и левой руками (с расстояния 3—4 м). Метание в вертикальную цель (высота от уровня пола 2 м) любым способом	Катание обручей (1,2, 3) в парах друг другу. Прыжки через обруч как через скакалку. Броски мяча вверх, стоя на месте (и в движении), хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вниз, стоя на месте (и в движении), хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вверх, стоя на месте (и в движении), хлопок в ладоши, ловля мяча. Броски мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола. Метание мяча в горизонтальную цель разными способами (по выбору детей), обручи тоже держат дети. Метание мяча в вертикальную цель разными способами (по выбору детей), обручи тоже держат дети						

Варианты заданий		
	<p>Прыжки на хоппере в колонне по одному, «змейкой» между конусами.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками, стоя на месте и в движении, с выполнением задания — по сигналу поворот на 180° (мяч при совершении поворота отбивать). Отбивание мяча двумя руками в движении врассыпную по всему помещению. Отбивание мяча поочередно правой и левой руками в движении в колонне по одному с выполнением задания — по сигналу совершить поворот на 180° и продолжить выполнение задания (при повороте мяч продолжать отбивать).</p> <p>Отбивать мяч одной рукой в движении в колонне по одному по всему периметру помещения, в движении «змейкой» между предметами.</p> <p>Отбивание мяча двумя руками в движении боковым галопом.</p> <p>Броски в корзину способом двумя руками от груди (корзина устанавливается на индивидуальной высоте для каждого ребенка)</p>	<p>Прыжки на мяче-хоппере врассыпную, «змейкой» (между предметами), боком, в колонне по одному.</p> <p>Броски мяча способом двумя руками снизу, сидя на мяче-хоппере.</p> <p>Броски мяча способом двумя руками от груди, сидя на мяче-хоппере.</p> <p>Броски мяча двумя руками в движении (боковой галоп).</p> <p>Броски мяча в парах через сетку с обманными движениями.</p> <p>Игра «Пионербол» («Мяч через сетку», 4 мяча)</p>
Веселый тренинг	«Морская звезда»	
Игры	Игра-эстафета «Накинь обручи и проползи под дугой», подвижная игра «Совушка», игра малой подвижности «Воздух, вода, земля»	Подвижная игра «Ловишки с приседанием», игра малой подвижности «Колпак мой треугольный»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый массаж» (самомассаж мячами - «ежиками»)	Тренировка дыхания «Подуем на вертушки»

АПРЕЛЬ

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей

07.04 – спортивный досуг. Конспект педагога.

Задачи	1-я неделя 05.04	2-я неделя 12.04, 14.04
	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по бревну с 	<p>Способствовать освоению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по гори-

		<p>разведением носков в стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать в высоту с места; • прыгать в глубину с высоты в обозначенное место; • влезать и слезать по наклонной лестнице. <p>Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и заканчивать упражнение всем вместе</p>	<p>зонтальному бревну боком, вбегать на бревно и сбегать с него по наклонной доске;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать на скакалке; • прыгать на двух ногах по доске с продвижением вперед; • лазать по гимнастической стенке чередуя шаг. <p>Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Обручи среднего размера, мат, бревно-модуль, диск, скамейка, модули разной высоты, бревно, гимнастическая стенка, лестница с зацепами, ребристая доска, карточки с изображениями животных для выполнения подражательных движений, резиновый мяч большой, резиновые коврики	Обручи среднего размера, мат, бревно-модуль, доска шириной 20 см, кирпичики, скамейка, бревно, наклонная доска, гимнастическая стенка, скакалка, карточки с изображениями животных для выполнения подражательных движений, конусы, резиновые коврики
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в движение в колонну по четыре и наоборот, в круг и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному со сменой направления (игровое задание «Шишки — камешки»), ходьба на носках (игровое подражательное упражнение «Горячо (ходьба на носках, руки на пояс) — холодно (ходьба в полуприседе)», на пятках (руки в стороны), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с выполнением подражательных упражнений (1-я неделя — «Утка», «Гусеница» (перемещение на коленях); 2-я неделя — «Гусеница» (перемещение на ягодичах), «Черепашка»)	
	Бег	В колонне по одному со сменой ведущего, на носках, с ускорением по диагонали, с заданием (1-я неделя — «Стойка баскетболиста», 2-я неделя — поворот на 360°), в чередовании с прыжками на двух ногах боком с продвижением вперед, с препятствиями (из обруча в обруч (расстояние между обручами 20 см) — мат — бревно-модуль — мат)	
	Дыхательн. упражнения	«Цветок распускается». И. п. — с., руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 8</i>	
	Равновесие	Варианты заданий	
	Ходьба по бревну с разведением носков в стороны, боком. Ходьба по скамейке с выполнением задания — на середине скамейки повернуться на 360° и продолжить движение	Ходьба по скамейке боком приставным шагом с приседом. Ходьба по бревну боком. Вбегать и сбегать по наклонной доске (высота верхнего конца 35—40 см)	

		Варианты заданий	
	Прыжки	Прыжок в высоту с места через модули разной высоты. Прыжок в глубину с предметов высотой 30 см в обозначенное место	Прыжки на двух ногах по доске с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по доске, лежащей на предметах. Прыжки на скакалке
	Лазание, ползание	Варианты заданий	
		Ползание по скамейке, стоя на коленях, подтягиваясь руками. Влезать по наклонной лестнице, слезать по вертикальной	Подвижная игра «Космонавты», игра-эстафета «Передал — садись», игра малой подвижности «Самолет»
Веселый тренинг	«Ракета»		
Игры	Подвижная игра «Вышибалы», игра-эстафета «Мяч через тоннель», игра малой подвижности «Кто ушел?»		Ползание по скамейке, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия		Релаксация «Космос»
Задачи	3-я неделя 19.04, 21.04		4-я неделя 26.04, 28.04
	Способствовать освоению детьми умений: • отбивать шар ракеткой, стоя на месте и в движении; • отбивать шар ракеткой в парах, забивая шар в обруч. Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей. Воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели		Способствовать освоению детьми умений: • сохранять равновесие во время прыжков на мяче-хоппере; • подбрасывать мяч ракеткой несколько раз, стоя на месте и в движении. Развивать глазомер. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам в процессе совместной деятельности
Физкультурно-игровое оборудование	Карточки с изображениями животных для подражательных упражнений, гимнастические скамейки, обручи среднего размера, маты, бревно-модуль,, резиновые коврики, бадминтонные ракетки, воздушные шары, сетка из обручей, волейбольная сетка, массажные мячики, плоскостные ладошки: желтая, красная, синяя		Карточки с изображениями животных для подражательных упражнений, гимнастические скамейки, обручи среднего размера, маты, бревно-модуль, резиновые коврики, теннисные ракетки, маленькие резиновые мячики, теннисные шарики, мячи-хопперы, скакалки
Построениеперес	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»,		

троение	«Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в движении в колонну по четыре и наоборот; в круг и наоборот	
Ходьба	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), перекатом с пятки на носок, с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Шагомерка», «Крокодил»; 4-я неделя — «Червячок», «Раки усаые»)	
Бег	колонне по одному, врассыпную, с высоким подниманием коленей (игровое задание «Цирковые лошадки», с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя — встать на скамейку, 4-я неделя — поворот на 180°), с прыжками (игровое задание «Кенгуру»), с препятствиями (обручи, лежащие на полу, расстояние между ними 15—20 см, — мат — бревно-модуль — мат)	
Дыхательные упражнения	«Цветок распускается». И. п. — с., руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается), вернуться в и. п. (выдох). Медленно повторить 4—6 раз	
ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 8</i>	
Действия с мячом	Блок 5. Бадминтонная ракетка и воздушный шар	Блок 6. Теннисная ракетка и маленький резиновый мячик (теннисный шарик) и мяч-хоппер
	Варианты заданий	
	Отбивать шар ракеткой, стоя на месте. Отбивать шар ракеткой в движении. Отбивать шар ракетками в парах с обманными движениями. Отбивать шар ракеткой в парах через сетку. Отбивать шар ракеткой в парах, забивая в обруч (сетку из обручей). Игра «Шар через сетку»	Прыжки на мяче-хоппере врассыпную, «змейкой», боком. Вращение кисти руки с ракеткой. Перекладывание ракетки из правой руки в левую и наоборот. Положить мяч на середину ракетки, совершать повороты влево, вправо, отводить ракетку от себя, к себе, пытаться удержать мяч на ракетке. Положить мяч на середину ракетки, пройти вперед с ним как можно дальше. Ударить мяч об пол одной рукой и поймать его ракеткой другой рукой. Подбросить мяч ракеткой несколько раз подряд, стоя на месте. Подбросить мяч ракеткой несколько раз в движении
Веселый тренинг	«Экскаватор»	
Игры	Подвижная игра «Ключи», игра малой подвижности «Кричалки, шепталки, молчалки»	Игра-эстафета «Скорый поезд», подвижная игра «Скворечники», игра малой подвижности «Отгадай, у кого предмет»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый массаж» (самомассаж мячиками - «ежиками») Тренировка дыхания «Кораблики»	

МАЙ

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей

26.05 – спортивный досуг. Конспект педагога.

Задачи	1-я неделя 05.05, 12.05	2-я неделя 17.05, 19.05
	Способствовать освоению детьми умений: • сохранять равновесие при ходьбе по скамейке боком, приставным шагом с полуприседами; • прыгать в высоту с разбега; пролезать в обруч сверху и снизу; лазать по гимнастической стенке. Воспитывать уважение к достижениям сверстников	Способствовать освоению детьми умений: • сохранять равновесие при подъеме на наклонную доску и спуске с нее; • прыгать в длину с разбега; • пролезать в вертикально расположенный обруч прямо и боком; • лазать по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам
Физкультурно-игровое оборудование	Конусы, обручи большие, доска шириной 20 см, мат, волейбольная сетка, воздушные шары, мяч теннисный, круги со следами, скамейка, обручи на стойках, гимнастическая стенка, доска с зацепами, кирпичики, стойки для прыжков, веревка, карточки для выполнения игровых подражательных движений	Конусы, обручи большие, доска шириной 15 см, мат, мяч большой резиновый, бревно- модуль, модули разной высоты, обручи на стойках, наклонная доска, гимнастическая стенка, резиновые коврики
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить), на пятках (руки за голову), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных движений (1-я неделя — «Заяц», «Лягушка»; 2-я неделя — «Обезьянка», «Ящерица»)
	Бег	В колонне по одному спиной вперед (четверками), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики», с ускорением по сигналу, с заданием (1-я неделя — «Цапля», 2-я неделя — «Стойка баскетболиста»), в чередовании с прыжками (игровое задание «Страус»), с препятствиями (два вертикально стоящих обруча — конусы (бег «змейкой» между ними) — доска — мат)
	Дыхательн. упражнения	«Хлопушка». И. п. — с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 9 (в парах)</i>

	Равновесие	Варианты заданий	
		Ходьба по скамейке боком приставным шагом с полуприседом, перешагивая предметы. Ходьба по скамейке с выполнением задания — на середине скамейки повернуться на 360° и продолжить движение	Ходьба с перешагиванием куба высотой 20 см. Подъем в быстром темпе по наклонной доске и спуск в быстром темпе с нее (ширина доски — 15—20 см; высота верхнего закрепленного конца — 35—40 см)
		Варианты заданий	
	Прыжки	Прыжки на двух ногах боком с продвижением вперед (можно поочередно правым и левым боком). Прыжки в высоту с разбега	Прыжки из обруча в обруч. Прыжки через обручи. Прыжок в длину с разбега
	Лазание, ползание	Варианты заданий	
		Пролезание в обруч сверху, снизу. Лазание по гимнастической стенке, спуск по наклонной доске	Пролезание в вертикально расположенный обруч прямо и боком. Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали с пролета на пролет
Веселый тренинг		«Птицы»	
Игры		Подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами», игра малой подвижности «У кого мяч?»	Игра-эстафета «Баскетбол», подвижная игра «Ловкая пара» (с большим резиновым мячом), игра малой подвижности «Ворота»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Океан»
Задачи		3-я неделя 24.05	4-я неделя 31.05
		Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины)	
Физкультурно-игровое оборудование		Конусы, большие обручи, мат, гимнастическая стенка, набивной мяч весом 1 кг, секундомер, линейка большая, массажные мячи, конусы с цифрами, обручи среднего размера	Конусы, большие обручи, мат, гимнастическая доска, секундомер, линейка, обруч среднего размера, гимнастическая скамейка, кубы среднего и большого размеров
Содержание	Построение перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот.	
	Ходьба	В колонне по одному на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину)	
	Бег	В колонне по одному с прыжками на двух ногах из стороны в сторону через линию, с препятствиями: два вертикально стоящих обруча — конусы (бег «змейкой») — доска — мат	

	Дыхательные упражнения	«Хлопушка». И. п. — с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	<i>Комплекс упражнений № 9 (в паре)</i>	
	Оценка физических качеств	Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища). Сила мышц ног (прыжок в длину с места)	Сила мышц спины (подъем туловища). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу). Равновесие (стойка на одной ноге, глаза открыты)
	Веселый тренинг	«Паровозик»	
	Игры	Подвижная игра «Волны по кругу», игра малой подвижности «Встреча»	Подвижная игра «Не оставайся на земле», игра малой подвижности «Здравствуй, друг!»
	Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячиками - «ежиками»)	Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»

Тематический модуль «Становление у детей ценностей здорового образа жизни. Овладение его элементарными нормами и правилами.

Учебно – методический комплект:

1 Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье» Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.:ООО «Издательство Детство – пресс», 2014. – 1., стр, 82

2 Николаева Н.И., Федорук В.И., Захарова Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. СПб., «Детство – пресс», 2014;

3 Савченко В.И. Организация образовательной деятельности со старшими дошкольниками в ходе режимных моментов. СПб.: «Детство – пресс», 2014, - 224с Курс «Ступеньки здоровья».

Тематический модуль «Становление у детей ценностей здорового образа жизни. Овладение его элементарными нормами и правилами			
№ п/п	Дата	Беседа. Тема	№ УМК., страница
1	Сентябрь03.09	«Я и мое тело»	№1 Стр. 159
2	17.09	«Какие неприятности могут произойти дома и на улице»	конспект
3	Октябрь01.10	«Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут»	№1 стр. 140
4	15.10	«Для чего человеку нос?»	конспект
5	29.10	«Вкусная каша»	№1 стр. 49
6	Ноябрь 12.11	«В здоровом теле – здоровый дух!»	№2 стр. 154
7	26.11	«Здоровый сон»	№2 стр. 156
8	Декабрь 10.12	«Что полено для крепких зубов»	конспект
9	24.12	«Наша книга правил Чистоты»	конспект

10	Январь	14.01	Волшебная книга здоровья	№1 стр. 162
11		28.01	«Вырази свое настроение, желание жестами, мимикой, движением»	Дидактическая игра
12	Февраль	11.02	«В царстве лекарственных растений»	№1 стр. 70
13		25.02	«Где прячется здоровье?»	№1 стр. 62
14	Март	11.03	«Доктор Осанка»	№1 стр. 67
15		25.03	«Сибирское здоровье (традиции)»	конспект
16	Апрель	08.04	«Мой мозг – творец и художник»	конспект
17		22.04	«Детская энциклопедия здоровья»	№1 стр. 74
18	Май	06.05	Игра – путешествие по станциям «Будь здоров»	№2 стр. 179
19		20.05	Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье!»	№1 стр. 110

Задачи образовательной деятельности

Подготовительная группа

- Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
- Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях;
- Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;
- Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;
- Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость- координацию движений.
- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту
- Воспитывать ценностное отношение воспитанников к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

Календарно-тематический план. Тематический модуль «Физическое развитие»(подготовительная группа) на основе методического комплекта программы «Детство» М.С. Анисимовой, Т.В. Хабаровой «Двигательная деятельность детей 5-7 лет.» – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2017 стр. 82- 189

Сентябрь

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей			
29.09 – спортивный досуг – конспект педагога			
	1-я неделя 01.09, 03.09	2-я неделя 08.09, 10.09	
Задачи	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц плечевого пояса, силы мышц ног, гибкости, равновесия, силы мышц брюшного пресса и спины)		
Физкультурно-игровое оборудование	Маты, конусы с цифрами, секундомер, большая линейка, гимнастические палки, две большие веревки, конусы, большой резиновый мяч, палочки, платочки	Маты, обручи, линейка, секундомер, гимнастические палки, обручи	
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному, на носках (руки вверх, кисти соединить — «стрелочка»), на пятках (руки за голову, локти в стороны)	
	Бег	В колонне по одному, двумя колоннами (девочки, мальчики), на носках, с ускорением по диагонали	
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой)	
	Задания для определения физических качеств	Задание для определения силы мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Задание для определения силы мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине). Задание для определения силы мышц ног (прыжок в длину с места)	Задание для определения силы мышц спины (прогибание туловища назад). Задание для определения гибкости (наклон вперед из положения сидя на полу). Задание для определения координационных способностей (стойка на одной ноге, глаза открыты)
Игры	Подвижная игра «Ловец с мячом», игра малой подвижности «Подвижный ринг»	Подвижная игра «Сети», игра малой подвижности «Волшебные фигуры»	
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия		Упражнения на релаксацию «Сказка»
	3-я неделя 15.09, 17.09	4-я неделя 22.09, 24.09	
Задачи	Способствовать овладению детьми умениями:		Способствовать овладению детьми умениями:

		<ul style="list-style-type: none"> • бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением различных заданий; • бросать мяч в парах разными способами; • метать в горизонтальную и вертикальную цели. Воспитывать желание начинать и заканчивать упражнения одновременно с остальными детьми	<ul style="list-style-type: none"> • отбивать мяч разными способами на месте и в движении; • вести мяч разными способами с частичным контролем над мячом; • бросать мяч в парах любым способом, стоя на месте. Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр
	Физкультурно-игровое оборудование	Гимнастические палки, конусы, коврики, малый резиновый мяч, обручи, корзины, мячики-массажеры, теннисные ракетки, шайбы, волейбольная сетка, большие резиновые мячи	Гимнастические палки, конусы, коврики, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, мягкие мячики, маленькие игрушки на веревочке
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету, из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), ходьба с выпадами, ходьба с выполнением игровых подражательных упражнений (3-я неделя — «Ящерица», «Крокодил»; 4-я неделя — «Гусеница» (ходьба на коленях), «Утка» (ходьба в полном приседе))	
	Бег	В колонне по одному, врассыпную, с высоким подниманием коленей, с ускорением по длине помещения, с заданиями (3-я неделя — «Цапля», кружение в парах, держась за руки, 4-я неделя — принять стойку баскетболиста, с поворотом на 90°), боковой галоп, бег с движениями, имитирующими вращение скакалки	
	Дыхательные упражнения	«Радуга, обними меня». И. п. — о. с. В.: 1 — сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 — задержать дыхание; 3 — растягивая губы в улыбке, произносить звук [с], выдыхая воздух и втягивая живот и грудную клетку, опуская руки	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 1 (с гимнастической палкой)	
	Действия с мячом	Блок 1. Малый резиновый мяч Варианты заданий Бросок мяча вверх одной рукой, ловля другой. Бросок мяча вниз одной рукой, ловля другой после отскока мяча от пола. Перекидывание мяча с одной руки на другую, постепенно увеличивая высоту полета мяча. Бросок мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой рукой. Бросок мяча вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока от пола другой рукой. Бросок мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча другой рукой. Бросок мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши впереди и сзади себя, ловля мяча двумя руками. Бросок мяча вверх, пропуск его сквозь кольцо, образованное руками, ловля мяча после отскока от пола.	Блок 2. Баскетбольный мяч Стойка баскетболиста (ноги параллельно). Отбивание мяча поочередно правой, левой рукой, стоя на месте. Отбивание мяча одной рукой, вторая — «зеркальце», по сигналу поворот на 180°, продолжение отбивания мяча (игровое задание «Мяч смотрится в зеркальце») Отбивание мяча со сменой разных положений (сидя, стоя на коленях и т. д.). Отбивание мяча одной рукой, вторая при этом упирается в колено. По сигналу — смена рук и ног прыжком, продолжение отбивания мяча. Отбивание мяча одной рукой, вторая при этом упирается в колено. По сигналу «Глазки!» посмотреть на педагога, продолжая отбивание мяча. Отбивание мяча одной рукой, второй рукой имитировать «защиту». По сигналу — смена рук. Отбивание мяча одной рукой, вторая при этом упирается в колено. Дети находятся

	<p>В парах один мяч Броски мяча друг другу, пропуск через кольцо соединенных рук и ловля (игровое задание «Попади в окошечко»).</p> <p>Броски мяча друг другу способом снизу. Броски мяча друг другу способом от груди с отскоком об пол.</p> <p>Игровое задание «Попади в колечко». Игровое задание «Точно в корзину». Игровое задание «В корзину после отскока».</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цели (в обручи, которые держат дети)</p>	<p>в парах и смотрят при выполнении задания друг на друга (частичный контроль за мячом).</p> <p>В движении</p> <p>Ведение мяча поочередно правой, левой рукой, двигаясь шагом, бегом.</p> <p>Ведение мяча одной рукой, двигаясь шагом, бегом.</p> <p>Ведение мяча двумя руками, двигаясь боковым галопом вперед левым боком (на 4 счета) и правым боком (на 4 счета).</p> <p>Ведение мяча поочередно правой, левой рукой между конусами, двигаясь «змейкой» шагом, бегом.</p> <p>Стоя на месте, броски мяча друг другу двумя руками способом от груди.</p> <p>Стоя на месте, броски мяча друг другу двумя руками способом от груди с отскоком от пола</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками способом от груди (высота кольца и расстояние до него регулируются в зависимости от успехов детей)</p>
Игры	Игра-эстафета с теннисной ракеткой и шайбой, подвижная игра «Детский волейбол», игра малой подвижности «Круговорот»	Игра-эстафета «Перемена мест», подвижна* игра «Салки в два круга», игра малой подвижности «Не теряй равновесия»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячами- «ежиками»)	Тренировка дыхания «Птички полетели»

Октябрь

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
1.10 – спортивный досуг - конспект педагога.		
	1-я неделя 6.10, 8.10	2-я неделя 13.10, 15.10
Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать в длину с разбега; • сохранять равновесие при ходьбе по скамейке при выполнении различных упражнений на ней; • лазать по гимнастической лестнице разноименным способом, спускаться только на руках из вися 	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать на батуте, сохраняя равновесие; • прыгать со скакалкой в разных исходных положениях (стоя на двух ногах; сидя на полу; лежа на полу); • лазать по гимнастической стене вверх, поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку (две ноги одновременно).

		«кораблик». Воспитывать упорство в достижении поставленной цели	Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам во время выполнения заданий. Способствовать формированию элементарных навыков эмоциональной разгрузки
Физкультурно-игровое оборудование		Кубики, конусы, коврики, манеж, большие резиновые мячи, мелкие предметы, Скамейки, стойки, веревочки, модули, гимнастическая стена, маты, большие кубы, корзины, мягкие планки	Кубики, конусы, коврики, большой резиновый мяч, доска, обручи, скамейки, гимнастическая стена, маты, батуты, мягкое бревно, модули, скакалки
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету; перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением; перестроение из колонны по два в колонну по одному сведением; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках и на пятках (на 4 счета — на носках, на 4 счета — на пятках и т. д.), перекатом с пятки на носок, с игровыми подражательными упражнениями (1-я неделя — «Шаго- мерка», «Белка», 2-я неделя — «Червячок», «Тачка»)	
	Бег	В колонне по одному спиной вперед, с захлестом голени; с ускорением четверками; с заданиями: 1-я неделя — встать на скамейку и постоять на одной ноге; поворот на 180° во время бега и продолжение бега; 2-я неделя — присесть, развести руки в стороны; поворот на 360° и продолжение бега. Боковой галоп (на 4 счета правым боком, на 4 счета левым боком); бег в чередовании с прыжками на одной ноге и на другой ноге	
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой». И. п. — о. с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю ступню — выдох со звуком «ух-х-х»	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 2 (с кубиками)	
	Равновесие	Варианты заданий Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий: • на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок; • на каждый шаг высоко поднимать согнутую ногу, перекидывая под коленом малый мяч; • на середине скамейки подлезть под веревку, натянутую на высоте 50 см над скамейкой	Ходьба по узкой доске (ширина 15 см) спиной вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на середине скамейки присесть, повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной вперед
	Прыжки	Варианты заданий Прыжки в высоту через модули разной высоты. Прыжки в высоту через 6—8 перекладин, лежащих на модулях. Прыжки из стороны в сторону через скамейку с опорой на руки (руки на скамейке).	Прыжки «классики». Прыжки на батуте. Прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой из разных исходных положений (на двух ногах на месте; сидя на полу; лежа на полу; поочередно на правой и

		Прыжки с наскоком на скамейку с опорой на руки (руки на скамейке). Прыжок на предмет (высотой до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги. Прыжок в длину разбега	левой ногое)
	Лазание, ползание	Варианты заданий Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками	Ползание по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Передвижение по скамейке с опорой на стопы и ладони, перешагивая модули
	Веселый тренинг	«Катание на морском коньке»	
	Игры	Игра-эстафета «Гонка мячей», подвижная игра «Собери мячи», игра малой подвижности «Два мяча»	Игра-эстафета «Переправа», подвижная игра «Футбол раков», игра малой подвижности «У оленя дом большой»
	Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Облака»
		3-я неделя 20.10, 22.10	4-я неделя 27.10, 29.10
	Задачи	Способствовать овладению детьми умений: • отбивать мяч, используя передачу снизу и сверху; • бросать мяч на дальность одной рукой (сверху через сетку). Воспитывать желание и умение действовать вместе со сверстниками в паре	Способствовать овладению детьми умений: • бросать мяч и ловить его, выполняя разные задания (пропуская мяч через кольцо соединенных рук; с выполнением хлопка в ладоши под ногой; с выполнением хлопка в ладоши впереди и сзади себя); • бросать мяч через сетку точно партнеру. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам
	Физкультурно-игровое оборудование	Кубики, коврики, конусы, пляжные мячики, массажеры, коврики	Кубики, коврики, конусы, большие резиновые мячи, волейбольная сетка, обручи, плоские рыбки на веревочке, шапочка кота, мягкие игрушки-мышки, шарики из фольги
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением; перестроение из колонны по два в колонну по одному сведением; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках (руки на пояс), на пятках (руки за голову, локти в стороны), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением заданий (3-я неделя — игровые подражательные упражнения «Обезьянки», «Раки усатые»; 4-я неделя — «Гусеница», «Лягушка»)	
	Бег	В колонне по одному, с выносом прямых ног вперед, с ускорением по диагонали, с заданиями (3-я неделя — «Цапля», кружение по одному враспынную; 4-я неделя — «Стойка баскетболиста», кружение в парах, держась за руки), с подскоками (руки на пояс), боком)	
	Дыхательные упражнения	«Вырасти большой». И. п. — о. с. В.: поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню — выдох со звуком «ух-х-х»	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 2 (с кубиками)	
	Действия с мячом и обручем	Блок 3. Волейбол <i>Варианты заданий</i>	Блок 4. Большой резиновый мяч

	<p>В парах Первый выполняет бросок мяча снизу, второй отбивает мяч, используя передачу снизу. Первый выполняет бросок мяча снизу; второй отбивает мяч, используя передачу сверху. Первый подкидывает мяч, отбивает, используя верхнюю передачу. Второй ловит мяч, затем слегка подкидывает мяч вверх, отбивает, используя верхнюю передачу <i>В парах через сетку</i> Первый подкидывает мяч, отбивает, используя верхнюю передачу. Второй старается отбить мяч, действуя по ситуации, используя верхнюю или нижнюю передачу. Бросок мяча на дальность одной рукой сверху через сетку</p>	<p>Стоя на месте (один ребенок — один мяч) Бросок мяча вниз, хлопок в ладоши, ловля мяча после отскока. Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши, ловля. Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши под коленом поднятой ноги, ловля мяча. Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши, отскок мяча от пола, хлопок в ладоши. ловля мяча. Бросок мяча вверх, хлопок ладоши впереди, сзади себя, ловля мяча. Бросок мяча вверх, пропуск через кольцо соединенных рук, ловля мяча после отскока от пола <i>В парах (один мяч на месте)</i> Бросок мяча из поднятых над головой прямых рук («окошечко») вперед-вверх. Бросок мяча снизу вверх. Бросок мяча от груди вперед-вниз с отскоком об пол. Бросок мяча снизу спиной вперед. Бросок мяча сверху, спиной вперед. <i>В парах (один мяч в движении)</i> Броски мяча от груди, двигаясь боковым галопом. Броски мяча от груди с отскоком об пол, двигаясь боковым галопом. <i>В парах через сетку</i> Броски любым способом точно партнеру (высота сетки постепенно увеличивается). Игра «Мяч через сетку» (4 мяча)</p>
Веселый тренинг	«Стойкий оловянный солдатик» .	
Игры	Игра-эстафета «Цепочка», подвижная игра «Не попадись!», игра малой подвижности «Змея»	Игра-эстафета «Цепочка», подвижная игра «Кот и мышки», игра малой подвижности «Рыбки»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячами-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Футбол»

Ноябрь

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
26.11 – Спортивное развлечение (конспект педагога)		
	1-я неделя 3.11, 5.11	2-я неделя 10.11, 12.11
Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической 	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать на одной ноге с продвижением вперед;

		<p>скамейке спиной вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> прыгать через скамейку с опорой на руки из стороны в сторону; прыгать в высоту с разбега; лазать по гимнастической стенке и канату. <p>Развивать у детей творческую инициативу. Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх</p>	<ul style="list-style-type: none"> прыгать на двух ногах с продвижением вперед; лазать по веревочной лестнице. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам. <p>Поощрять использование детьми собственного двигательного опыта в разнообразных игровых ситуациях</p>	
	Физкультурно-игровое оборудование	Диски «Здоровье», конусы, коврики, пособие «Парашют», мелкие предметы, платочки, скамейки, обручи, стойки, дуги, гимнастическая стенка, маты, канат, стойки для прыжков, веревка	Диски «Здоровье», конусы, коврики, мешочки с песком, большой резиновый мяч, скамейки, веревочки, обручи, бревно мягкое, маты, веревочная лестница, модули, бревно	
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; перестроение из одной колонны в две на месте по расчету и наоборот; перестроение в 4 звена по ориентиру и наоборот		
	Ходьба	В колонне по одному, двумя колоннами (девочки, мальчики), на носках (руки в стороны, игровое задание «Пройди по линии»), на пятках (руки за спину), спиной вперед, с выполнением заданий (1-я неделя — игровые подражательные упражнения «Ящерица», «Крокодил», 2-я неделя — «Гусеница» (передвижение на коленях), «Утка»)		
	Бег	В колонне по одному, двумя колоннами (девочки, мальчики), спиной вперед (четверками), с ускорением по сигналу, бег с заданиями (1-я неделя — встать на скамейку, стоять на одной ноге; поворот на 90°; 2-я неделя — присесть, руки в стороны; поворот на 180°); боковой галоп, бег в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед боком (на 4 счета — правым, на 4 счета — левым)		
	Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — с., руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз		
	ОРУ	Комплекс упражнений № 3 (с диском «Здоровье»)		
	Равновесие	Варианты заданий		
		Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на середине скамейки пролезть в обруч (прямо и боком)	Ходьба по скамейке боком, перешагивая модули. Ходьба по бревну прямо, руки в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на середине подлезть под веревку, натянутую на высоте 50 см над скамейкой	
Прыжки	Варианты заданий			
	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (4—5 шт.) с продвижением вперед. Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч (4—5 шт.) с продвижением вперед. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов, толчком одной ноги. Прыжки через скамейку из стороны в сторону с опорой на руки (руки на скамейке). Прыжок в высоту с разбега	Прыжки на одной ноге из обруча в обруч (4—5 шт.) с продвижением вперед. Прыжки на одной ноге боком из обруча в обруч (4—5 шт.) с продвижением вперед. Прыжки с наскоком на скамейку с опорой на руки (руки на скамейке). Прыжки в длину с места.		

			Прыжки с обручем: на двух ногах (на месте); поочередно на правой и левой ноге (на месте; в движении)
	Лазание, ползание	Варианты заданий Ползание по полу любым способом под дугами. Ползание по полу любым способом с пролезанием под скамейкой. Лазание по гимнастической стене вверх до пятой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет, спуск. Лазание по гимнастической стенке вверх: руки на канате (прикреплен к верхней перекладине стенки), ноги на гимнастической стенке; спуск — таким же способом или скатиться по канату (по желанию)	Ползание по полу любым способом с пере-лезанием через бревно. Ползание по полу любым способом между конусами, расставленными «змейкой». Лазание по гимнастической стенке разноименными способами ритмично, быстро. Лазание по веревочной лестнице
	Веселый тренинг	«Ловкий чертенок»	
	Игры	Игра-эстафета «Мосты», подвижная игра «Гольф», игра малой подвижности «Добрые слова»	Игра-эстафета «Прокати мяч», подвижная игра «Колдунчики», игра малой подвижности «Кто дольше не уронит?»
	Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Молчок»
		3-я неделя 17.11, 19.11	4-я неделя 24.11
	Задачи	Способствовать овладению детьми умений действовать с воздушным шаром и битой. Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и завершать упражнения вместе. Воспитывать дружелюбие, взаимопомощь	Способствовать овладению детьми умений: • подбивать мяч ракеткой снизу (как можно дольше); • перебрасывать мяч ракеткой в паре с выполнением разных заданий; • удерживать мяч на ракетке, меняя положение тела (присесть, встать на колени и др.). Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам
	Физкультурно-игровое оборудование	Диски «Здоровье», конусы, коврики, воздушные шары, биты, волейбольная сетка, обруч на стойке, мячики-массажеры, обручи, игровой «волшебный парашют» (игровое пособие, представляющее собой круг диаметром 3—4 м с парными секторами разного цвета, которые чередуются между собой (красный, зеленый, желтый, синий и др.), выполнено из мягкой болоньевой ткани), большой резиновый мяч	Диски «Здоровье», конусы, коврики, теннисные ракетки, мячики, фигурки человечков из бумаги, обручи, большой резиновый мяч
и-чес-ких	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из одной колонны в две на месте по расчету и наоборот; перестроение в четыре звена по ориентиру и наоборот	

Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), ходьба на носках (руки вверх, кисти соединены — «Стрелочка»), на пятках (руки за голову, локти в стороны), скрестным шагом, с выполнением заданий (3-я неделя — игровые подражательные упражнения «Шагомерка», «Белка», 4-я неделя — «Червячок», «Тачка»)	
Бег	В колонне по одному, враспынную, на носках, с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя — «Цапля»; поворот на 360°, 4-я неделя — «Стойка баскетболиста»); кружение по одному (враспынную), боковой галоп (на 4 счета — правым боком, на 4 счета — левым боком), бег в чередовании с прыжками (игровое задание «Кенгуру»)	
Дыхательные упражнения	«Поднимем выше груз». И. п. — с., руки опущены, сжаты в кулаки. В.: медленно поднять руки до уровня грудной клетки (вдох), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз	
ОРУ	Комплекс упражнений № 3 (с диском «Здоровье»)	
Действия с мячом	<i>Блок 5. Воздушный шар и бита</i>	<i>Блок 6. Теннис</i>
	Варианты заданий	
	<p>Подкидывать шар битой вверх, стоя на месте.</p> <p>Подкидывать шар битой вперед-вверх в движении.</p> <p>Удерживать шар на бите, стоя на месте («Шарик приклеился»).</p> <p>Удерживать шар на бите в движении («Шарик приклеился»).</p> <p>Подкидывать шар битой вперед-вверх, продвигаясь вперед; по сигналу «Приклеили» удержать шар на бите.</p> <p>Одной рукой держать шар за «хвостик» немного выше своей головы, другой рукой совершить замах битой и с силой ударить по шару (упражнение выполняется одновременно всеми, стоя в шеренге).</p> <p>Забить шар в «ворота», подкидывая шар битой вперед-вверх, двигаясь с одной стороны зала на другую.</p> <p>Забить шар битой в «ворота», перекидывая его битами в тройках, двигаясь вперед. Перебрасывать шар битой в парах через сетку.</p> <p>Перебрасывать шар битой сквозь сетку из обручей так, чтобы шар проходил в обруч. Игра «Аэрбол» через сетку</p>	<p><i>На месте с ракеткой и мячом</i> Положить мяч на середину ракетки и как можно дольше удерживать его в таком положении.</p> <p>Положить мяч на середину ракетки, удерживая его, менять положение тела (присесть, встать на колени, сесть на пол). Положить мяч на ракетку, передвигаться шагом в разных направлениях, не роняя мяча.</p> <p>Положить мяч на ракетку, передвигаться бегом в разных направлениях, не роняя мяча.</p> <p>Подбросить мяч вверх, поймать его ракеткой и рукой.</p> <p>Ударить мячом об пол, поймать его ракеткой и рукой.</p> <p>Ударить мяч об пол, поймать на ракетку, балансировать с мячом (считать до трех). Мяч слегка подбросить, ударить ракеткой, затем поймать (имитация подачи мяча).</p> <p>Подбивать мяч ракеткой снизу так, чтобы он все время подскакивал на ракетке.</p> <p>Игра «Балансирование с мячом»</p>
Веселый тренинг	«Качалочка»	
Игры	Игра-эстафета «По большим сугробам», подвижная игра «Перестрелки», игра малой подвижности «Летает — не летает»	Игра-эстафета «По большим сугробам», подвижная игра «Штандер», игра малой подвижности «Дружные пары»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячами- «ежиками»)	Тренировка дыхания «Бегущие человечки»

Декабрь.

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
29.12 – спортивный досуг (конспект педагога)		
	1-я неделя 1.12, 3.12	2-я неделя 8.12, 10.12
Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания (поднимая на каждый шаг прямую ногу и делая под ней хлопок в ладоши); • прыгать на возвышение; • лазать по гимнастической стенке ритмично и быстро • Развивать умение быстро реагировать на смену заданий. • Формировать желание оценить двигательные действия других детей 	<p>Способствовать овладению детьми умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по доске спиной вперед; • прыгать через предметы из стороны в сторону ритмично и легко; • ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. <p>Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении упражнений и подвижных игр</p>
Физкультурно-игровое оборудование	Большие резиновые мячи, конусы, коврики, палочки, платочки, мелкие предметы, шайбы, щетки, бревно, скамейки, плоские круги со следами, гимнастическая стенка, маты, доска с зацепами, доска, кубы большие	Большие резиновые мячи, конусы, коврики, скейтборд, шапка Деда Мороза, скамейки, стойки, обручи, бревно, маты, скакалки, корзины, малые резиновые мячи, модули, мягкое бревно
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; перестроение в 4 звена по ориентиру и наоборот; перестроение из одной колонны в два круга дроблением и наоборот
	Ходьба	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках и на пятках (на 4 счета — на носках, на 4 счета — на пятках); выпадами; с выполнением заданий (1-я неделя — игровые подражательные упражнения «Обезьянка», «Раки усатые», 2-я неделя — «Гусеница» (на ягодицах), «Лягушка»)
	Бег	В колонне по одному противоположно; с высоким подниманием коленей (игровое упражнение «Цирковые лошадки»), с ускорением по диагонали, с заданием (1-я неделя — встать на скамейку, стоять на одной ноге, продолжать бег; кружение в парах, держась за руки, продолжение бега, 2-я неделя — присесть, руки в стороны, встать, продолжать бег; повернуться на 90° и продолжать движение), бег в сочетании с прыжками (руки на поясе)
	Дыхательные упражнения	«Лыжник-1». И. п. — о. с., слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине плеч, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. В.: вдохнуть, плавно присесть, правую руку отвести вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох)
	ОРУ	Комплекс упражнений № 4 (с большим мячом)
	Равновесие	<p>Варианты заданий</p> <p>Ходьба по бревну боком, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок в ладоши.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной вперед</p>

Прыжки	Варианты заданий	<p>Прыжки по «следам» (рисунок задают дети).</p> <p>Прыжки из стороны в сторону через доску (ширина 10 см) с продвижением вперед. Прыжок на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги</p> <p>Прыжки из стороны в сторону через скамейку с опорой на руки (руки на скамейке). Прыжок в высоту с разбега</p>	<p>Прыжки из стороны в сторону через бревно, лежащее на полу.</p> <p>Прыжки в высоту через модули разной высоты.</p> <p>Прыжки с наскоком на скамейку, с опорой на руки (руки на скамейке)</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки со скакалкой из разных исходных положений: на двух ногах (на месте), поочередно на правой и левой ноге, сидя на полу, лежа на полу, в полуприседе (по желанию)</p>
	Лазание, ползание	Варианты заданий	<p>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск вниз — по одному пролету.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх разноименными способами, спуск только на руках из вися «кораблик»</p>
Веселый тренинг	«Лодочка»		
Игры	Игра-эстафета «С шайбой и щеткой», подвижная игра «Поймай мяч», игра малой подвижности «Разверни круг»	Игра-эстафета «Вдвоем на санках с ветерком», подвижная игра «Мороз — Красный Нос», игра малой подвижности «Перемена мест»	
Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Расслабление»	
	3-я неделя 15.12, 17.12	4-я неделя 22.12, 24.12, 31.12	
Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросать мяч одной рукой, ловить другой с выполнением разных заданий (хлопок в ладоши под ногой, хлопок в ладоши перед собой и сзади себя); • бросать мяч в парах через сетку, с выполнением различных заданий. <p>Развивать глазомер, ловкость.</p> <p>Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей</p>	<p>Способствовать овладению детьми умениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбивать мяч любым способом на месте и в движении, с выполнением различных заданий; • бросать мяч в кольцо двумя руками способом от груди (высота кольца и расстояние до него меняются); • отбивать два мяча одновременно. <p>Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели</p>	
Физкультурно-игровое оборудование	Большие резиновые мячи, коврики, конусы, малые резиновые мячи, обручи, корзины, волейбольная сетка, мячики-массажеры,	Большие резиновые мячи, конусы, коврики, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, снежинки	

	скейтборд	(плоские из картона) на веревочке, клюшки, шайбы, дуги	
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение в 4 звена по ориентиру и наоборот, из одной колонны в два круга дроблением и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному, двумя колоннами (девочки, мальчики), ходьба на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), перекатом с пятки на носок, с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Ящерица», «Крокодил»; 4-я неделя — «Гусеница» (перемещение на коленях), «Утка»)	
	Бег	В колонне по одному, с захлестом голени, с ускорением, с заданием (3-я неделя — «Цапля»; поворот на 180°, 4-я неделя — «Стойка баскетболиста»; поворот на 360°), боковой галоп, в чередовании с прыжками из стороны в сторону через линию	
	Дыхательные упражнения	«Лыжник-1». И. п. — о. с., слегка наклонившись вперед и присев, ноги на ширине плеч, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. В.: вдохнуть, плавно присесть, правую руку отвести вниз назад к бедру (мощный выдох), левая рука выносится вперед (вдох)	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 4 (с большим мячом)	
	Действия с мячом	<i>Блок 1. Малый мяч резиновый</i>	<i>Блок 2. Баскетбол</i>
		Варианты заданий	
	<p><i>Стоя на месте с мячом</i></p> <p>Бросок мяча вверх одной рукой, ловля — другой</p> <p>Бросок мяча вниз одной рукой, ловля его другой после отскока об пол. Перекидывание мяча с одной руки на другую, постепенно увеличивая высоту его полета.</p> <p>Бросок мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля мяча другой.</p> <p>Бросок мяча вверх одной рукой, наклон, хлопок в ладоши под ногой, ловля мяча другой рукой.</p> <p>Бросок мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши впереди и сзади себя, ловля мяча двумя руками.</p> <p><i>В парах (один мяч)</i></p> <p>Игровое упражнение «Точно в корзину» (рис. 3).</p> <p>Игровое упражнение «В корзину после отскока» (рис. 4).</p> <p>Бросок мяча друг другу с отскоком через сетку (рис. 5).</p> <p><i>В парах (два мяча)</i></p> <p>Один ребенок, держа мяч в руках над головой, способом вперед-вверх бросает мяч второму ребенку. Вторым способом вперед-вниз с отскоком об пол бросает мяч первому. Броски выполняются одновременно. По сигналу — смена упражнений в паре (рис. б).</p> <p>Один ребенок, держа мяч над головой, способом вперед-</p>	<p><i>Стоя на месте с мячом</i> — отбивание мяча правой, левой рукой поочередно; отбивание мяча одной рукой, вторая — «зеркальце», по сигналу поворот на 180</p> <p>— отбивание мяча со сменой высоты отскока;</p> <p>— отбивание мяча со сменой и. п. (сидя, стоя на коленях и т. д.);</p> <p>— отбивание одновременно двух мячей;</p> <p>— отбивание мяча одной рукой, второй упираться в колено, по сигналу поменять руки и ноги прыжком, продолжать отбивать мяч;</p> <p>— отбивание мяча одной рукой, второй упираться в колено, по сигналу взрослого «Глазки» посмотреть вперед на взрослого;</p> <p>— отбивание мяча одной рукой, второй имитировать защиту, по сигналу — смена рук;</p> <p>— отбивание мяча одной рукой, второй имитировать защиту на месте, поворачиваясь вправо, влево, руки менять в зависимости от направления поворота;</p> <p>— отбивание мяча одной рукой, второй упираться в колено (дети стоят в парах, смотрят друг на друга (частичный контроль за мячом)).</p>	

	<p>вверх бросает мяч второму. Вторым способом вперед-вниз бросает мяч первому. Броски выполняются одновременно. По сигналу — смена упражнений в паре: один сверху, второй снизу (рис. 7).</p> <p>Один ребенок, сидя на полу и держа мяч над головой, бросает его второму; второй ребенок направляет мяч по полу первому. Движения совершаются одновременно. По сигналу — смена упражнений в паре (рис. 8).</p> <p>Оба ребенка одновременно выполняют броски мячей друг другу способом вперед-вниз и ловят их после отскока от пола. По сигналу — смена упражнений в паре (рис. 9).</p> <p>Метание в горизонтальную и вертикальную цели (в обручи, которые держат дети) (рис. 10)</p>	<p><i>С мячом в движении</i></p> <p>Ведение мяча одной рукой, двигаясь шагом, бегом.</p> <p>Ведение мяча одной рукой, двигаясь шагом, по сигналу — поворот на 180° (во время поворота отбивать мяч, вторая рука — «зеркальце»).</p> <p>Ведение мяча двумя руками, двигаясь боковым галопом (на 4 счета — правым боком вперед, на 4 счета — левым боком вперед). Ведение мяча поочередно правой, левой рукой, двигаясь «змейкой» между конусами шагом, бегом.</p> <p>Ведение мяча одной рукой «змейкой» между конусами, двигаясь шагом, бегом (руки менять в зависимости от направления поворота).</p> <p>Броски мяча в парах двумя руками от груди в движении.</p> <p>Броски мяча в парах двумя руками от груди с отскоком об пол в движении.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (высота и расстояние от кольца регулируются и зависят от успехов детей).</p> <p>Броски мяча одной рукой от плеча с места в кольцо</p>
Веселый тренинг	«Карусель»	
Игры	Игра-эстафета «На скейтборд ложись и катись», подвижная игра «Зима — лето», игра малой подвижности «Тик-так»	Игра-эстафета «С клюшкой и шайбой», подвижная игра «Ловишки — елочки», игра малой подвижности «Ладонки»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячика- ми-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Подуем на снежинку»

Январь

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
21.01 – спортивное развлечение (конспект)		
	2-я и 3-я недели 12.01, 14.01, 19.01	4-я неделя 26.01, 28.12
Задачи	Способствовать освоению детьми умений: • бросать мяч вдаль одной рукой через	Способствовать освоению детьми умений: действовать с мячом одному, в паре, выполняя разнообразные задания (перебрасывать мячи в паре любым способом

		сетку; • перебрасывать мяч в паре, используя верхнюю и нижнюю передачи, действуя по ситуации Развивать глазомер, ловкость. • Воспитывать умение согласовывать свои действия с действиями других детей	и др.) Развивать умение управлять своими эмоциями в разных нестандартных ситуациях и условиях
Физкультурно-игровое оборудование		Мячи-хопперы, коврики, пляжные мячи, волейбольная сетка, мячики-массажеры, большой резиновый мяч, ленты красная, синяя	Мячи-хопперы, коврики, большой резиновый мяч, волейбольная сетка, снежинки из салфеток, чистые листы бумаги, длинная елочная мишура
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки на пояс), на пятках (руки за голову, локти в стороны), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Шагомерка», «Белка»; 4-я неделя — «Червячок», «Тачка»)	
	Бег	В колонне по одному двумя колоннами (девочки, мальчики), с выносом прямых ног вперед, с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя — встать на скамейку и стоять на одной ноге; кружение по одному врассыпную, 4-я неделя — присесть, руки в стороны; кружение в парах, боковой галоп (на 4 счета — правым боком, на 4 счета — левым боком), бег в чередовании с прыжками (игровое задание «Кенгуру»)	
	Дыхательные упражнения	«Обнялись». И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы расставлены. В.: вдох, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (выдох), плавно и медленно вернуться в и. п. (вдох диафрагмой)	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 5 с мячом-хоппером	
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре и наоборот	
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки на пояс), на пятках (руки за голову, локти в стороны), гимнастическим шагом (руки на пояс), с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Шагомерка», «Белка»; 4-я неделя — «Червячок», «Тачка»)	
	Бег	В колонне по одному двумя колоннами (девочки, мальчики), с выносом прямых ног вперед, с ускорением четверками, с заданием (3-я неделя — встать на скамейку и стоять на одной ноге; кружение по одному врассыпную, 4-я неделя — присесть, руки в стороны; кружение в парах, боковой галоп (на 4 счета — правым боком, на 4 счета — левым боком), бег в чередовании с прыжками (игровое задание «Кенгуру»)	
	Дыхательные упражнения	«Обнялись». И. п.: о. с., ноги на ширине плеч, руки в стороны на уровне плеч, максимально отведены назад, кисти повернуты ладонями вперед, пальцы расставлены. В.: вдох, движением вперед молниеносно скрестить руки перед грудью так, чтобы локти оказались под подбородком, а кисти сильно хлестнули по лопаткам (выдох), плавно и медленно вернуться в и. п. (вдох диафрагмой)	

	ОРУ	Комплекс упражнений № 5 с мячом-хоппером	
	Действия с мячом	<i>Блок 3. Волейбол</i>	<i>Блок 4. Большой мяч резиновый</i>
		Варианты заданий	
		<p><i>В парах</i> Первый ребенок выполняет бросок мяча снизу, второй отбивает мяч, используя передачу снизу. Первый выполняет бросок мяча снизу, второй отбивает мяч, используя передачу сверху. Первый подкидывает мяч, отбивает, используя верхнюю передачу. Второй ловит мяч, затем слегка подкидывает мяч вверх, отбивает, используя верхнюю передачу. Первый подкидывает мяч, отбивает, используя передачу сверху, второй старается отбить мяч, используя передачу снизу и т. д. Первый подкидывает мяч, отбивает, используя передачу сверху или снизу Игра «Горячая картошка» (без вылета). <i>В парах через сетку</i> Первый подкидывает мяч, отбивает, используя верхнюю передачу. Второй старается отбить мяч, действуя по ситуации, используя верхнюю или нижнюю передачу. Броски мяча на дальность одной рукой сверху через сетку (отрабатывание подачи)</p>	<p><i>Стоя на месте</i> Бросок мяча вверх, хлопок в ладоши впереди, сзади, ловля. Бросок мяча вверх, пропустить через кольцо соединенных рук, поймать после отскока. Бросок мяча вверх, присесть, хлопнуть об пол ладошкой, встать, поймать. Бросок вверх, поворот на 360°, после отскока мяча об пол поймать. Подбросить мяч ногами вверх, поймать двумя руками. <i>В парах (один мяч на месте)</i> Игровое задание «Попади в колечко» (рис. 19) Бросок мяча снизу, спиной вперед (рис. 20). Бросок мяча сверху, спиной вперед (рис. 21). <i>В парах (один мяч в движении)</i> Броски мяча друг другу способом от груди с отскоком об пол в передвижении боковым галопом. Броски мяча друг другу способом от груди через сетку, двигаясь боковым галопом. <i>В парах на месте (два мяча)</i> Броски мячей друг другу: первый ребенок бросает мяч второму по направлению вперед-вверх; второй — первому по направлению вперед-вниз с отскоком от пола (рис. 22). Броски мячей друг другу: первый ребенок бросает мяч второму по направлению вперед-вверх; второй — первому способом снизу по направлению снизу вверх (рис. 23). Броски мячей друг другу из положения сидя на полу: первый бросает мяч второму по направлению вперед-вверх, второй толкает мяч по полу первому (рис. 24). Броски мячей друг другу способом от груди по направлению вперед-вниз с отскоком мячей от пола (рис. 25)</p>
	Веселый тренинг	«Насос»	
	Игры	Игра-эстафета «Пингвины с мячом», подвижная игра «Северный и южный ветры», игра малой подвижности «Тройка»	Игра-эстафета «Пингвины с мячом», подвижная игра «Снежный бой», игра малой подвижности «Запретное движение»
	Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячами-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Летающие снежинки»

Февраль

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей			
25.02 - Спортивный праздник (конспект)			
	1-я неделя 2.02, 4.02	2-я неделя 9.02, 11.02	
Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по скамейке с выполнением заданий; • прыгать в высоту через перекладины ритмично, высоко; • лазать по гимнастической стенке и канату. <p>Воспитывать дружелюбие, организованность, взаимопомощь</p>	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать в длину с места с активной работой рук и ног; • прыгать через обруч на двух ногах на месте без остановок; • лазать по веревочной лестнице ритмично. <p>Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх</p>	
Физкультурно-игровое оборудование	Обручи, коврики, скамейки, стойки, веревки, модули, мягкие планки, дуги, маты, гимнастическая стенка, стойки для прыжков, канаты, конусы, палочки, платочки, мелкие предметы	Обручи, коврики, конусы, обручи, бревно, батуты, маты, веревочная лестница, модули, корзины, малые резиновые мячи, большой резиновый мяч	
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении и наоборот, перестроение из круга в два круга на месте по расчету	
	Ходьба	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за спину), ходьба спиной вперед с выполнением подражательных упражнений (1 -я неделя — «Обезьянка», «Раки усатые»; 4-я неделя — «Гусеница», «Лягушка»)	
	Бег	В колонне по одному, врассыпную, по одному спиной вперед, с ускорением по диагонали, с заданием (1-я неделя — «Цапля»; поворот на 90°, 2-я неделя — «Стойка баскетболиста», поворот на 180°), в чередовании с подскоками (руки на пояс), с прыжками на двух ногах с продвижением вперед (имитация вращения скакалки)	
	Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 6 (с обручем в паре)	
	Равновесие	<p>Варианты заданий</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая модули.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке: на середине подлезть под веревку, натянутую на высоте 50 см над скамейкой</p>	<p>Ходьба по бревну прямо (руки в стороны). Ходьба по бревну боком (руки на пояс). Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной вперед</p>
	Прыжки	Варианты заданий	

		<p>Прыжки в высоту через 6—8 перекладин, лежащих на модулях.</p> <p>Прыжки-«классики».</p> <p>Прыжки через скамейку с опорой на руки (руки на скамейке) из стороны в сторону. Прыжки с наскоком на скамейку с опорой на руки (руки на скамейке).</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p>	<p>Прыжки на батуте.</p> <p>Прыжки на двух ногах из обруча с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки через скамейку с опорой на руки (руки на скамейке) из стороны в сторону. Прыжки с обручем на двух ногах на месте.</p> <p>Прыжки с обручем поочередно на правой и левой ноге на месте, в движении</p>
	Лазание, ползание	<p>Варианты заданий</p> <p>Ползание по полу любым способом под дугами.</p> <p>Ползание по полу любым способом под скамейкой.</p> <p>Лазание по гимнастической стене разноименным способом ритмично, быстро. Лазание по гимнастической стене вверх, руки на канате (конец которого закреплен на последней перекладине стенки), ноги на гимнастической стене, спуск — таким же способом или скатиться по канату (по желанию)</p>	<p>Ползание по полу любым способом с пере- лезанием через бревно.</p> <p>Ползание по полу любым способом между расставленными конусами.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск — вниз по одному пролету.</p> <p>Лазание по веревочной лестнице</p>
Веселый тренинг		«Маленький мостик»	
	Игры	Игра-эстафета «Звездочки», подвижная игра «Человек-паук», игра малой подвижности «Эхо»	Игра-эстафета «Звездочка», подвижная игра «Меткий стрелок», игра малой подвижности «Отклони мяч»
	Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Волшебный сон»
		3-я неделя 16.02	4-я неделя 18.02
	Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перебрасывать кольцо в парах различными способами; • перебрасывать кольцо в парах через сетку с разными заданиями; • играть в игру «Ринго» с соблюдением всех правил. <p>Развивать умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей</p>	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • отбивать мяч ракеткой любым способом с выполнением заданий; • перебрасывать мяч в паре с отскоком об пол (как можно дальше). <p>Развивать координацию движений, ловкость, глазомер и умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в коллективе</p>
	Физкультурно-игровое оборудование	Обручи, коврики, кольца, волейбольная сетка, конусы, большой резиновый мяч, мячики-массажеры, кегли, малые резиновые мячи, повязки для глаз	Обручи, коврики, шарики из фольги, темные повязки для глаз, веревочки, теннисные ракетки, мячики, корзина, большой резиновый мяч
ических	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении и наоборот; перестроение из одного круга в два	

Ходьба	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), ходьба на носках и на пятках (на 4 счета — на носках, на 4 счета — на пятках), скрестным шагом, с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Ящерица», «Крокодил»; 4-я неделя — «Гусеница» (перемещение на коленях), «Утка»)	
Бег	В колонне по одному, противоходом, на носках, с ускорением, с заданием (3-я неделя — встать на скамейку, стоять на одной ноге, поворот на 360°; 4-я неделя — присесть, руки в стороны, кружение по одному враспышную), боковой галоп противоходом, в чередовании с прыжками поочередно на правой и левой ноге	
Дыхательные упражнения	«Часики». И. п. — о. с. В.: делая махи прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так»	
ОРУ	Комплекс упражнений № 6 (с обручем в паре)	
Действия с мячом	<i>Блок 5. Ринго</i>	<i>Блок 6. Тенис</i>
	Варианты заданий	
	<p><i>В парах</i> Первый бросает кольцо снизу вперед- вверх; второй ловит, затем возвращает его тем же способом. Первый бросает кольцо от груди вперед- вверх; второй ловит, затем возвращает его тем же способом. Первый бросает кольцо сверху вперед- вверх, второй ловит, затем возвращает его тем же способом. Игроки перекидывают кольцо любым способом, при ловле выполняют выпад вперед навстречу к кольцу. Игроки перекидывают два кольца одновременно, один бросает сверху, второй — снизу. Игроки перекидывают кольцо любым способом, расстояние между игроками постепенно увеличивается. Игроки перекидывают кольцо любым способом через сетку, высота сетки постепенно увеличивается. Игра «Кольцо через сетку». Игра «Ринго» (по упрощенным правилам)</p>	<p><i>С ракеткой и мячом на месте</i> Положить мяч на середину ракетки, удерживая его, менять положение тела (присесть, встать на колени, сесть на пол). Игра «С ракетки на ракетку». Положить мяч на ракетку, бегать в разных направлениях, не роняя мяч. Ударить мяч об пол, поймать на ракетку, балансировать с мячом (считать до трех). Мяч слегка подбросить, ударить, затем поймать (имитация подачи мяча). Подбивать мяч ракеткой снизу так, чтобы он все время подскакивал на ракетке. Отбивать мяч ракеткой об пол как можно дольше. Отбивать мяч то одной, то другой стороной ракетки. Игра «Балансирование с мячом». Игра «Передай мяч на ракетку». <i>В парах (один — с мячом, второй — с ракеткой)</i> Первый бросает мяч снизу вперед-вверх, второй старается отбить ракеткой мяч тем же способом, первый ловит. Первый бросает мяч так, чтобы он, коснувшись пола, перескочил через сетку. Второй старается отбить его после первого отскока ракеткой обратно тем же способом, первый ловит. <i>В парах (оба — с ракетками, мяч — один на двоих)</i> Первый бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил от пола. Второй ловит мяч ракеткой и, удерживая его, считая: «Раз, два, три», берет мяч в руки. Затем второй бросает мяч об пол, а</p>

			первый ловит мяч ракеткой и удерживает его, считая: «Раз, два, три», и берет мяч в руки и т. д. Первый слегка подкидывает мяч, затем отбивает мяч так, чтобы он коснулся пола, второй отбивает мяч после отскока об пол тем же способом, игра продолжается, пока пара не потеряет мяч. Игра «Защити корзину»
Веселый тренинг	«Паровозик»		
Игры	Игра-эстафета с мячом, подвижная игра «Штурм крепости», игра малой подвижности «Часовой»	Игра-эстафета с мячом, подвижная игра «Освободители», игра малой подвижности «Путешествие в тумане»	
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячиками- «ежиками»)		Тренировка дыхания «Футбол»

Март

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей			
30.03 спортивное развлечение (конспект)			
	1-я неделя 2.03, 4.03		2-я неделя 9.03, 11.03
Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий; • ползать по гимнастической скамейке на спине, подтягиваясь руками; • прыгать на двух ногах из обруча в обруч; • лазать по гимнастической стенке разноименными способами. <p>Развивать силу рук, мышц брюшного пресса. Воспитывать доброжелательное и уважительное отношение к сверстникам</p>		<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке спиной вперед; • прыгать на скакалке в полуприседе; • лазать по гимнастической стенке разными способами. <p>Побуждать к проявлению самостоятельности и творчества в двигательной деятельности</p>
Физкультурно-игровое оборудование	Конусы, скамейки, коврики, стойки, обручи, гимнастическая стенка, маты, лестница с зацепами, корзины, мячи маленькие, мягкий мяч, веревочка, ребристая доска, платочки, мелкие предметы, скакалка		Конусы, скамейки, коврики, стойки, веревки, обручи, маты, гимнастическая стенка, скакалки, модули, плоские круги со «следами», мяч большой резиновый, гимнастическая палка, обруч большой
Со	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение в три звена по ориентиру; перестроение из трех колонн в колонну по	

	одному в движении	
Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках (руки вверх, кисти соединить — «стрелочка»), на пятках (руки за голову, локти в стороны), с выполнением подражательных упражнений (1-я неделя — «Шагомерка», «Белка»; 2-я неделя — «Червячок», «Тачка»)	
Бег	В колонне по одному с высоким подниманием коленей, с ускорением четверками, с заданием (1-я неделя — «Цапля»; кружение в парах, держась за руки, 2-я неделя — «Стойка баскетболиста», поворот на 90°), боковой галоп (на 4 счета — правым боком, на 4 — счета левым боком), в чередовании с прыжками боком на двух ногах	
Дыхательные упражнения	«Лыжник-2». И. п. — о. с., слегка наклонившись вперед, присев, ноги на ширине плеч, руки впереди (кисти рук сжимают «лыжные палки»). В.: вдох, присесть, наклониться вперед-вниз, руки вниз-назад, кисти раскрыты (имитация одновременного толчка палками), мощный выдох, вернуться в и. п. (вдох)	
ОРУ	Комплекс упражнений № 7 (со скамейкой)	
Равновесие	Варианты заданий	
	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий: <ul style="list-style-type: none"> • на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок в ладоши; • высоко поднимая колени, перекладывать под ними малый мяч; • на середине пролезть в обруч (прямо и боком) 	Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед. Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая модули. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на середине подлезть под веревку, натянутую на высоте 50 см над скамейкой
Прыжки	Варианты заданий	
	Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч (4—5 шт.). Прыжки с наскоком на скамейку с опорой на руки (руки на скамейке). Прыжки в длину с разбега	Прыжки на одной ноге боком из обруча в обруч. Прыжки по «следам» (рисунок задают дети). Прыжки в длину с места. Прыжки через скамейку с опорой на руки (руки на скамейке) из стороны в сторону. Прыжки со скакалкой: на двух ногах (на месте); поочередно на правой и левой ноге (на месте, в движении); сидя на полу; лежа на полу; в полу-приседе
Лазание, ползание	Варианты заданий	
	Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками. Лазание по гимнастической стене вверх до пятой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет, спуск. Лазание по гимнастической стене вверх разноименными способами, спуск — только на руках из вися «кораблик»	Ползание по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. Ползание по скамейке с опорой на стопы и ладони, перешагивая модули. Лазание по гимнастической стене разноименными способами ритмично, быстро. Лазание по гимнастической стене вверх, поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку (две ноги одновременно); спуск разноименными

			способами
Веселый тренинг		«Колобок»	
Игры		Игра-эстафета «Скакалочка над головой», подвижная игра «Охотники и утки», игра малой подвижности «Отгадай, у кого предмет»	Игра-эстафета с большим обручем, подвижная игра «Не давай мяч водящему», игра малой подвижности «Успей поймать»
Оздоровительные упражнения		Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Осанка»
		3-я неделя 16.03, 18.03	4-я неделя 23.03, 25.03
Задачи		<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • бросать мяч с места одной рукой способом от плеча в баскетбольное кольцо; • ведению мяча одной рукой (бегом, шагом, боковым галопом); • бросать мяч любым способом в паре, двигаясь боковым галопом. Способствовать соблюдению правил безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх 	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перекидывать мяч в парах через сетку, используя нижнюю и верхнюю передачи и действуя по ситуации; • бросать мяч вверх и ловить с выполнением разных заданий (присесть, поймать сидя, повернуться на 360°); • подбрасывать мяч ногами вверх и ловить его; • перекидывать два мяча в паре с выполнением заданий (одновременно). <p>Воспитывать умение доводить начатое дело до конца</p>
Физкультурно-игровое оборудование		Скамейки, конусы, коврики, малые резиновые мячи, корзины, обручи, волейбольная сетка, баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, большой резиновый мяч, мячики-массажеры	Скамейки, конусы, коврики, пляжные мячи, волейбольная сетка, большие резиновые мячи, скакалки, вертушки на палочках
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение из одной шеренги в две на месте по расчету; перестроение в три звена по ориентиру, перестроение из трех колонн в колонну по одному в движении	
	Ходьба	В колонне по одному с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках (руки к плечам), на пятках (руки за спину), перекатом с пятки на носок, с выполнением подражательных движений (3-я неделя — «Обезьянка», «Раки усатые»; 4-я неделя — «Гусеница», «Лягушка»)	
	Бег	В колонне по одному, двумя колоннами (девочки, мальчики), с захлестом голени, с ускорением по диагонали, с заданием (3-я неделя — встать на скамейку и стоять на одной ноге; поворот на 180°; 4-я неделя — присесть, руки в стороны; поворот на 360°); с прыжками (руки на пояс), в чередовании с прыжками боком на двух ногах (на 4 счета — правым боком, на 4 счета — левым боком)	
	Дыхательные упражнения	«Лыжник-2». И. п. — о. с., слегка наклонившись вперед, присев, ноги на ширине плеч, руки впереди (кисти рук «сжимают лыжные палки»). В.: вдох, присесть, наклониться вперед-вниз, руки вниз-назад, кисти раскрыты (имитация одновременного толчка палками), мощный выдох, вернуться в и. п. (вдох)	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 7 (со скамейкой)	

	Действия с мячом	<i>Блок 1. Малый резиновый мяч</i>	<i>Блок 3. Волейбол</i>
		Варианты заданий	
		<p><i>Стоя на месте</i> Бросок мяча вверх одной рукой, ловля другой. Бросок мяча вверх одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой. Бросок мяча вниз одной рукой, хлопок в ладоши, ловля другой.</p> <p><i>В парах один мяч</i> Игровое задание «Попади в колечко» (рис. 2) Игровое задание «Точно в корзину» (Рис. 3). Игровое задание «В корзину после отскока» (Рис. 4). Бросок мяча через сетку с отскоком, ловля мяча (Рис. 5). В парах два мяча Игровое задание «Один мяч сверху, другой — внизу» (вариант 1) (рис. 6). Игровое задание «Один мяч сверху, другой — внизу» (вариант 2) (рис. 6). Игровое задание «Сидя на полу с мячом» (Рис. 7). Игровое задание «Бросай мяч другу» (Рис. 8). Метание в горизонтальную цель (в обручи, которые держат дети) (Рис. 9)</p>	<p><i>В парах</i> Первый подкидывает мяч, отбивает, используя передачу сверху и т. д. Первый подкидывает мяч, отбивает, используя верхнюю передачу. Второй старается отбить мяч, используя передачу снизу и т. д. Первый подкидывает мяч, отбивает, используя передачу сверху. Второй старается отбить мяч, действуя по ситуации, используя передачу сверху или снизу Игра «Горячая картошка» (без вылета). <i>В парах через сетку</i> Первый подкидывает мяч, отбивает, используя верхнюю передачу. Второй старается отбить мяч, действуя по ситуации, используя верхнюю или нижнюю передачу. Бросок мяча на дальность одной рукой сверху через сетку (отработка передачи)</p>
		<i>Блок 2 Баскетбольный мяч</i>	<i>Блок 4. Большой резиновый мяч</i>
		<p><i>На месте</i> Отбивание мяча правой, левой рукой поочередно. Отбивание мяча, меняя и. п. (сидя, стоя на коленях и т. д.). Отбивание одновременно двух мячей. Отбивание мяча одной рукой, второй упираться в колено, по сигналу поменять руки и ноги прыжком. Отбивание одной рукой, второй имитировать защиту на месте, поворачиваясь вправо, влево, руки менять в зависимости от направления поворота. Отбивание одной рукой, второй упираться в колено, дети стоят в парах, смотрят друг на друга (частичный контроль за мячом). В парах, один ребенок отбивает и защищает мяч, второй пытается его отбивать.</p> <p><i>В движении</i></p>	<p><i>На месте</i> Бросок мяча вверх, присесть, хлопнуть об пол ладошкой, встать, поймать мяч. Бросок мяча вверх, присесть, поймать мяч сидя, не давая ему упасть. Бросок вверх, поворот на 360°, после отскока от пола поймать. Подбросить мяч ногами вверх, поймать двумя руками.</p> <p><i>В парах (один мяч) на месте</i> Игровое задание «Попади в колечко» (Рис. 2). <i>В парах (один мяч) в движении</i> Броски мяча от груди через сетку, двигаясь боковым галопом.</p> <p><i>В парах (два мяча) на месте</i></p>

	<p>Ведение мяча одной рукой, двигаясь шагом, бегом.</p> <p>Ведение мяча двумя руками, двигаясь боковым галопом (на 4 счета — правым боком вперед, на 4 счета — левым боком вперед).</p> <p>Ведение мяча одной рукой, двигаясь шагом, бегом (поочередно правой, левой рукой в зависимости от направления поворота)</p> <p>Бросок мяча в парах: двумя руками от груди, двигаясь боковым галопом.</p> <p>Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (высота и расстояние от кольца регулируются и зависят от успехов детей),</p> <p>Броски мяча одной рукой от плеча с места в кольцо.</p>	<p>Броски мяча: один сверху («окошечко»), второй — от груди с отскоком об пол (рис. 8). Броски мяча: один сверху — «окошечко», второй — снизу (рис. 9).</p> <p>Броски мяча, сидя на полу: один сверху — «окошечко», второй катит (рис. 10).</p> <p>Броски мяча: оба от груди с отскоком об пол (броски выполняются одновременно, по сигналу — смена упражнений в паре) (рис. 11)</p> <p>В парах через сетку</p> <p>Броски любым способом с обманными движениями.</p> <p>Игра «Мяч через сетку»</p>
Веселый тренинг	«Морская звезда»	
Игры	Игра-эстафета с мячом, подвижная игра «Салочки», игра малой подвижности «Воздух, вода, земля»	Игра-эстафета с мячом «Не урони мяч», подвижная игра «Тройка», игра малой подвижности «Колпак мой треугольный»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячиками- «ежиками»)	Тренировка дыхания «Закрутились все вертушки»

Апрель

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
1.04 – спортивный досуг (конспект)		
	1-я неделя 6.04, 8.04	2-я неделя 13.04, 15.04
Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <p>сохранять равновесие при ходьбе по бревну боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать в высоту с разбега; • лазать по гимнастической стенке вверх с использованием каната (руки на канате, ноги — на гимнастической стенке). Воспитывать упорство в достижении поставленной цели 	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазать по веревочной лестнице; • сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением различных заданий; • прыгать на двух ногах на месте через обруч; поочередно на правой, левой ноге — на месте, в движении. • Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и завершать упражнения всем вместе
Физкультурно-игровое оборудование	Диски «Здоровье», коврики, баскетбольный мяч, обручи, большой резиновый мяч, бревно, скамейки, кирпичики, дуги, гим-	Диски «Здоровье», коврики, скакалка, обручи, скамейки, стойки для обручей, модули, маты, бревно,

	настическая стенка, маты, канат, стойки для прыжков, веревка, модули, палочки, платочки	кирпичики, гимнастическая стенка, лестница с зацепами, веревочная лестница, корзина, малые мячи, конусы, «волшебный парашют», большой резиновый мяч	
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении; перестроение из четырех колонн в колонну по одному в движении	
	Ходьба	В колонне по одному, двумя колоннами (девочки, мальчики), на носках (руки на пояс), на пятках (руки за голову, локти в стороны), с выполнением подражательных упражнений (1-я неделя — «Ящерица», «Крокодил»; 2-я неделя — «Гусеница» (перемещение на коленях), «Утка»)	
	Бег	В колонне по одному, врассыпную, с выносом прямых ног вперед, с ускорением, с заданием (1-я неделя — «Цапля»; кружение по одному врассыпную»; 2-я неделя — «Стойка баскетболиста», кружение в парах (держась за руки), боковой галоп противходом, в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед четверками (игровое упражнение «Кенгуру»)	
	Дыхательные упражнения	«Цветок распускается». И. п. — с., руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 8 (с диском «Здоровье»)	
	Равновесие	Варианты заданий Ходьба по бревну прямо (руки в стороны). Ходьба по бревну боком (руки на пояс). Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на середине присесть, повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной	Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вверх и делать под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием коленей с перекладыванием под ними малого мяча. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания: на середине пролезть в обруч (прямо и боком)
	Прыжки	Варианты заданий Прыжки через бревно (лежащее на полу) из стороны в сторону с продвижением вперед. Прыжки в высоту через модули разной высоты. Прыжки с наскоком на скамейку с опорой на руки (руки на скамейке). Прыжки в высоту с разбега	Прыжок в высоту через 6—8 перекладин, лежащих на модулях. Прыжки-«классики». Прыжки через скамейку с опорой на руки (руки на скамейке) из стороны в сторону. Прыжки в длину с места. Прыжки с обручем: на двух ногах (на месте), поочередно на правой, левой ноге (на месте, в

			движении)
	Лазание, ползание	<p>Варианты заданий</p> <p>Ползание по полу любым способом под дугами. Ползание по полу любым способом под скамейкой. Лазание по гимнастической стенке вверх по диагонали, спуск — по одному пролету. Лазание по гимнастической стене вверх, руки на канате, ноги — на гимнастической стенке, поочередно переставляя, спуск — таким же способом или скатиться по канату (по желанию)</p>	<p>Ползание по полу любым способом, перелезая через бревно. Ползание по полу любым способом «змейкой» между конусами. Лазание по гимнастической стенке вверх до пятой перекладины (ноги), перейти с пролета на пролет, спуск. Лазание по веревочной лестнице</p>
	Веселый тренинг	«Ракета»	
	Игры	Игра-эстафета с ведением мяча, подвижная игра «Вышибалы», игра малой подвижности «Хватай, не теряй!»	Игра-эстафета «Веревочка под ногами», подвижная игра «Космонавты», игра малой подвижности «Орбита»
	Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоскостопия	Релаксация «Космос»
		3-я неделя 20.04, 22.04	4-я неделя 27.04 29.04
	Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • перекидывать шар в тройках при движении вперед; • играть в «Аэробол»; • перекидывать в паре кольцо любым способом через сетку; • играть в «Ринго». 	<p>Способствовать овладению детьми умений ловко действовать с мячом и ракеткой. Способствовать развитию интереса к играм с элементами спорта. Воспитывать доброжелательное отношение к сверстникам, умение работать в команде</p>
	Физкультурно-игровое оборудование	Диск «Здоровье», коврики, воздушные шары, бита, обручи на стойке, кольца, волейбольная сетка, мячики-массажеры, скамейки, большой резиновый мяч, баскетбольные мячи, косички, круги (красный, желтый, синий)	Диск «Здоровье», теннисные ракетки, мячики, корзина, волейбольная сетка, коврики, корзина, кораблики из бумаги (оригами), шнур с двумя гимнастическими палками, коврики
Содержание физических	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»; перестроение из колонны в два круга дроблением и обратно; из колонны по одному в колонну по четыре поворотом в движении; из четырех колонн в колонну по одному в движении	
	Ходьба	В колонне по одному со сменой ведущего (игровое задание «Стань первым»), на носках и на пятках (на 4 счета — на носках, на 4 счета — на пятках), спиной вперед, с выполнением подражательных упражнений (3-я неделя — «Шагомерка», «Белка»; 4-я неделя — «Червячок», «Тачка»)	
	Бег	В колонне по одному, спиной вперед, с ускорением, с заданием (3-я неделя — встать на скамейку (стоять на одной ноге); поворот на 90°; 4-я неделя — присесть (руки в стороны); поворот на 360°), боковой галоп (на 4 счета — правым боком, на 4 счета — левым боком), в чередовании с прыжками (четверками)	

	Дыхательные упражнения	«Цветок распускается». И. п. — с., руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается), вернуться в и. п. (выдох). Медленно. Повторить 4—6 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 8 (с диском «Здоровье»)	
	Действия с мячом	<i>Блок 5. Воздушный шар и бита</i>	<i>Блок 6. Теннис</i>
		Варианты заданий	
		<p>Подкидывать шар битой вверх на месте. Подкидывать шар битой вперед-вверх в движении по всему залу.</p> <p>Удерживать шар на бите в движении. Подкидывать шар битой вперед-вверх в движении, по сигналу «Приклеили!» удерживать шар на бите.</p> <p>Перекидывать шар в тройках, двигаясь вперед, забить шар в ворота. Перебрасывать шар битой в парах через сетку.</p> <p>Игра «Аэрбол».</p> <p><i>Блок 6. «Ринго» (игра с кольцом) Варианты заданий в парах</i></p>	<p><i>С ракеткой и мячом на месте</i></p> <p>Игра «С ракетки на ракетку».</p> <p>Подбивать мяч ракеткой снизу так, чтобы он все время подсакивал на ракетке.</p> <p>Отбивать мяч то одной, то другой стороной ракетки.</p> <p>Игра «Балансирование мячом».</p> <p>Игра «Передай мяч на ракетку».</p> <p><i>В парах (у игроков по ракетке, мяч один)</i> Первый бросает мяч об пол так, чтобы он, ударившись, отскочил об пол. Второй ловит мяч ракеткой и, удерживая его, считает: «Раз, два, три», берет мяч в руки. Затем второй бросает мяч об пол, а первый ловит мяч</p>
		<i>Блок 2 Баскетбольный мяч</i>	<i>Блок 4. Большой резиновый мяч</i>
		<p>Игроки перекидывают кольцо любым способом, при ловле выполняют выпад вперед навстречу к кольцу.</p> <p>Игроки перекидывают два кольца одновременно: один бросает сверху, второй — снизу.</p> <p>Игроки перекидывают кольцо любым способом, расстояние между ними постепенно увеличивается.</p> <p>Игроки перекидывают кольцо любым способом через сетку, высота сетки постепенно увеличивается.</p> <p>Игроки перекидывают кольцо любым способом через сетку с обдуманными движениями (кольцо не должно задевать сетку, вылетать за линию площадки). Игроки стараются поймать летящее кольцо.</p> <p>Игра «Кольцо через сетку».</p> <p>Игра «Ринго» для детей (командная). Игра «Ринго» для детей (индивидуальная)</p>	<p>ракеткой и удерживает его, считая: «Раз, два, три», и берет мяч в руки и т. д.</p> <p>Первый слегка подкидывает мяч, затем, отбивая, направляет его вперед-вверх, второй старается отбить ракеткой мяч тем же способом, перекидывать мяч как можно дальше. Первый слегка подкидывает мяч, затем ударяет ракеткой по мячу так, чтобы он, коснувшись пола, перескочил через сетку, второй старается отбить мяч после первого отскока ракеткой обратно тем же способом. Игра «Защити корзину от мяча»</p>
	Веселый тренинг	«Экскаватор»	

Игры	Подвижная игра «Баскетбольные ловишки с лентой», игра малой подвижности «Кричалки, шепталки, молчалки»	Подвижная игра «Летучие рыбки», игра малой подвижности «Ворота»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячиками-«ежиками»)	Тренировка дыхания «Кораблики»

Май.

Содержание образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации совместной двигательной деятельности взрослого и детей		
13.05 - спортивный праздник (конспект)		
	1-я неделя 4.05, 6.05	2-я неделя 11.05,
Задачи	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • прыгать в длину и в высоту с разбега; • лазать по гимнастической стенке разноименными способами быстро и ритмично; • прыгать на батуте высоко, сохраняя равновесие при приземлении. <p>Воспитывать волевые качества в подвижных играх и эстафетах</p>	<p>Способствовать овладению детьми умений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазать по веревочной лестнице; • прыгать через скакалку любым способом; • сохранять равновесие при ходьбе по бревну. <p>Воспитывать уважение к достижениям воспитанников</p>
Физкультурно-игровое оборудование	«Волшебный парашют», конусы, маты, батуты, скамейки, гимнастическая стенка, обручи, стойки для прыжков, веревка, большой резиновый мяч, волейбольная сетка, воздушный шар, коврики, палочки, платочки	«Волшебный парашют», маты, бревно, скамейки, обручи, канат, гимнастическая стенка, скакалки, веревочная лестница, модули, кирпичики, обручи на стойке
Содержание физических упражнений	Построение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроение в четыре звена по ориентиру и обратно, из колонны по два в колонну по одному сведением, перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением
	Ходьба	В колонне по одному, с перестроением в пары (игровое задание «Один — двое»), на носках (руки в стороны), на пятках (руки за спиной), с выполнением подражательных движений (1-я неделя — «Обезьянка», «Раки усатые»; 2-я неделя — «Гусеница» (перемещение на ягодицах), «Лягушка»)
	Бег	В колонне по одному, на носках, с ускорением, с заданием (1-я неделя — «Цапля»; поворот на 360°; 2-я неделя — «Стойка баскетболиста»; кружение по одному вращаясь), в чередовании с подскоками (руки на пояс), с прыжками через линию из стороны в сторону
	Дыхательные	«Хлопушка». И. п. — с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям

	упражнения	(выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений с «волшебным парашютом»	
	Равновесие	Варианты заданий	
		<p>Ходьба по гимнастической скамейке спиной вперед.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке боком, перешагивая модули.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке: на середине присесть, повернуться кругом, встать, продолжить движение спиной вперед</p>	Ходьба по бревну прямо, руки в стороны. Ходьба по бревну боком, руки на пояс. Ходьба по гимнастической скамейке: на середине пролезть в обруч (прямо и боком)
	Прыжки	Варианты заданий	
		<p>Прыжки на батуте.</p> <p>Прыжки из обруча в обруч на двух ногах боком.</p> <p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с разбега</p>	<p>Прыжки на одной ноге боком из обруча в обруч.</p> <p>Прыжки из стороны в сторону через бревно, лежащее на полу, с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки с наскоком на скамейку, с опорой на руки (руки на скамейке).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки со скакалкой</p>
	Лазание, ползание	Варианты заданий	
		<p>Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>Ползание по скамейке на спине, подтягиваясь руками.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке разноименными способами ритмично, быстро. Лазание по гимнастической стенке вверх разноименными способами, спуск только на руки из вися.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх, поочередно переставляя руки, ногами прыгая с рейки на рейку (две ноги одновременно), спуск разноименными способами</p>	<p>Ползание по скамейке на коленях, подтягиваясь руками.</p> <p>Передвижение по скамейке с опорой на стопы и ладони, перешагивая модули. Лазание по гимнастической стене вверх по диагонали, вниз по одному пролету.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх до пятой перекладины (ноги), переход с пролета на пролет, спуск.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх, руки на канате, ноги на гимнастической стенке, поочередно переставляя, вниз таким же способом или скатиться по канату (по желанию).</p> <p>Лазание по веревочной лестнице</p>
	Веселый тренинг	«Птица»	
	Игры	Игра-эстафета «Мяч через туннель», подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами», игра малой подвижности «Защитой ворот»	Игра-эстафета «Поймал — передал — присел», подвижная игра «Ловкие перебежки», игра малой подвижности «Парашютбол»
	Оздоровительные упражнения	Упражнения для профилактики плоско-	
		3-я неделя 18.05, 20.05	4-я неделя 25.05, 27.05
	Задачи	Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств (силы мышц)	

		плечевого пояса, ног, гибкости, координационных способностей, силы мышц брюшного пресса и спины)	
Физкультурно-игровое оборудование		«Волшебный парашют», конусы, набивной мяч (вес 1 кг), скамейка, секундомер, мячи-массажеры, обручи, мат	«Волшебный парашют», конусы, скамейка, секундомер, линейка, большая линейка, веревочки с капелькой (плоская, из картона)
Содержание физических упражнений	Построение, перестроение	Построение в шеренгу по росту (мальчики, девочки), команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!» «Налево!», «Кругом!»; перестроение из одной колонны в два круга дроблением и наоборот; в три звена по ориентиру и обратно; из круга в два круга на месте по расчету	
	Ходьба	В колонне по одному, на носках (руки вверх, кисти соединить — «стрелочка»), на пятках (руки за голову, локти в стороны)	
	Бег	В колонне по одному, двумя колоннами (мальчики, девочки), с высоким подниманием коленей; с ускорением	
	Дыхательные упражнения	«Хлопушка». И. п. — с., руки в стороны. В.: глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям (выдох). Вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—5 раз	
	ОРУ	Комплекс упражнений № 9 (в паре)	
	Диагностика физических качеств	Сила мышц плечевого пояса (бросок набивного мяча). Сила мышц брюшного пресса (сгибание и разгибание туловища). Сила мышц ног (прыжок в длину с места)	Сила мышц спины (прогибание туловища назад). Гибкость (наклон вперед из положения сидя на полу). Равновесие (стойка на одной ноге, глаза открыты)
Игры	Подвижная игра «Волны по кругу», игра малой подвижности «Встреча»		Подвижная игра «Не оставайся на земле», игра малой подвижности «Здравствуй, друг!»
Оздоровительные упражнения	«Ежовый» массаж (самомассаж мячиками-«ежиками»)		Тренировка дыхания «Сдуем капельки дождя»

Тематический модуль «Становление у детей ценностей здорового образа жизни. Овладение его элементарными нормами и правилами»

Методическое обеспечение

- 1 Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье» Как работать по программе «Детство»: Учебно – методическое пособие – СПб.: ООО «Издательство Детство – пресс», 2014. – 1., стр, 82
- 2 Николаева Н.И., Федорук В.И., Захарова Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. Методическое пособие. СПб., «Детство – пресс», 2014;
- 3 Савченко В.И. Организация образовательной деятельности со старшими дошкольниками в ходе режимных моментов. СПб.: «Детство – пресс», 2014, - 224с
- 4 Курс «Ступеньки здоровья».

Тематический модуль «Становление у детей ценностей здорового образа жизни. Овладение его элементарными нормами и правилами»			
№ п/п	Дата	Беседа. Тема	№ УМК., страница
1	Сентябрь03.09	«Я и мое тело»	№1 Стр. 159
2	17.09	«Будь внимателен и осторожен»	конспект
3	Октябрь01.10	«Быть здоровыми все могут – спорт и отдых нам помогут»	№1 стр. 140
4	15.10	«Для чего человеку нос?»	конспект
5	29.10	«Вкусная каша»	№1 стр. 49
6	Ноябрь 12.11	«В здоровом теле – здоровый дух!»	№2 стр. 154
7	26.11	«Здоровый сон»	№2 стр. 156
8	Декабрь 10.12	«Что полено для крепких зубов»	конспект
9	24.12	«Наша книга правил Чистоты»	конспект
10	Январь14.01	Волшебная книга здоровья	№1 стр. 162

11	28.01		«Вырази свое настроение, желание жестами, мимикой, движением»	Дидактическая игра
12	Февраль	11.02	«В царстве лекарственных растений»	№1 стр. 70
13		25.02	«Где прячется здоровье?»	№1 стр. 62
14	Март	11.03	«Доктор Осанка»	№1 стр. 67
15		25.03	«Сибирское здоровье (традиции)»	конспект
16	Апрель	08.04	«Мой мозг – творец и художник»	конспект
17		22.04	«Детская энциклопедия здоровья»	№1 стр. 74
18	Май	06.05	Игра – путешествие по станциям «Будь здоров»	№2 стр. 179
19		20.05	Беседа «Как я буду заботиться о своем здоровье!»	№1 стр. 110

Взаимодействие с семьями воспитанников

Родителям (законным представителям) предоставляется возможность ознакомления с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (совместные походы, экскурсии, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, мастер-классы, приглашение родителей на детские праздники, спортивные выступления и др.).

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников:

- Познакомить родителей (законных представителей) с особенностями развития дошкольников, приоритетными задачами его физического и психического развития.
- Поддерживать интерес родителей (законных представителей) к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его социального, физического развития, видеть его индивидуальность.
- Ориентировать родителей (законных представителей) на совместное с педагогом приобщение ребенка к физической культуре, здоровому образу жизни, развитие умений выполнять правила безопасного поведения дома, на улице, на природе.
- Побуждать родителей (законных представителей) развивать доброжелательные отношения ребенка к взрослым и сверстникам, заботу, внимание, эмоциональную отзывчивость по отношению к близким, культуру поведения.
- Включать родителей (законных представителей) в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком в игре, создать спортивно-развивающую среду для дошкольника дома. Помочь родителям (законным представителям) развивать детское воображение и творчество в игровой, двигательной деятельности.

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни и приобщению воспитанников к активным занятиям физкультурой и спортом используются следующие формы работы:

- педагогическое просвещение родителей (регулярное консультирование – индивидуальное и групповое, оперативное и по заявке);
- оформление информационно-агитационных стендов, папок-передвижек, фотовыставки др.;

- ознакомление с ходом и содержанием образовательно-воспитательного процесса (посещение открытых мероприятий, приглашение родителей на детские концерты, выступления на спортивных праздниках, досугах, знакомство с информацией на сайте МБДОУ, Дни открытых дверей, родительские собрания);
- совместное посещение родителями и детьми ДЮСШ «Спарта», спортивного комплекса «Юбилейный».

**План работы с родителями (законными представителями)
Тематический модуль «Физическая культура»
на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки
1.	Консультация: «Содержание физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ».	Сентябрь 1 – 2 недели
2.	Родительские собрания в возрастных группах: «Ознакомление с целями и задачами по физическому воспитанию на учебный год».	3 – 4 недели
3.	Консультация: «Хорошо быть здоровым».	Октябрь 1 – 2 недели
4.	Анкетирование: «Укрепление здоровья и снижение заболеваемости воспитанников».	3-4 недели
5.	Рекомендации: «Режим дня дошкольника в выходные дни».	Ноябрь 1 – 2 недели
6.	Консультация: «Движение – основа здоровья» (папка передвижка)	3 – 4 недели
7.	Консультация: «Утренняя гимнастика дома».	Декабрь 1 – 2 недели
8.	Памятки: «Уход за зубами. Если заболело ухо».	3 – 4 недели
9.	Консультация: «Закаливание -важный компонент здорового образа жизни».	Январь 3 – 4 недели
10.	Индивидуальное консультирование по вопросам физического развития детей.	Февраль 1 – 2 недели
11.	Совместный спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества.	3 – 4 недели
12.	Методические рекомендации: «Береги глаз, как алмаз». Комплексы упражнений для глаз.	Март 1 – 2 недели
13.	Фотовыставка: «Спорт – здоровье, сила, красота».	3 – 4 недели
14.	Консультация. Тема: «Дети очень любят воду».	Апрель 1 – 2 недели
15.	День открытых дверей. НОД «Спорт на пользу и в радость».	3 – 4 недели
16.	Памятка: «Комплексы упражнений для стоп в целях профилактики плоскостопия у детей».	Май 1 – 2 недели
17.	Информационный стенд: «Итоги физической подготовленности дошкольников»	3 – 4 недели

**План работы с родителями (законными представителями)
Тематический модуль «Становление у детей ценностей здорового образа жизни,
овладение его элементарными нормами и правилами»
на 2020-2021 учебный год**

Старшая группа			
1.	Консультация «Действия при чрезвычайной ситуации»,	сентябрь	Воспитатели
2.	Консультация «Использование трав в оздоровлении ребёнка»	октябрь	Воспитатели
3.	Родительское собрание. «Физиологические и психологические особенности организма ребёнка старшего дошкольного возраста»	ноябрь	Воспитатели
4.	Консультация «Приучайте ребёнка к гигиене»	Декабрь	Воспитатели
5.	Консультация «Поведение – показатель воспитанности»	Январь	Воспитатели
6.	Консультация «Рост и физические нормы развития»	Февраль	Воспитатели
7.	Консультация «Разговор о правильном питании»	Март	Воспитатели
8.	Родительское собрание «Едем на дачу»	Апрель	Воспитатели
9.	Консультация «Укусы насекомых»	май	Воспитатели
10	Беседы на тему «Правила безопасного поведения на природе».	май	Воспитатели.
Подготовительная группа			
1.	Родительское собрание. Тема: «Возрастные особенности детей 6-7 лет»	сентябрь	Воспитатели
2.	Проблемно тематический семинар Тема: «Здоровье и физическое развитие ребёнка – дошкольника».	октябрь	Воспитатели.
3.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Вода - это жизнь»; Индивидуальные беседы с родителями о необходимости проводить вакцинацию против гриппа.	ноябрь	Воспитатели
4.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Зимние травмы», «ОРЗ. Профилактика»	декабрь	Воспитатели
5.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Роль семьи в физическом воспитании ребенка».	январь	Воспитатели
6.	Информация (ширма): Тема: «Витаминный календарь. Весна»	март	Воспитатели
7.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осанка. Профилактика заболеваний»	апрель	Воспитатели
8.	Консультация на медицинскую тему: Тема: «Осторожно клещи!»	май	Воспитатели.

Взаимодействие с учреждениями социальной сферы

С целью пропаганды физической культуры и здорового образа жизни, совместно с Управлением культуры, спорта и молодежной политики ежегодно осуществляется участие в городской Мини-Олимпиаде среди воспитанников дошкольных учреждений на спортивном стадионе «Торпедо», проводятся экскурсии в спортивный комплекс «Юбилейный» и ДЮСШ «Спарта».

3 Организационный раздел

3.1 Материально-техническое обеспечение программы

В МБДОУ созданы материально-технические, информационные, научно-методические условия для реализации Программы.

Имеется необходимое оборудование:

Паспорт физкультурного зала

Площадь зала 44,52м²

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1.	Баскетбольное кольцо	2
2.	Батут детский	1
3.	Брус поролоновый (19 см. на 83см. на 8см.)	12
4.	Велотренажер	1
5.	Видеоплеер «SONY»	1
6.	Гантели детские	20
7.	Диск поролоновый (диаметр 350)	9
8.	Дорожка ребристая ортопедическая	1
9.	Дуги	6
10.	Канат (длина 216 см)	1
11.	Кегли (набор)	
12.	Конус	10
13.	Комплект из мягких модулей (туннель – 1 шт., кольцо – 1 шт.)	1
14.	Клюшки с шайбами	
15.	Коврики	30
16.	Ленты с колечком (длина 55)	32
17.	Лыжи детские	4
18.	Мат спортивный (длина 100 см, ширина 65 см)	6
19.	Мат спортивный (длина 100см, ширина 100 см)	1

20.	Мат большой (Из 3х частей)	1
21.	Мешочки с песком	10
22.	Модуль «Светофор»	4
23.	Мяч теннисный	10
24.	Мяч средний (10-12 см)	6
25.	Мяч резиновый большой	20
26.	Мяч набивной (масса 1 кг)	1
27.	Мяч-фитбол	16
28.	Мяч массажный	15
29.	Мяч резиновый (вес 200гр)	2
30.	Набор кубиков пластмасовых	30
31.	Обруч малый (диаметр 55-65 см)	25
32.	Обруч средний (диаметр 70-80 см)	3
33.	Обруч большой (диаметр 90-100 см)	3
34.	Палка гимнастическая (длина 50 см)	22
35.	Ролик массажный	2
36.	Скакалка короткая (длина 120-150 см)	11
37.	Силовой тренажер для ног	1
38.	Скамейка гимнастическая (длина 250 см)	1
39.	Скамейка (длина 150см)	1
40.	Спортивный мягкий модуль – 14 элементов	1
41.	Сухой бассейн с пластмассовыми шарами,	1
42.	Стенка для спортивного оборудования	1
43.	Тренажер	1
44.	Тренажер «Бегущая дорожка» (для развития быстроты)	1
45.	Тренажер «Силовая штанга» (для развития силы)	1

3.2 Развивающая предметно-пространственная среда в МБДОУ

В МБДОУ созданы условия для эмоционального и психофизического благополучия воспитанников, развития творческих способностей и оздоровления: изолированные физкультурный и музыкальный залы с достаточным количеством наглядного, дидактического и спортивного оборудования обеспечивают полноценное развитие воспитанников по данным направлениям; изостудия «Радуга»; сенсорная комната; кабинет педагога-психолога; методический кабинет, обеспеченный методической и детской художественной литературой, наглядными пособиями, демонстрационным материалом, играми, оборудованный аудио- и видеотехникой.

Развивающая предметно-пространственная среда МБДОУ включает в себя разнообразие предметов и объектов социальной действительности. Обогащение развивающей предметной среды в группах находится в прямой зависимости от содержания воспитательно-образовательного процесса, возраста и уровня развития воспитанников, вида деятельности. Все компоненты предметно-пространственной среды связаны между собой по масштабу и художественному решению. Развивающая среда в группах целесообразна, информативна (каждый предмет несет определенные сведения об окружающем мире, становится средством передачи социального опыта), настраивает на эмоциональный лад, обеспечивает гармоничные отношения между воспитанником и окружающим миром, предоставляет воспитаннику свободу, оказывает влияние на мироощущение, самочувствие, здоровье.

С целью обеспечения оптимального баланса совместной и самостоятельной деятельности воспитанников, в каждой групповой комнате созданы центры (уголки) для разных видов детской активности, которые расположены так, чтобы воспитанники имели возможность свободно заниматься разными видами деятельности, не мешая друг другу: «Центр природы», «Центр экспериментирования» (мини-лаборатория), «Центр конструирования», «Центр игры» (игровая зона – парикмахерская, кухня, спальня, и др.; зона для настольно-печатных игр), «Центр детского творчества», «Литературный центр» (книжный уголок, уголок для чтения); «Центр движения», «Музыкальный центр», «Театральный центр» (уголок ряжения), «Центр психологической разгрузки (уголок уединения) и др.

Для совместной образовательной деятельности взрослого и воспитанников по физическому развитию в МБДОУ функционирует спортивный зал и оборудована спортивная площадка. Зал оснащен всем необходимым инвентарем и оборудованием для физической активности воспитанников: тренажеры, гимнастические лестницы, ребристые доски массажные коврики, мячи, атрибуты к подвижным и спортивным играм и многое другое. На спортивной площадке размещено спортивное оборудование. Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес воспитанников к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья воспитанника. А комфортность и безопасность его использования помогает воспитанникам чувствовать себя уверенно в спортивном зале.

В каждой возрастной группе создан «Центр движения», который обеспечивает двигательную активность и организацию здоровьесберегающей деятельности воспитанников. В центре есть всё необходимое: «дорожки здоровья», которые представляют собой мягкую тканевую основу с нашитыми на нее пуговицами, составными частями конструктора и другими элементами для массажа стоп для профилактики плоскостопия; тренажеры для дыхательной гимнастики, например, ленты с нанизанными на концах бумажными фигурками; игра «твистер» либо заменяющие ее самодельные трафареты с изображением кистей и стоп. Они нужны для развития координации движений и пространственного восприятия; кольцо брос; мешочки с крупами, сшитые из разных на ощупь видов тканей; разноцветные флажки, платочки и ленты; наглядные пособия в виде красочных альбомов, рассказывающих о различных видах спорта.

Расположение центров (уголков) в групповых комнатах, расстановка мебели, игрового и дидактического материала согласовывается с принципами развивающего обучения, индивидуального подхода, дифференцированного воспитания, учитывает содержание календарного планирования на текущий период. Цветовой дизайн и оформление уголков соответствуют общему оформлению группы, способствуют сенсорному развитию воспитанников. Мебель подобрана по ростовым показателям и расположена в соответствии с требованиями санитарных нормативов и правил.

3.3 Методическое обеспечение реализации рабочей программы

Программы	Технологии, методические пособия
Физическое развитие ребенка	
1. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. - СПб.:	<ul style="list-style-type: none"> • Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. • Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина. – М.: Просвещение, 2007. • Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. • Анисимова М.С, Хабарова Т.В. «Двигательная деятельность детей 5-7 лет». СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.

<p>ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2014.</p> <p>2. Основы безопасности детей дошкольного возраста. / Н.Н. Авдеева, О.Л. Князева, Р.Б. Стеркина.- М.: Просвещение, 2007</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Николаева Е.И., Федорук В.И., Захарина Е.Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада. - СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014. • Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство». - СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. • Дошкольник 5—7 лет в детском саду. Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / Т.И. Бабаева и др. - - СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010. • Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2007. • Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. • Рунова М.А. « Двигательная активность в детском саду»: - М.: Мозаика-Синтез, 2000.. • Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы. – Волгоград: Учитель, 2010. • Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М. : ТЦ Сфера, 2004. • Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М. : Издательство Гном и Д, 2003. • Фирилева Ж.Е, Сайкина Е.Г. Танцевально-игровая гимнастика для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ». – СПб.: «Детство - пресс», 2003. • Фролов В.Г.Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – Просвещение,1986. • Фролов В.Г.Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста: Пособие для воспитателя детского сада. – М. : Просвещение. 1983. • Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М. : ТЦ Сфера, 2004. • Деркунская В.А. Образовательная область «Здоровье». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. • Деркунская В.А. Образовательная область «Безопасность». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие / науч. Ред.: А.Г. Гогоберидзе. – СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. • Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников. - М.: Педагогическое общество России, 2005. • Гуменюк Е.И., Слисенко Н.А., Приобщение дошкольников к
---	--

	здоровому образу жизни. Рабочая тетрадь. - СПб.: «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017.
--	---

Модель двигательного режима

Формы организации	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1	2	3
Образовательная деятельность		
образовательная деятельность по физическому развитию	3 раза в неделю; для воспитанников старших и подготовительных к школе групп 2 раза в неделю - в зале, 1 - на открытом воздухе	
	25 мин	30 мин
образовательная деятельность по музыке (часть)	2 раза в неделю	
	10 мин	10-12 мин
Совместная деятельность педагога и воспитанников		
Утренняя гимнастика с элементами ритмической гимнастики (ежедневно)	8-10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения («динамический час» - после дневного сна)	Ежедневно	
	5- 10 мин	5-10 мин
Пробежка по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами; ходьба по ребристой доске	Ежедневно, группами по 7-10 детей, проводится после дневного сна, 5-7 мин	

Физкультминутки, пальчиковая гимнастика, динамические паузы, упражнения- энергизаторы	Ежедневно в середине каждой непосредственно образовательной деятельности с преобладанием статических поз, и по мере необходимости.	
	1-3 мин	
Двигательная разминка во время перерыва между каждой образовательной деятельностью с преобладанием статических поз	Ежедневно, 1-3 мин	
Артикуляционная и мимическая гимнастика	1 раз в день	
	5 – 7 мин	7-10 мин
Подвижные игры	не менее 2-4 раз в день	
	15 – 20 мин	15-20 мин
Элементы спортивных игр	Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю	
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами	
	10 мин	15 мин
Двигательные игры под музыку (1 раз в неделю)	15 - 20 мин	25 мин
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в месяц	
	25 мин	30 мин
Спортивные праздники	2 раза в год	2 раза в год
	25 – 30 мин	30-40 мин
Игры-соревнования	1-2 раза в год	
	30 минут	30 минут
Городская «Мини-олимпиада»	1 раз в год	
	30 мин	30 минут
День здоровья	3 раза в год	
Самостоятельная деятельность воспитанников		

Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)	
Самостоятельная деятельность в спортивном уголке	Ежедневно индивидуально и по подгруппам (продолжительность зависит от индивидуальных особенностей воспитанников)	
Совместная физкультурно-оздоровительная работа МБДОУ и семьи		
Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, спортивных соревнований, Дня здоровья, посещение открытых мероприятий, непосредственно образовательной деятельности. Соблюдение оздоровительного и двигательного режимов в домашних условиях.	
Возрастные нормативы двигательной активности детей за полный день пребывания в детском саду (по шагомеру количество движений-локомоций)		
Теплое время года	15500 - 17500	18000 - 20000
Холодное время года	12500 - 14500	14500 - 17500

Комплексы утренней гимнастики

Старшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	1. Комплекс № 1.	Февраль 1-2	10. Комплекс № 1.
Сентябрь 3-4	2. Комплекс № 2	Февраль 3-4	11. Комплекс № 2
Октябрь 1-2	3. Комплекс № 1.	Март 1-2	12. Комплекс № 1.
Октябрь 3-4	4. Комплекс № 2	Март 3-4	13. Комплекс № 2
Ноябрь 1-2	5. Комплекс № 1.	Апрель 1-2	14. Комплекс № 1.
Ноябрь 3-4	6. Комплекс № 2	Апрель 3-4	15. Комплекс № 2

Декабрь 1-2	7. Комплекс № 1.	Май 1-2	16. Комплекс № 1.
Декабрь 3-4	8. Комплекс № 2	Май 3-4	17. Комплекс № 2
Январь 2-4	9. Комплекс № 1		

Подготовительная группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	1. Комплекс № 1.	Февраль 1-2	10. Комплекс № 1.
Сентябрь 3-4	2. Комплекс № 2	Февраль 3-4	11. Комплекс № 2
Октябрь 1-2	3. Комплекс № 1.	Март 1-2	12. Комплекс № 1.
Октябрь 3-4	4. Комплекс № 2	Март 3-4	13. Комплекс № 2
Ноябрь 1-2	5. Комплекс № 1.	Апрель 1-2	14. Комплекс № 1.
Ноябрь 3-4	6. Комплекс № 2	Апрель 3-4	15. Комплекс № 2
Декабрь 1-2	7. Комплекс № 1.	Май 1-2	16. Комплекс № 1.
Декабрь 3-4	8. Комплекс № 2	Май 3-4	17. Комплекс № 2
Январь 2-4	9. Комплекс № 1		

Комплексы гимнастики пробуждения Старшая группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1. «Здравствуй солнцу»	Февраль 1-2	№10. «Просыпалочка - зарядалочка»
Сентябрь 3-4	№2. «Осень»	Февраль 3-4	№11. «Ребятки на зарядку»
Октябрь 1-2	№3. «Головастики»	Март 1-2	№12. «Весна пришла»
Октябрь 3-4	№4. «Мишка косолапый»	Март 3-4	№13. «Просыпаются котятки»
Ноябрь 1-2	№5. «Вместе с солнышком»	Апрель 1-2	№14.

Ноябрь 3-4	№6. «Кисонька - мурысонька»	Апрель 3-4	№15. «Маленькая колдунья»
Декабрь 1-2	№7. «Здравствуй солнце»	Май 1-2	№16. «Вместе с солнышком»
Декабрь 3-4	№8. «Детки конфетки»	Май 3-4	№17.
Январь 2-4	№9.		

Подготовительная группа

Месяц/неделя	Номер комплекса/ название	Месяц/неделя	Номер комплекса/ название
Сентябрь 1-2	№1. «Здравствуй солнце»	Февраль 1-2	№10. «Просыпалочка - зарядалочка»
Сентябрь 3-4	№2. «Осень»	Февраль 3-4	№11. «Ребятки на зарядку»
Октябрь 1-2	№3. «Головастики»	Март 1-2	№12. «Весна пришла»
Октябрь 3-4	№4. «Мишка косолапый»	Март 3-4	№13. «Просыпаются котятки»
Ноябрь 1-2	№5. «Вместе с солнышком»	Апрель 1-2	№14.
Ноябрь 3-4	№6. «Кисонька - мурысонька»	Апрель 3-4	№15. «Маленькая колдунья»
Декабрь 1-2	№7. «Здравствуй солнце»	Май 1-2	№16. «Вместе с солнышком»
Декабрь 3-4	№8. «Детки конфетки»	Май 3-4	№17.
Январь 2-4	№9.		

Приложение:

- Конспекты комплексов утренней гимнастики по возрастным группам;
- Конспекты непосредственно образовательной деятельности;
- Сценарии спортивных досугов, праздников, Дней здоровья;
- Консультации для родителей (законных представителей) по вопросам физического развития детей;
- Консультации и методические рекомендации для педагогов;

- Комплексы гимнастики пробуждения по возрастным группам;
- Картотека «Игровой самомассажа»;
- Картотека «Упражнений дыхательной гимнастики»;
- Картотека «Упражнений корригирующей гимнастики»;
- Картотека «Пальчиковой гимнастики»;
- Картотека «Игр и упражнений по профилактики плоскостопия и правильной осанки».

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	8,3-7,9	8,4-9,2	9,3-10,0
д	8,8-8,3	8,9-9,2	9,3-10,2
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	92	77,0-91,5	76
д	87	76,2,-86,5	75
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	23-25,5	22-20	17-19
д	22-24	20-21	16-19
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	6-7	5,5-3,5	3,0-2,0
д	4,5-5	4,2-3,5	2,5-2,0
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	235-265	165-230	150-170
д	200-225	190-135	120-138
Показатели бега на выносливость 90 м. (сек)			
м	33	32-26	24-25
д	33	32-26	24-25

ТАБЛИЦА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ

Показатели бега на скорость (30м)			
Пол	Высокий	Средний	Низкий
м	7,6-7,3	7,7-8,2	7,6-8,0

д	8,2-7,5	8,8-8,8	8,0-8,7
Показатели прыжков в длину с места (см)			
м	100-113	112-89	85
д	90-100	86-80	87
Показатели прыжков в высоту с места (см)			
м	29-26	25-23	22-21
д	28-26	25-23	22-21
Показатели метания мешочка вдаль(150-200гр)			
м	9-10	8-4	3,5-4,5
д	7-8	6-4	3,5-3
Показатели броска набивного мяча (1 кг)			
м	320-370	310-245	230-200
д	275-320	310-210	200-165
Показатели бега на выносливость 120 м. (сек)			
м	36,5	35-28	26-27
д	35	34-28	25-27

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Цель рабочей программы по образовательной области «Физическое развитие» – охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, на основе специфичных для воспитанников дошкольного возраста видов деятельности.

Задачи рабочей программы:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- накапливать и обогащать двигательный опыт воспитанников (овладевать основными движениями), развивать разные формы двигательной активности воспитанников;
- развивать крупную и мелкую моторику;

- поддерживать инициативу и самостоятельность воспитанников в двигательной деятельности и организовывать виды деятельности, способствующие физическому развитию;
- формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях;
- формировать физические качества (выносливость, гибкость, координация и др.);
- обеспечивать равные возможности для полноценного развития каждого воспитанника независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе – для воспитанников с ограниченными возможностями здоровья);
- охранять и укреплять физическое и психическое здоровье воспитанников, в том числе их эмоциональное благополучие;
- создавать условия, способствующие правильному формированию опорно – двигательной системы и других систем организма;
- формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к общей культуре личности; овладевать элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.);
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Рабочая программа обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей воспитанников в возрасте от 1,5 лет до 7 лет (с учетом их возрастных и индивидуальных психологических и физиологических особенностей) в различных видах общения и деятельности.

Рабочая программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел включает в себя пояснительную записку и планируемые результаты освоения программы.

Содержательный раздел представляет общее содержание рабочей программы, обеспечивающее полноценное развитие личности воспитанников и включает: модель организации воспитательно-образовательного процесса; учебный план; краткое описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, цели и задачи, содержание образовательной деятельности в соответствии с физическим развитием воспитанников, представленное в виде календарно-тематического

планирования с учетом регионального компонента (для всех возрастных групп); взаимодействие с семьями воспитанников, представленное в виде плана работы на учебный год с родителями (законными представителями) воспитанников; взаимодействие с учреждениями социальной сферы, представленное в виде плана работы на учебный год.

Организационный раздел включает: материально-техническое оснащение; особенности организации развивающей предметно-пространственной среды; методическое обеспечение реализации рабочей программы; двигательный режим групп; комплексы утренней гимнастики (в соответствии с картотекой); комплексы гимнастики пробуждения (в соответствии с картотекой).

Лист изменений и дополнений