

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 35 «Теремок» комбинированного вида»  
(БМАДОУ «Детский сад № 35»)  
623701, Свердловская область, г. Березовский, ул. Гагарина, д. 13

Принята на педагогическом совете:  
протокол от «31» августа 2023 г. № 1

Утверждаю:  
зав. БМАДОУ «Детский сад № 35» /Константинова А.В./  
Приказ от «31» августа 2023 г. № 190



## Рабочая программа

инструктора по физической культуре  
по реализации образовательной программы дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 35»

Педагог - составитель:  
Пономарева З.С. – инструктор по физ. культуре первой кв. категории

г. Березовский  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.1.1. Цели и задачи деятельности по реализации рабочей программы	4
	1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы	6
	1.1.3. Значимые для разработки рабочей программы характеристики	9
	1.2. Планируемые результаты освоения детьми рабочей программы	14
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	18
	2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в образовательной области «Физическое развитие»	18
	2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации рабочей программы	32
	2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик	33
	2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы	34
	2.5. Особенности взаимодействия педагогов с семьями воспитанников	35
	2.6. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей	39
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	41
	3.1. Описание материально-технического обеспечения рабочей программы	41
	3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания	42
	3.3. Режим занятий	47
	3.4. Комплексно-тематическое планирование	53
	ПРИЛОЖЕНИЕ 1 «Возрастные особенности детей»	118
	ПРИЛОЖЕНИЕ 2 «Годовой план работы инструктора по физическому воспитанию»	127

## **І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Рабочая программа инструктора по физической культуре составлена на основе основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 35».

Рабочая программа сформирована, как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования в образовательной области физическое развитие (объем, содержание и планируемые результаты освоения детьми рабочей программы).

Рабочая программа определяет конкретное содержание образовательной области «физическое развитие» с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей в различных видах деятельности, таких как игровая, включая игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка. Содержание образования направлено на содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от расовой, национальной, этнической, религиозной и социальной принадлежности, учитывает разнообразие мировоззренческих подходов, способствует реализации права воспитанников на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивает развитие способностей каждого человека, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Рабочая программа показывает, что делает на данном этапе возрастного развития сам ребенок и как взрослые взаимодействуют с детьми (не только педагоги, но и родители), чтобы возникшее между ними взаимодействие, сложившиеся отношения и общая атмосфера были направлены на целевые ориентиры ООП-ОП ДО как основной функции.

Рабочая программа служит основой для организации по ней реального образовательного процесса, а также осуществления его контроля и коррекции, если он перестает соответствовать требованиям, нужным для получения результатов. Корректироваться предполагается будет реальный процесс. Если отклонение в процессе носит угрожающий для получения положительных результатов характер, то его необходимо будет скорректировать таким образом, чтобы он вернулся в прежнее русло, то есть стал соответствовать тому, что предусматривается ООП-ОП ДО.

#### **ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

Часть ООП – ОП ДО, формируемая участниками образовательных отношений, углубляет и расширяет содержание обязательной части (являясь взаимодополняющим компонентом). При определении состава парциальных программ учитывалось то, что необходимо стремиться к тому, чтобы они соответствовали целевым ориентирам ООП – ОП ДО, были разработаны в одном методологическом ключе, то есть углубляют и развивают подходы, используемые в обязательной части ООП – ОП ДО. Представленная в ООП – ОП ДО часть, формируемая участниками образовательных отношений, включает также и традиции ДОО.

Включение родителей (законных представителей) и педагогических работников ДОО в корректировку и реализацию ООП – ОП ДО сделало реализацию данной задачи общим делом всех, объединило воспитателей и родителей воспитанников, позволило использовать потенциал всех заинтересованных участников образовательных отношений.

ООП – ОП ДО разработана в части, формируемой участниками образовательных отношений 40%, с учетом парциальных программ и методических пособий педагогических работников:

- «Мы живем на Урале» - методическое пособие с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста. Толстикова О.В., Савельева О.В. – Екатеринбург: ГАОУ ДПО СО «ИРО», - 2013 г.

### **1.1.1. Цели и задачи деятельности по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования** **ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

Цель рабочей программы: укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование основ его двигательной и гигиенической культуры.

Образовательные задачи

Третий год жизни

#### ***Задачи образовательной деятельности***

- Обогащать детский двигательный опыт, способствовать освоению основных движений, развитию интереса к подвижным играм и согласованным двигательным действиям.
- Обеспечивать смену деятельности детей с учетом степени ее эмоциональной насыщенности, особенностей двигательной и интеллектуальной активности детей.
- Создать все условия для успешной адаптации каждого ребенка к условиям детского сада.
- Укреплять здоровье детей, реализовывать систему закаливания.
- Продолжать формирование умения ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног, действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры.

Четвертый год жизни

#### ***Задачи образовательной деятельности***

- Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

- Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;
- Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;
- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

#### Пятый год жизни

##### **Задачи образовательной деятельности**

- Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
- Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

#### Шестой год жизни

##### **Задачи образовательной деятельности**

- 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 детей 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.

Седьмой год жизни

### ***Задачи образовательной деятельности***

- 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 детей 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.

### **ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ**

**«Мы живем на Урале»** - методическое пособие с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста является дополняющим ко всем образовательным областям для детей младшего, среднего, старшего, подготовительного к школе возраста. Успешное развитие личности возможно только в социальной, культурной, природно-климатической среде определенной территории, что становится возможным при единстве целей, ценностей, межличностных отношений, видов деятельности, сфер общения отдельного человека, семьи.

#### **Задачи:**

- Формирование начал культуры здорового образа жизни на основе национально-культурных традиций.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

#### **Основные принципы построения и реализации рабочей программы:**

- **Принцип полноценного проживания ребенком всех этапов детства** (раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития.

- **Принцип построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка**, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом дошкольного образования.
- **Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых, признания ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений** - предполагает активное участие всех субъектов образовательных отношений – как детей, так и взрослых – в реализации ООП ДО. Каждый участник имеет возможность внести свой вклад в ход игры, занятия, проекта, обсуждения, в планирование образовательного процесса, может проявить инициативу. Принцип содействия предполагает диалогический характер коммуникации между всеми участниками образовательных отношений. Детям предоставляется возможность высказывать свои взгляды, свое мнение, занимать позицию и отстаивать ее, принимать решение, брать на себя ответственность в соответствии со своими возможностями.
- **Принцип поддержки инициативы детей в различных видах деятельности.**
- **Принцип сотрудничества с семьей.** Сотрудничество с семьей открытость в отношении семьи, уважение семейных ценностей и традиций, их учет в образовательной работе. ООП ДО предполагает разнообразные формы сотрудничества с семьей как в содержательном, так и в организационном планах.
- **Принцип приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства.**
- **Принцип формирования познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности.** Образовательное содержание предлагается ребенку через разные виды деятельности с учетом его актуальных и потенциальных возможностей усвоения этого содержания и совершения им тех или иных действий, с учетом его интересов, мотивов и способностей.
- **Принцип возрастной адекватности дошкольного образования** (соответствия условий, требований, методов возрасту и особенностям развития) предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей, важно использовать все специфические виды детской деятельности опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать основным законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.
- **Принцип учета этнокультурной ситуации развития детей.**
- **Принцип сетевого взаимодействия с организациями социализации, образования, здравоохранения и другими партнерами**, которые могут внести свой вклад в развитие и образование детей, а также использование ресурсов местного сообщества для обогащения детского развития. ДОУ устанавливает партнерские отношения не только с семьями детей, но и с другими организациями и лицами, которые могут способствовать обогащению социального и/или культурного опыта детей, приобщению детей к национальным традициям, к природе и истории родного края – Среднего Урала, родного города Екатеринбурга; содействовать проведению совместных проектов, экскурсий, праздников, посещению концертов, фестивалей, а также

удовлетворению особых потребностей детей, оказанию психолого-педагогической и/или медицинской поддержки в случае необходимости.

Среди подходов к формированию ООП ДО можно выделить:

**Качественный подход** (Л.С. Выготский, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка:

Психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослого человека.

Дошкольник учится в меру того, в меру чего программа воспитателя становится его собственной программой: насколько ему интересно и понятно.

У дошкольников еще нет мотивов учения, позволяющих ему осмысленно отнестись к учению как к самостоятельному занятию. Дошкольник наилучшим способом запоминает все то, что запоминается непосредственно, непреднамеренно: в игре, во время чтения книг, по ходу различных видов деятельности.

**Возрастной подход** Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, Ж. Пиаже) к проблеме развития психики ребенка:

Психическое развитие на каждом возрастном этапе подчиняется определенным возрастным закономерностям, а также имеет свою специфику, отличную от другого возраста.

Для каждой психической функции есть свой сенситивный период (период оптимального развития). В дошкольном возрасте доминирует развитие памяти. Запоминает то, что лежит в сфере его потребностей и интересов. Если взрослый предлагает занятие, которое не отвечает интересам и потребностям ребенка – не возникает мотивация.

«Дошкольник думает, вспоминая. Школьник думая, вспоминает» (Л.С. Выготский).

**Культурно-исторический подход** (Л.С. Выготский) к развитию психики ребенка:

Развитие определяется как «... процесс формирования человека или личности, совершающийся путем возникновения на каждой ступени новых качеств, специфических для человека, подготовленных всем предшествующим ходом развития».

Принципы:

- Принцип активности, инициативности и субъектности в развитии ребенка.
- Учет зоны ближайшего развития (сегодняшняя зона ближайшего развития станет для ребенка уровнем его актуального развития).
- Среда является источником развития ребенка (одно и то же средовое воздействие по-разному сказывается на детях разного возраста в силу их различных возрастных особенностей).
- В качестве основных условий полноценного развития ребенка выступают: общение между ребенком и взрослым и нормальное развитие (созревание и функционирование) нервной системы ребенка.

**Личностный подход** (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.И. Божович, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец) к проблеме развития психики ребенка:



В дошкольном возрасте деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие.

Расширение возможностей развития психики ребенка-дошкольника за счет максимального развития всех специфических детских видов деятельности, в результате чего происходит не только интеллектуальное, но и личностное развитие ребенка.

**Деятельный подход** (А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, А.В. Запорожец, В.В. Давыдов) к проблеме развития психики ребенка:

Деятельность рассматривается как движущая сила психического развития. В каждом возрасте существует своя ведущая деятельность, внутри которой возникают новые виды деятельности, развиваются (перестраиваются) психические процессы и возникают личностные новообразования.

Игра – ведущий вид деятельности ребенка-дошкольника!

В игре формируются универсальные генетические предпосылки учебной деятельности: символическая функция, воображение и фантазия, целеполагание, умственный план действия, произвольность поведения и др.

### **1.1.3.Значимые для разработки рабочей программы характеристики**

#### **Возрастные особенности контингента детей**

##### **Четвертый год жизни.**

Младший возраст — важнейший период в развитии дошкольника, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития. В это время происходит переход ребенка к новым отношениям с взрослыми, сверстниками, предметным миром.

В раннем возрасте ребенок многому научился: он освоил ходьбу, разнообразные действия с предметами

Психологи обращают внимание на *«кризис трех лет»*, когда младший дошкольник, еще недавно такой покладистый, начинает проявлять нетерпимость к опеке взрослого, стремление настоять на своем требовании, упорство в осуществлении своих целей. Это свидетельствует о том, что прежний тип взаимоотношений взрослого и ребенка должен быть изменен в направлении предоставления дошкольнику большей самостоятельности и обогащения его деятельности новым содержанием. Если же новые отношения с ребенком не складываются, его инициатива не поощряется, самостоятельность постоянно ограничивается, то возникают собственно кризисные явления в системе ребенок — взрослый, что проявляется в капризах, упрямстве, строптивости, своеволии по отношению к взрослым (в контактах со сверстниками этого не происходит).

Характерное для младшего дошкольника требование «я сам» отражает прежде всего появление у него новой потребности в самостоятельных действиях, а не фактический уровень возможностей. Поэтому задача взрослого, в том числе и инструктора по физической культуре — поддержать стремление к самостоятельности, не погасить его критикой неумелых действий ребенка, не подорвать его веру в

собственные силы, высказывая нетерпение по поводу его медленных и неумелых действий. Необходимо помочь каждому ребенку заметить рост своих достижений, ощутить радость переживания успеха в деятельности (Я — молодец!).

Самостоятельность формируется у младшего дошкольника в совместной деятельности со взрослыми и непосредственно в личном опыте. В совместной деятельности инструктор помогает ребенку освоить новые способы и приемы действий. Он постепенно расширяет область самостоятельных действий ребенка с учетом его растущих возможностей и своей положительной оценкой усиливает стремление без помощи взрослого добиться лучшего результата.

### **Пятый год жизни**

*Взросли физические возможности детей:* движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Уделяя внимание развитию детской самостоятельности, инструктор широко использует приемы индивидуального подхода, следуя правилу: не делать за ребенка то, что он в состоянии сделать самостоятельно. Но при этом *он исходит из реального уровня умений, которые могут значительно различаться у разных детей.* Поэтому если для одних детей будет достаточно простого напоминания о нужном действии, совета, то для других необходим показ или совместное действие с ребенком — в этом проявляется одна из особенностей детей.

*Примечательной особенностью детей является фантазирование,* нередко они путают вымысел и реальность. Яркость фантазий расширяет рамки умственных возможностей детей и используется инструктором для обогащения детского игрового опыта: придумывания в игре фантастических образов животных, людей, сказочных путешествий.

На пятом году жизни дети проявляют интерес к вопросам пола, *начинается осознание своей половой принадлежности.* Дети отмечают внешнее различие между мальчиками и девочками. Задачей инструктора по физическому развитию совместно с воспитателями является постепенное формирование представлений о поведении мальчика или девочки, их взаимоотношениях.

### **Шестой год жизни**

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

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

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

*Происходят большие изменения высшей нервной деятельности.* В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение

и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

#### **Седьмой год жизни**

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

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

Старшие дошкольники активно приобщаются к нормам здорового образа жизни. В увлекательной, наглядно-практической форме инструктор по физическому развитию обогащает представления детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливания.

Переход в старшую и особенно в подготовительную группу связан с *изменением статуса дошкольников в детском саду* — в общей семье воспитанников детского сада они становятся самыми старшими. Инструктор по физической культуре помогает детям осознать и эмоционально прочувствовать свое новое положение.

Направляют активность старших дошкольников на решение новых, значимых для их развития задач. Необходимо постоянно поддерживать в детях ощущение взросления, растущих возможностей, вызывать стремление к решению новых, более сложных задач познания, общения, деятельности, вселять уверенность в своих силах. Одновременно важно развивать чувство ответственности за свои действия и поступки.

Возраст 5—7 лет характеризуется активизацией ростового процесса. Быстро увеличивается длина конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 5—7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому постоянный контроль за позой и осанкой каждого ребенка — обязательное условие его нормального физического развития.

У старших дошкольников наблюдается незавершенность строения стопы. Необходимо предупреждать появление и закрепление плоскостопия. Инструктору следует быть внимательным к жалобам отдельных детей на усталость и боль в ногах при ходьбе или стоянии.

У старших дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы, особенно кистей рук, все еще слабы. Для их развития инструктор часто использует пальчиковую гимнастику,

### **Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка**

Рабочая программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

- **Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми**, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
- **Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности**, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки.
- **Формирование игры** как важнейшего фактора развития ребенка.
- **Создание развивающей образовательной среды**, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
- **Сбалансированность репродуктивной** (воспроизводящей готовый образец) **и продуктивной** (производящей субъективно новый продукт) **деятельности**, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
- **Участие семьи** как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
- **Профессиональное развитие педагогов**, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев, работающих по ООП ДО.

В соответствии с изученной социальной ситуацией развития воспитанников ДОО, предусмотрены необходимые для создания социальной ситуации развития детей условия, которые предусматривают:

- 1) обеспечение эмоционального благополучия через:
  - непосредственное общение педагога с каждым ребенком;

- уважительное отношение к каждому ребенку, к его чувствам и потребностям;
- 2) поддержку индивидуальности и инициативы детей через:
- создание условий для свободного выбора детьми деятельности, участников совместной деятельности;
  - создание условий для принятия детьми решений, выражения своих чувств и мыслей;
  - недирективную помощь детям, поддержку детской инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игровой, исследовательской, проектной, познавательной и т.д.), в том числе в непосредственно образовательной деятельности;
- 3) установление правил взаимодействия в разных ситуациях:
- создание условий для позитивных, доброжелательных отношений между детьми, в том числе принадлежащими к разным национально-культурным, религиозным общностям и социальным слоям, а также имеющими различные (в том числе ограниченные) возможности здоровья;
  - развитие коммуникативных способностей детей, позволяющих разрешать конфликтные ситуации со сверстниками;
  - развитие умения детей работать в группе сверстников;
- 4) построение вариативного развивающего образования, ориентированного на уровень развития, проявляющийся у ребенка в совместной деятельности со взрослым и более опытными сверстниками, но не актуализирующийся в его индивидуальной деятельности (далее - зона ближайшего развития каждого ребенка), через:
- создание условий для овладения культурными средствами деятельности;
  - организацию видов деятельности, способствующих развитию мышления, речи, общения, воображения и детского творчества, личностного, физического и художественно-эстетического развития детей;
  - поддержку спонтанной игры детей, ее обогащение, обеспечение игрового времени и пространства;
  - оценку индивидуального развития детей;
- 5) взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребенка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьей на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

**1.2. Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования**

**ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ**

	<b>Четвертый год жизни</b>	<b>Пятый год жизни</b>	<b>Шестой год жизни</b>	<b>Седьмой год жизни</b>
<b>Итоги освоения рабочей программы</b>	<p>- Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен;</p> <p>- при выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое;</p> <p>- уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх;</p> <p>- проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.</p> <p>- с удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и</p>	<p>- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.</p> <p>- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук</p> <p>- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.</p> <p>- Переносит освоенные</p>	<p>- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);</p> <p>- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;</p> <p>- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.</p> <p>- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;</p> <p>- имеет представления о некоторых видах спорта уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно</p>	<p>- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).</p> <p>- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.</p> <p>- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом</p> <p>- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного</p>

	<p>результату - с интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания</p>	<p>упражнения в самостоятельную деятельность. - Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. - Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх. - с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы. - может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания. - Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.</p>	<p>выполняет упражнения. - Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений; - проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей 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).</p>	<p>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, - Ребенок 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 ко взрослому).</p>
--	---	--	--	---

		- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.		
--	--	--	--	--

## ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

«Мы живем на Урале» - методическое пособие с учетом специфики национальных, социокультурных и иных условий, в которых осуществляется образовательная деятельность с детьми дошкольного возраста.

- *ребенок ориентирован на сотрудничество*, дружелюбен, приязненно расположен к людям, способен участвовать в общих делах, совместных действиях, деятельности с другими детьми и взрослыми; способен понимать состояния и поступки других людей, выбирать адекватные способы поведения в социальной ситуации и уметь преобразовывать ее с целью оптимизации общения с окружающими;
- *ребенок обладает установкой на толерантность*, способностью мириться, уживаться с тем, что является отличным, непохожим, непривычным (например, с чужим мнением, с человеком, имеющим недостатки физического развития, с людьми других национальностей и др.); с удовольствием рассказывает о своих друзьях других этносов, высказывает желание расширить круг межэтнического общения;
- *ребенок знает некоторые способы налаживания межэтнического общения* с детьми других этносов и использует их при решении проблемно-игровых и реальных ситуаций взаимодействия;
- *ребенок признает здоровье как наиважнейшую ценность* человеческого бытия, проявляет готовность заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих, соблюдать правила безопасности жизнедеятельности, самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья в рамках адекватной возрасту жизнедеятельности и общении.

### Педагогическая диагностика развития ребенка.

Согласно требованиям ФГОС дошкольного образования при реализации образовательной программы может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическими работниками в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Под **педагогической диагностикой** понимается такая оценка развития детей, которая необходима педагогу, непосредственно работающему с детьми, для получения «обратной связи» в процессе взаимодействия с ребенком или с группой детей. При этом согласно требованиям ФГОС ДО такая оценка индивидуального развития детей, прежде всего, является профессиональным инструментом педагога,



которым он может воспользоваться при необходимости получения им информации об уровне актуального развития ребенка или о динамике такого развития по мере реализации Программы.

**Цель педагогической диагностики** (оценки индивидуального развития дошкольников) – выявление результативности образовательного процесса как основы педагогического планирования и проектирования условий, необходимых для создания социальной ситуации развития детей.

**Задачи:**

В соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования результаты педагогической диагностики (оценки индивидуального развития воспитанника) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

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

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития дошкольников) осуществляется через наблюдение, беседы, продукты детской деятельности, специальные диагностические ситуации.

Методической основой педагогической диагностики являются:

- соответствие возрастным нормативам физического и психического развития ребенка;
- направленность на выявление наличного (актуального) уровня овладения ребенком деятельностью и зоны ближайшего развития;
- учет возрастных особенностей.

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год – в начале и в конце учебного года (сентябрь, май). В первом случае, она помогает выявить актуальный уровень деятельности, а во втором – наличие динамики ее развития.

Для проведения педагогической диагностики используется: Диагностика педагогического процесса во второй младшей группе (от 3 до 4 лет) дошкольной образовательной организации. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015

Наблюдения в группе происходят с использованием показателей, которые выделены для описания психолого-педагогических условий развития ребенка в каждой программной области.

Фиксация показателей развития выражается в словесной (опосредованной) форме:

**Показатели** определяется по 5-ти балльной шкале.

Балловый диапазон:

- От 3,8 до 5, 0 баллов – сформирован (С);
- От 2, 3 до 3,7 – на стадии формирования (НСФ);
- Ниже 2, 2 балла – не сформирован (НС).

В качестве показателей оценки развития личности ребенка выделены внешние (наблюдаемые) проявления у него в поведении, деятельности, взаимодействии со сверстниками и взрослыми, которые отражают его развитие на каждом возрастном этапе и, следовательно, на протяжении всего дошкольного возраста.

Общая картина по группе позволит выделить детей, которые нуждаются в особом внимании педагога и в отношении которых необходимо скорректировать, изменить способы взаимодействия (составление индивидуальных планов работы).

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в образовательной области «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.).

Соответственно определяются направления:

- приобретение опыта двигательной деятельности;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни.

Содержание двигательной деятельности.

Для детей четвертого года жизни.

Основные движения.

**Ходьба и упражнения в равновесии:** ходьба обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам); с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, приподнята на 20 см).

**Бег:** «стайкой», враспынную, в колонне по одному, парами, по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на скорость (15—20 м), в медленном темпе.

**Прыжки:** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из круга в круг, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см).

**Катание, бросание, ловля:** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70—100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание,** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 предметов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Построения:** свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, в круг.

**Перестроение,** из колонны в 2—3 звена по ориентирам.

**Повороты,** переступая на месте.

Общеразвивающие упражнения

Для обогащения двигательного опыта при освоении общеразвивающих упражнений инструктор предлагает малышам преимущественно на утренней гимнастике выполнять следующие движения.

**Исходные положения:** стоя, ноги слегка расставив, сидя, лежа, стоя на коленях.

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты направо, налево (3—4 раза).

**Положения и движения рук** (одновременные, однонаправленные): вперед-назад, вверх, в стороны (5—6 раз).

**Положения и движения туловища-**, наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.

**Положения и движения ног:** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

Спортивные упражнения

**Катание** на трехколесном велосипеде по прямой, с поворотами, по кругу.

**Катание на санках.** Катать на санках друг друга, кататься с невысокой горки.

**Подвижные игры**

**Подвижные игры** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Музыкально-ритмические упражнения

**Ходьба, бег под музыку** в заданном темпе, выполнение упражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, султанчиками) в соответствии с характером музыки.

### Для детей пятого года жизни

Основные движения

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам,

в стороны, за спину и т. д.); ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, - со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50—70 см); прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

**Бросание, ловля, метание,** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

Общеразвивающие упражнения

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе).

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжимание и разжимание пальцев, вращения кистей рук (7—8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз.

Спортивные упражнения

**Катание на санках, лыжах:** подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга; скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельно; передвижение на лыжах скользящим шагом, ходьба на лыжах без времени.

**Катание на двух- и трехколесном велосипеде:** по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами

**Игры** с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества.

### Для детей шестого года жизни

Основные движения

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3—4 м). Ходьба через предметы (высотой 20—25 см), по наклонной доске (высотой 35—40 см, шириной 20 см), ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8—10 м), бревну (высотой 25—30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3—4 м). Приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

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

**Прыжки.** На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля, метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (ширина 40—30 см, длина 3—4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой — 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5—4 м. Метание вдаль на 5—9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по лестнице с перекрестной координацией движений рук и ног. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Общеразвивающие упражнения

**Исходные положения:** стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

**Положения и движения головы,** вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4—5 раз).

**Положения и движения рук:** одновременные и попеременные; однонаправленные и разнонаправленные — вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед-назад); подъем рук вперед-вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8—10 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**Положения и движения ног:** приседания (до 40 раз), махи вперед-назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами — мешочками, гантелями (150 г), набивными мячами (1 кг).

Спортивные упражнения

**Катание на санках** с горки по одному и парами. Катание друг друга по ровному месту.

**Ходьба на лыжах** переменным шагом. Повороты на месте влево (вправо). **Катание на велосипеде** по прямой, повороты направо, налево. Катание на

самокате, отталкиваясь одной ногой.

**Туристические походы** с двумя переходами по 25—30 минут и активным отдыхом между ними (игры, эстафеты в естественных условиях).

Подвижные игры.

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием; игры-эстафеты.

**Спортивные игры.**

**Городки.** Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м).

**Баскетбол.** Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам.

**Бадминтон.** Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем.

**Футбол.** Отбивание мяча правой и левой ногами в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

**Хоккей.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

### Для детей седьмого года жизни

Основные движения

**Ходьба.** Ходить в разных построениях (в колонне по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагами; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

**Бег.** Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед, выбрасывая прямые ноги вперед; бегать через препятствия — барьеры, набивные мячи (высотой 10—15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну. Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием и т. п.; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать Юм с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

**Прыжки.** Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6—8 набивных мячей весом 1 кг. Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25—30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку, пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгивать через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку, перепрыгивать через нее один или несколько раз и выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами. Прыгать через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной — не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3—4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи весом 1 кг. Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4—5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6—12 м.

**Ползание, лазание.** Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь

ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезть через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезть на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и висая в положении стоя (воспитатель поддерживает конец каната); выпрямлять ноги, захватив канат ступнями ног, одновременно сгибать руки; перехватывать канат руками вверх до их выпрямления (ноги выпрямлены); влезть на канат на доступную высоту.

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

**Построения и перестроения.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного круга в несколько. Делать повороты направо и налево. Рассчитываться на «первый — второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене.

Поднимать руки вверх, в стороны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза

и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью. Делать круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Совершать руками разнонаправленные движения. Вращать обруч пальцами одной руки вокруг вертикальной оси (как юлу), на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку.

**Упражнения для ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу 2—3 раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону. Махом вперед доставать носком выпрямленной ноги ладони вытянутой



вперед руки (одноименной и противоположной). Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась рукой за рейку, лестницу, спинку стула. Захватывать палку ступнями ног посередине и поворачивать ее на полу.

**Упражнения для туловища.** Опускать, поднимать голову, поворачивать ее в стороны. Поворачиваться в стороны, поднимая руки вверх, в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, поднимая руки вверх, медленно, подряд 2—3 раза, держа руки в стороны. Стоя, вращать верхнюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине, закрепив ноги, и снова ложиться; прогибаться, лежа на животе. Лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, стараясь коснуться положенного за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую назад (носок опирается о пол). Пробовать присесть и встать на одной ноге. Лежа на спине, группироваться и покачиваться в этом положении; перекачиваться в положении группировки на бок. Пытаться делать кувырок с поддержкой. Подтягиваться на руках, помогая ногами, на гимнастической скамейке, лежа на спине. Сгибать и разгибать руки, опираясь о стенку (держась за рейку гимнастической стенки) на уровне груди. Отрывать ноги от пола (или рейки гимнастической стенки), стоя спиной к гимнастической стенке и захватившись за ее рейку руками как можно выше над головой; поочередно поднимать ноги, согнутые в колене; поочередно поднимать прямые ноги; на короткий момент оторвать от опоры сразу обе ноги.

Спортивные упражнения

**Катание на велосипеде.** Ездить по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить. Выполнять упражнения и игры, управлять велосипедом одной рукой (правой или левой), сигнализируя при этом другой (игры: «Достань предмет», «Правила уличного движения»). Кататься на самокате (на левой и правой ноге).

**Катание на санках.** Во время спуска с горки поднять заранее положенный предмет (кегли, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в «воротики»; попасть снежком в цель; поворачивать и др. Игры-эстафеты.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться переменным шагом по лыжне друг за другом, заложив руки за спину. Проходить на лыжах не менее 600 м в среднем темпе. Делать поворот переступанием в движении, уметь тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Подвижные игры

**Игры с бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка — бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Кто скорее докатит обруч до флажка», «Жмурки», «Два мороза», «Догони свою пару», «Не намочи ноги», «Горелки».

**Игры с прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву» **Игры с метанием и ловлей:** «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**Игры с подлезанием и лазанием:** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Игры-эстафеты:** «Кто скорее через препятствия к флажку», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину».

**Дорожка препятствий.** Выполнять задания: прыгать на одной ноге (4 м); пролезть в обруч (поднять обруч с пола, шагнуть в него правой, левой ногой, поднять обруч над головой и положить на пол); проползти по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на

руках; пробежать, перешагивая через 5 набивных мячей (вес 1 кг); взять мяч, бросить его в горизонтальную цель (расстояние 5 м); быстро вернуться на место, неся в руках два набивных мяча.

Спортивные игры

**Городки.** Бросать битую сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Уметь выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.

**Баскетбол.** Передавать мяч друг другу: двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить мяч, летящий на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, внизу у пола и т. п.) и с различных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова продвигаясь по сигналу. Осваивать правила, играть по упрощенным правилам.

**Футбол.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3—4 м). Подкидывать мяч ногой, ловить руками (индивидуальное задание). Вести мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Хоккей.** Вести шайбу клюшкой, не отрывая клюшку от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать клюшкой шайбу. Обводить шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками справа и слева. Попадать шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Уметь правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывая его на сторону партнера по игре, без сетки и через сетку. Свободно передвигаться по площадке, стараясь не пропустить волан.

### Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственный
		Место	Время	Продол., мин	
<p><b>Утренняя гимнастика</b> Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение</p>	<p><b>Гимнастика</b> включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• С предметами и без предметов;</li> <li>• На формирование правильной осанки;</li> <li>• На формирование свода стопы;</li> <li>• Имитационного характера;</li> </ul>	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Младшая гр. – 6 Средняя гр. – 8 Старшая гр. – 10 Подготовительная гр. - 12	Воспитатель

плоскостопия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На снарядах и у снарядов;</li> <li>• С простейшими тренажерами (гимнастические мячи и палки)</li> </ul>				
<p><b>Занятие по физической культуре</b>  Это основная форма организованного, систематического обучения детей физическим упражнениям. Организация занятий должна исключать возможность перегрузки детей, не допускать их переутомления или нарушения деятельности физиологических процессов и структур организма, в частности костно-мышечной и сердечнососудистой как наиболее нагружаемых при физических упражнениях</p>	<p><b>Упражнения</b> подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей, физкультурного оборудования и пр.  <b>Виды занятий:</b> традиционное, тренировочное, сюжетное (игровое), контрольное, занятие ритмической гимнастикой. Коррекционно-развивающее (включение специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей).  Используются организованные формы занятий с включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), праздники развлечения.</p>	На воздухе, на спортивной площадке	2 раза в неделю, в часы наименьшей инсоляции (до наступления жары или после нее)	Младшая гр. – 15 Средняя гр. – 20 Старшая гр. – 25 Подготовительная гр. - 30	Руководитель физ. воспитания
<p><b>Подвижные игры</b>  Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических</p>	<p><b>Виды игр:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетные рассказы);</li> <li>• Несюжетные с элементами</li> </ul>	На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп – 10-20	Воспитатель, руководитель физ. воспитания

задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей.	<p>соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дворовые;</li> <li>• Народные;</li> <li>• С элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол)</li> </ul>				
<b>Двигательные разминки</b> (физминутки, динамические паузы). Выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности	<p><b>Варианты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на развитие мелкой моторики;</li> <li>• Ритмические движения;</li> <li>• Упражнения на внимание и координацию движений;</li> <li>• Упражнения в равновесии;</li> <li>• Упражнения для активизации работы глазных мышц;</li> <li>• Гимнастика расслабления;</li> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки;</li> <li>• Упражнения на формирование свода стопы</li> </ul>	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Младшая гр. – 6 Средняя гр. – 8 Старшая гр. – 10 Подготовительная гр. - 12	Воспитатель, руководитель физ. воспитания
<b>Элементы видов спорта, спортивные упражнения</b> Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей	<p><b>Виды спортивных упражнений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Катание на самокатах;</li> <li>• Езда на велосипеде;</li> <li>• Катание на роликовых коньках;</li> <li>• Футбол;</li> <li>• Баскетбол;</li> <li>• Бадминтон.</li> </ul> <p>Прикладное значение спортивных упражнений: воспитание</p>	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Средняя гр. – 10 Старшая гр. – 12 Подготовительная гр. - 15	Воспитатель, руководитель физ. воспитания

	соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю				
<b>Гимнастика пробуждения</b>	Гимнастика сюжетно-игрового характера «Сон ушел. Пора вставать. Ножки, ручки всем размять»	Спальня	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 3-5	Воспитатели
<b>Гимнастика после дневного сна</b>	Разминка после сна с использованием различных упражнений: <ul style="list-style-type: none"> <li>• С предметами и без предметов;</li> <li>• На формирование правильной осанки;</li> <li>• На формирование свода стопы;</li> <li>• Имитационного характера;</li> <li>• Сюжетные или игровые;</li> <li>• На развитие мелкой моторики;</li> <li>• На координацию движений;</li> <li>• В равновесии</li> </ul>	Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп – 7-10	Воспитатели
<b>Закаливающие мероприятия</b>	Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы закаливания в повседневной жизни (обширное умывание, воздушные ванны, сухое обтирание тела, сон без маек);</li> <li>• Закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (прием детей на улице, правильно организованная прогулка, купание в открытом бассейне, гимнастика после сна, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими</li> </ul>	С учетом специфики закаливающего мероприятия	По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия	По усмотрению медицинских работников	Медицинские работники, воспитатели и специалисты ДОУ

	упражнениями); <ul style="list-style-type: none"> <li>• Профилактические мероприятия (массажные коврики, полоскание рта и горла, кислородный коктейль)</li> </ul>				
<b>Праздники, досуги, развлечения</b>	Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями	На воздухе, на игровой или спортивной площадке	1 раз в неделю	Не более 30	Воспитатели и специалисты

Все намеченные и проводимые оздоровительные мероприятия, способствуют:

- повышению двигательной активности детей;
- разнообразию закаливающих процедур;
- усилению оздоровительной направленности учебного процесса.

ЧАСТЬ, ФОРМИРУЕМАЯ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ

<i>Образовательная область «Физическое развитие»</i>	
<i>Содержание</i>	<p>Способы закаливания, сохранения здоровья с учетом климатических особенностей Среднего Урала. Народные традиции в оздоровлении. Лесная аптека. Оздоровляющие свойства натуральных продуктов питания. Витамины, их влияние на укрепление организма.</p> <p>Правила выбора одежды в соответствии с конкретными погодными условиями Среднего Урала. Особенности национальной одежды народов Урала.</p> <p>Традиционные для Среднего Урала продукты питания и блюда. Национальная кухня. Традиционные для Урала виды спорта, спортивные, подвижные (народные) игры.</p> <p>Способы обеспечения и укрепления, доступными средствами, физического здоровья в природных, климатических условиях конкретного места проживания, Среднего Урала.</p> <p>Спортивные события в своей местности, крае. Знаменитые спортсмены, спортивные команды.</p>
<i>Средства, педагогические методы, формы работы с детьми</i>	<p><b>Игры народов Среднего Урала:</b></p> <p><i>Русские</i> – «Городки», «Гуси лебеди», «Жмурки», «Классы», «Краски», «Лапта», «Ляпки», «Молчанка», «Палочка-выручалочка», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Фанты».</p> <p><i>Башкирские</i> – «Липкие пеньки», «Медный пень», «Палка-кидалка», «Стрелок», «Юрта».</p> <p><i>Татарские</i> – «Жмурки», «Займи место», «Кто первый», «Кто дальше бросит?», «Лисичка и курочки», «Мяч по кругу», «Перехватчики», «Продам горшки», «Серый волк», «Скок-перескок», «Спутанные кони», «Тимербай», «Хлопушки».</p>

	<p><i>Удмуртские</i> – «Водяной», «Догонялки», «Игра с платочком», «Охота на лося», «Серый зайка».</p> <p><i>Марийские</i> - «Биляша», «Катание мяча».</p> <p><i>Коми</i> – «Ловля оленей», «Невод», «Охота на оленей», «Стой, олень!».</p> <p><i>Чувашские</i> – «Штаидерт», «Кто вперед возьмет флажок», «Тума-дуй».</p> <p><b>Спортивные игры:</b> «Городки», «Катание на лыжах», «Катание на санках» и др.</p> <p><b>Целевые прогулки, экскурсии</b> по городу обеспечивают необходимую двигательную активность и способствует сохранению и укреплению здоровья ребенка.</p>
--	--

## 2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования

Традиционно различаются три группы **методов**.

1. *Наглядные методы*, к которым относятся: - имитация (подражание);

- демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений,

которому следует привлекать самих воспитанников;

- использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.);

- использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воссоздающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

2. К *словесным методам* относятся название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

3. К *практическим методам* можно отнести выполнение движений (совместно

– распределенное, совместно – последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.



Наряду с методами значительное внимание отводится **средствам физического воспитания.**

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- *Гигиенические факторы* (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- *Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка;
- *Физические упражнения*, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Полноценное решение задач физического воспитания детей достигается только при комплексном применении всех средств и методов, а также - **форм организации** физкультурно – оздоровительной работы с детьми. Такими организованными формами работы являются:

- разные виды занятий по физической культуре;
- физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня;
- активный отдых (физкультурный досуг, физкультурные праздники, Дни здоровья и др.);
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- занятия в семье.

### **2.3. Особенности образовательной деятельности разных видов и культурных практик**

- реализация системы творческих знаний, ориентированных на овладение двигательными действиями, игровыми ситуациями, которые способствуют накоплению двигательного опыта, освоению способов их выполнения; определение назначения оборудования, инвентаря и т.д.; их особенностей и характеристик. □

Методы, которые используются: наглядно-практические, в основном методы по формированию ассоциаций, установки аналогии... □

Основными формами работы являются занятия и экскурсии. □

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на использование в новых сочетаниях освоенных двигательных действий, игровых ситуаций и т.д.; обеспечивает накопление опыта творческого подхода к использованию оборудования, инвентаря и т.д. позволяет осуществлять перенос в различные области жизнедеятельности воспитанника. □

Традиционно используются словесные и практические методы; не традиционно – ряд приемов в рамках игрового метода: прием аналогии. Основными формами работы являются подгрупповые занятия и организация самостоятельной деятельности воспитанников. □

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на преобразование сочетаний двигательных действий, игровых ситуаций, которая способствует: приобретению творческого опыта в осуществлении их изменений... □

Среди традиционных методов работы – исследовательская деятельность; среди не традиционных – использование вариативности. Основные формы работы это организация подгрупповой работы. □

- реализация системы творческих заданий, ориентированных на создание новых игровых ситуаций, игр, которые обеспечивает развитие умений, создание оригинальных сочетаний, двигательных действий, оборудования к ним и т.д.; ориентирование при выполнении на идеальный конечный результат развитие системы. Среди традиционных методов работы могут выступать диалоговые методы, методы экспериментирования; не традиционных – методы проблемации, «Мозгового штурма», развитие творческого воображения и др. Основной формой работы – организация проектной деятельности детей и взрослых

#### **2.4. Способы и направления поддержки детской инициативы.**

Создание условий направленных на поддержку детской инициативности, соответствующих особенностям дошкольного возраста, предполагает:

- обеспечение эмоционального благополучия, через непосредственное общение с каждым ребенком, выражение чувства радости, своего отношения к ним;
- уважительное отношение к двигательным потребностям и интересам, к самовыражению культуры движений, к уверенности собственных возможностей; □
- предоставление игрового пространства, времени для осуществления замыслов в сфере двигательной деятельности разной направленности;
- поощрения поиска вариативности двигательных действий, способов организации, более сложных игровых заданий, их комбинаций и т.д. в подвижных играх, спортивных играх и упражнениях;
- привлечение детей к составлению программы спортивных досугов и праздников, их организации и проведению;
- оказание поддержки и помощи в решении выбора участников совместной двигательной деятельности, проблем игровых ситуаций, принятия выполнения более сложных правил взаимодействия двигательной активности.

## 2.5. Особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников.

### *«Сотрудничество семьи и детского сада»*

В основе разработки системы «Сотрудничество семьи и детского сада» - положения современной нормативно-правовой базы (федеральные и региональные документы), определяющие необходимость перехода ДОО на позицию партнёрства с родителями, создания условий для активного участия родителей не только в решении организационных и хозяйственных вопросов ДОО, в управление детским садом, но и включение родителей непосредственно в образовательный процесс, определение основной и ведущей роли родителей в воспитании и развитии ребёнка.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. Поэтому педагоги ДОО учитывают в своей работе такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважают и признают способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

#### **Новые отношения семьи и ДОО:**

**Сотрудничество** – общение "на равных", где никому не принадлежит привилегия указывать, контролировать, оценивать. Сотрудничество с семьей делает успешной работу ДОО. Только в диалоге обе стороны могут узнать, как ребенок ведет себя в другой жизненной среде. Обмен информацией о ребенке является основой для воспитательного партнерства между родителями(законными представителями) и воспитателями, то есть для открытого, доверительного и интенсивного сотрудничества обеих сторон в общем деле образования и воспитания детей.

**Взаимодействие** - способ организации совместной деятельности, которая осуществляется на основании социальной перцепции и с помощью общения.

Взаимодействие с семьей в духе партнерства в деле образования и воспитания детей является предпосылкой для обеспечения их полноценного развития.

**Партнерство** означает, что отношения обеих сторон строятся на основе совместной ответственности за воспитание детей. Кроме того, понятие «партнерство» подразумевает, что семья и ДОО равноправны, преследуют одни и те же цели и сотрудничают для их достижения. Согласие партнеров с общими целями и методами воспитания и сотрудничество в их достижении позволяют объединить усилия и обеспечить преемственность и взаимодополняемость в семейном и внесемейном образовании.

Особенно важен диалог между педагогом и семьей в случае наличия у ребенка отклонений в поведении или каких-либо проблем в развитии. Диалог позволяет совместно анализировать поведение или проблемы ребенка, выяснять причины проблем и искать подходящие возможности их решения. В диалоге проходит консультирование родителей (законных представителей) по поводу лучшей стратегии в образовании и воспитании, согласование мер, которые могут быть предприняты со стороны ДОО и семьи.

Педагоги поддерживают семью в деле развития ребенка.

В ДОУ родителям (законным представителям) предлагается активно участвовать в образовательной работе и в отдельных занятиях, т.к. родители (законные представители) могут привнести в жизнь ДОУ свои особые умения.

Разнообразные возможности для привлечения родителей (законных представителей) предоставляет проектная работа в ДОУ. Родителям (законным представителям) предлагается принимать участие в планировании и подготовке проектов, праздников, экскурсий и т. д., они включаются в планирование родительских мероприятий самостоятельно и могут проводить их своими силами. В ДОУ поощряется обмен мнениями между родителями (законными представителями), возникновение социальных сетей и семейная взаимопомощь и взаимоподдержка.

Отношения ДОО с семьей основаны на *сотрудничестве и взаимодействии* при условии открытости детского сада *внутри и наружу*.

**Цели и задачи:**

1. Создание условий для формирования позиции сотрудничества педагогов и родителей воспитанников с целью эффективной разработки и реализации стратегии развития и образования каждого ребенка.
2. Обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.
3. Оказание помощи родителям (законным представителям) в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, в развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.
4. Консультативная поддержка родителей (законных представителей) по вопросам образования и охраны здоровья детей, в том числе инклюзивного образования (в случае его организации).
5. Обеспечение информационной открытости образовательной деятельности для семьи и всех заинтересованных лиц, вовлеченным в образовательную деятельность, а также широкой общественности.

**Предполагаемый результат:**

- Реализация единой стратегии развития ребенка педагогами и родителями.
- Изменение сознания родителей в отношении своих обязанностей по воспитанию и развитию детей.

Направления взаимодействия	Задачи	Содержание деятельности
Информационно-аналитическая и диагностическая деятельность	1).Создать систему изучения, анализа информации о семье и ребёнке в ДОО.	Система изучения, анализа и прогнозирования дальнейшей деятельности с семьями воспитанников в ДОО для реализации: потребностей родителей в получении образовательных и оздоровительных услуг; стратегии развития ДОО.

	2) Наглядно – информационное обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родительские уголки,</li> <li>- папки – передвижки;</li> <li>- семейный и групповые альбомы;</li> <li>- фотомонтажи «Из жизни группы»;</li> <li>- фотовыставки;</li> <li>- копилка Добрых дел.</li> </ul>
Поддержка родителей	<p>Опора на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей</p> <p>Поддержанию интереса к совместной деятельности, развитию инициативности, творчества взрослых и детей</p>	<p>Участие в конкурсах по годовому плану ДОО и управления образования БГО</p> <p>Фестивали семейного и детского творчества, которые позволяют раскрыть достижения всех семей в различных видах совместной детско-родительской деятельности: художественной, литературной, познавательной, музыкальной, конструктивной и т.п. («Семейный альбом», «Фантазеры»)</p>
Просветительская деятельность	<p>1). Повышать компетентность родителей в вопросах воспитания и обучения, сохранения и укрепления здоровья детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать родителей психолого-педагогической информацией;</li> <li>- защитить права детей и родителей на удовлетворение их</li> </ul>	<p><b>Педагогические кадры</b></p> <p>1) Просветительская деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вопросы возрастных психологических и индивидуальных особенностей детей;</li> <li>- вопросы воспитания детей дошкольного возраста;</li> <li>- формы, методы, содержание работы с семьей в современных условиях.</li> </ul> <p>2) Организационно-педагогическая деятельность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обмен опытом по вопросам работы с семьей (формы, методы, проведение родительских собраний и т.д.);</li> <li>- тренинги по обучению родителей общению.</li> </ul> <p>3) Формы: консультации, педагогические советы, тренинги, самообразование, семинары, творческие группы и др.</p>

	<p>потребностей; - формировать ответственную и активную позицию родителей в воспитании и развитии детей.</p>	
	<p>2). Разнообразить формы работы с семьей, переходить от общелекционных дифференцированно-проблемным и действенно-поисковым.</p>	<p><b>Родители</b> 1) Просветительская деятельность: - наглядная информация (информационные стенды, папки передвижки, рекламные листы, методическая литература) Вовлечение родителей в образовательный процесс: - подготовка к культурно-массовым мероприятиям; - совместное планирование; - организация досуговой деятельности; - совместная деятельность с детьми (занятия, игры, экскурсии, конкурсы, досуги) - оформление группы и ДОО</p> <hr/> <p><b>Дети (индивидуальное сопровождение)</b> <i>Социально-нравственное и познавательное развитие:</i> - семья - родословная - семейные традиции</p> <p><b>Результат:</b> - формирование полоролевых функций ( мальчики и девочки); - формирование духовных ценностей (забота о младших и слабых (братья, сестры и т.д.); - рисунки на «семейные» темы; - праздники членов семьи, совместные праздники в ДОО; - оформление семейных альбомов, карт развития ребёнка;</p>

Совместная деятельность педагогов и родителей	1). Создать сообщество единомышленников – родителей, педагогов, медицинских работников для совместной работы по развитию и воспитанию детей, социальной адаптации их в обществе.	Исходя из пожеланий и интересов родителей, возможностей детей - создание детско-родительских клубов как «Коллекционеры», «Клуб туристов», «Клуб любителей чтения», что поможет поддержать интерес взрослых и детей к книге, домашнему чтению, даст возможность обсудить новинки детской художественной и познавательной литературы, создать творческие работы на темы любимых произведений (эссе, рисунки, поделки), вызовет у детей желание научиться читать и др.
	2). Осуществлять совместную деятельность (родителей и детей, педагогов и родителей) с использованием различной мотивации.	- Творческие и исследовательские проекты. Такие проекты помогут показать детям возможности совместного поиска информации по теме в литературе, Интернет - источниках, возможность воплотить совместные идеи, проявить инициативу и творчество.  - фестивали «Семейный альбом и «Фантазеры»  - подготовка развивающей предметно-пространственной среды на участках к зимнему и летнему периодам.

## 2.6. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Содержание коррекционно-развивающей работы с детьми с нарушением речевого развития:

- дыхательные упражнения; □
- логоритмические упражнения; □
- игры на развитие локомоторных функций; □
- упражнения на развитие саморегуляции в двигательной сфере. □

Содержание коррекционно-развивающей работы с леворукими детьми:

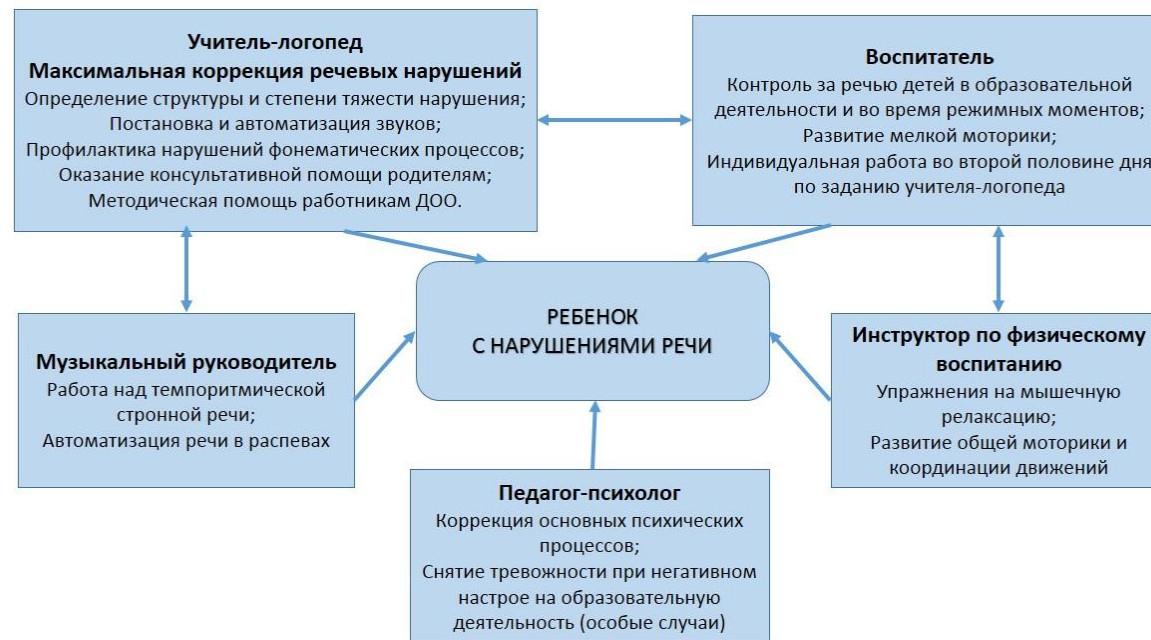
Упражнения:

- пальчиковая гимнастика; □
- на пространственную ориентировку; □

- на ползание, лазание одноименным и разноименным способами;

Направление работы с детьми имеющими нарушения эмоционально-волевой сферы:

- повышение самооценки;
- обучение умению оценивать конкретную игровую ситуацию;
- снятие мышечного напряжения;
- совершенствование модели взаимодействия детей со сверстниками, родителями педагогами.





### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования

Основное оборудование и технические средства кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта, иных объектов, которые предполагается использовать при осуществлении образовательной деятельности по реализации основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования.

<b>Наименование объекта</b>	<b>Основное оборудование и технические средства</b>
<b>Музыкальный зал</b>	<u>Основное оборудование:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>– Стулья для гостей – 39 шт.</li><li>– Стул детский «Хохлома» - 43 шт.</li><li>– Скамейки – 2 шт.</li></ul> <u>Технические средства:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>– Нетбук – 1 шт.</li><li>– Проектор – 1 шт.</li><li>– Экран с подставкой – 1 шт.</li><li>– Музыкальный центр – 1 шт.</li><li>– CD проигрыватель – 1 шт.</li><li>– Магнитофон CD – 1 шт.</li></ul>
<b>Прогулочные участки с верандами: № 1, № 2, № 4, № 6, № 7, № 8, № 9, № 10, № 11</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– веранды;</li><li>– игровое оборудование (качалка балансир, лаз «Динозавр», лаз «Петушок», качели, горки, песочницы, домики, машинки, мишень «Лесенка»).</li></ul>
<b>Спортивная площадка:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– спортивный комплекс,</li><li>– шведская стенка,</li><li>– турники,</li><li>– брусья,</li><li>– рукоходы,</li><li>– щит баскетбольный,</li><li>– лабиринт,</li><li>– горка со скатами.</li></ul>

### 3.2. Описание обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания

#### Программно-методическое обеспечение программы

Программа				
Основная общеобразовательная программа – образовательная программа дошкольного образования БМАДОУ «Детский сад № 35»				
Образовательная область «Физическое развитие»				
Методические пособия				Наглядно-дидактические пособия
Автор, составитель	Наименование издания	Издательство	Год издания	
<b>Обязательная часть</b>				- Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 5-6 лет Картотека подвижных игр, гимнастики пробуждения, физминутки, считалки; Спортивный инвентарь
Грядкина Т.С. Н.ред.: Гогоберидзе А.Г.	Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство»: Учебно-методическое пособие	ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»»	2016 г.	
Анисимова М.С., Хабарова Т.В	Двигательная деятельность младшего и среднего дошкольного возраста	ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»»	2014 г.	
Анисимова М.С., Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность детей 5-7 лет.	Просвещение	2017 г.	
Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.	Физическая культура в дошкольном детстве (2 – 3 года)	Просвещение,	2010 г.	
Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.	Физическая культура в дошкольном детстве (3 – 4 года)	Просвещение	2010 г.	
Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.	Физическая культура в дошкольном детстве (4 - 5 лет)	Просвещение	2005 г.	
Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.	Физическая культура в дошкольном детстве (5 – 6 лет)	Просвещение	2005 г	
Полтавцева Н.В., Гордова Н.А.	Физическая культура в дошкольном детстве (6 – 7 лет)	Просвещение	2005 г	
Чеменева А.А., Ушакова-Славолюбова	Коммуникативно-ориентированная предметная среда физкультурного образования дошкольника.	ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»»	2013 г.	

О.А.				
Силантьева С. В.	Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста	ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»»	2013 г.	
Рунова М.А.	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 4-5 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры	Просвещение	2007 г.	
Рунова М.А.	Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5-7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры	Просвещение	2006 г.	
Козырева О.В.	Если ребенок часто болеет: пособие для педагогов и инструкторов физкультуры	Просвещение	2008 г.	
Козырева О.В.	Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников: пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры дошкольных образовательных учреждений	Просвещение	2007 г.	
Литвинова М.Ф.	Подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений	Линка-Пресс	2007 г.	
Заводчикова О.Г.	Адаптация ребенка в детском саду: взаимодействие дошкольного образовательного учреждения и семьи: пособие для воспитателей	Просвещение	2007 г.	
<b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b>				
	Подвижные игры народов Урала	Екатеринбург: ИРО	2009 г.	Спортивный инвентарь

**Средства обучения и воспитания  
Оборудование кабинетов (учителя-логопеда, педагога-психолога, музыкального зала)**

Наименование объекта	Средства обучения и воспитания
Музыкальный зал	<p><i>Оборудование для развития основных движений</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дорожка ребристая - 2 шт.</li> <li>- Сенсорная тропа – 2 шт.</li> <li>- Стенка гимнастическая деревянная – 4 шт.</li> <li>- Скамейки гимнастические (2,5 м) - 3 шт.</li> <li>- Канат гимнастический – 3 шт.</li> <li>- Лестница веревочная – 1 шт.</li> <li>- Змейка-шагайка – 2 шт.</li> <li>- Кубы для прыгивания - 2 шт.</li> <li>- Баскетбольный щит с кольцом – 2 шт.</li> <li>- Бревно гимнастическое напольное – 1 шт.</li> <li>- Тоннель детский – 2 шт.</li> <li>- Ходунки (лапки зверей) - 4 шт.</li> <li>- Перекладина навесная – 1 шт.</li> <li>- Модули мягкие – 1 набор</li> <li>- Мешки для прыжков – 2 шт.</li> <li>- Мешочки для метания – 28 шт.</li> <li>- Мячи малые резиновые – 24 шт.</li> <li>- Мячи - фитболы – 5 шт.</li> <li>- Дуги для подлезания малые – 3 шт.</li> <li>- Дуги для подлезания большие – 2 шт.</li> <li>- Маты – 3 шт.</li> <li>- Корзина для мячей – 2 шт.</li> <li>- Кольцебросы – 4 шт.</li> <li>- Мишень навесная – 2 шт.</li> <li>- Конусы с отверстиями – 4 шт.</li> <li>- Тележка для спортивного инвентаря – 2 шт.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Палочка эстафетная – 2 шт.</li> <li>– Турник навесной – 1 шт.</li> <li><b>Оборудование для спортивных игр</b></li> <li>– Мячи волейбольные – 2 шт.</li> <li>– Мячи баскетбольные – 3 шт.</li> <li>– Мячи надувные легкие – 28 шт.</li> <li>– Мячи средние резиновые – 28 шт.</li> <li>– Стойки баскетбольные – 2 шт.</li> <li>– Валик – 1 шт.</li> <li>– Балансир деревянный – 2 шт.</li> <li>– Проворные мотальщики (игра) – 2 шт.</li> <li>– Лестницы складные деревянные – 2 шт.</li> <li>– Мячи малые резиновые – 24 шт.</li> <li>– Гантели – 34 шт.</li> <li>– Обручи – 35 шт.</li> <li>– Кубики – 20 шт.</li> <li>– Кегли – 53 шт.</li> <li>– Палки гимнастические – 38 шт.</li> <li>– Мячи пластмассовые – 30 шт.</li> <li>– Скакалки короткие – 30 шт.</li> <li>– Велотренажер «Велосипед» - 1 шт.</li> <li>– батут – 1 шт.</li> </ul>
--	---

**Оборудование центров развития детей в групповых помещениях (средства обучения и воспитания)**

Спортивный центр	<p><b>Младший возраст:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ игрушки-двигатели (тележки, коляски, каталки, машины и т.д.);</li> <li>◆ коврик со следочками для рук и для ног;</li> <li>◆ корзинка для метания в горизонтальную цель;</li> <li>◆ мячи резиновые (диаметр 20-25 см, 6-8 см);</li> <li>◆ мячи надувные (диаметр 30-40 см);</li> </ul>
------------------	---

- ◆ мешочки с песком (масса 150-200 г, 400 г);
  - ◆ мельница-вертушка;
  - ◆ султанчики;
  - ◆ ленты цветные (50—60 см);
  - ◆ флажки цветные;
  - ◆ платочки цветные;
  - ◆ колокольчики;
  - ◆ кубики пластмассовые цветные;
  - ◆ пластмассовые кегли и шары;
  - ◆ гантели пластмассовые;
  - ◆ надувные шары;
  - ◆ шнуры короткие трехсложные — «косички» (75 см);
  - ◆ палки гимнастические (75—80 см);
  - ◆ обручи круглые диаметром 55—65 см, 100 см;
  - ◆ ребристая доска;
  - ◆ ножные массажеры;
  - ◆ шнур длинный (5 м);
- Средний возраст:**  
то же, что и в младшем возрасте, а также:
- ◆ мячи резиновые (диаметр 10—12 см);
  - ◆ «бросалочки», «каталочки», волчки  
(коррекция подвижности суставов рук, развитие тонкой моторики);
  - ◆ лыжи, санки (для занятий на воздухе).
- Старший возраст:**  
то же, что и в средней группе, а также:
- ◆ скакалки (длина 120—150 см);
  - ◆ скакалки (длина 300 см);
  - ◆ палки гимнастические (300 см);
  - ◆ серсо.

### 3.3. Режим занятий

Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре с детьми от 3-х до 7 лет организуется 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе - 15 минут;
- в средней группе – 20 минут;
- в старшей группе – 25 минут;
- в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Один раз в неделю для детей 5 – 7 лет непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию проводится на свежем воздухе. Их проводят только при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующим погодным условиям. При неблагоприятных погодных условиях физкультурное занятие проводится в зале.

В теплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывная образовательная деятельность по физическому развитию проводится на открытом воздухе.

Для достижения достаточного объёма двигательной активности детей в летний период используются физические упражнения с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений. Также проводятся музыкальные и физкультурные развлечения, праздники.

**Организация двигательного режима в группе  
(в группе от 2 до 3 лет)**

№	Направления и мероприятия	График проведения	Продолжительность (мин.)
1.	Утренняя гимнастика		7
2.	Занятия по физической культуре	По сетке занятий	10
3.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	По необходимости	3
4.	Физкультминутка	Во время занятий	3
5.	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Во время прогулок	Не менее 3 часов
6.	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	В свободное от занятий время	30
7.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц	40
8.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Неделя здоровья</li> <li>• «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>• «Веселые старты»</li> <li>• Участие родителей в массовых мероприятиях вне МДОУ</li> </ul>	По желанию родителей  Ежемесячно Ежеквартально  На прогулке По программе городских мероприятий	
9.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	12
10.	Посещение спортивного зала: спортивные игры, занятия на тренажерах	По графику работы зала	10



**Организация двигательного режима в группе  
(в группе от 3 до 4 лет)**

№	Направления и мероприятия	График проведения	Продолжительность (мин.)
1.	Утренняя гимнастика		7 -10
2.	Занятия по физической культуре	По сетке занятий	15
3.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	По необходимости	3
4.	Физкультминутка	Во время занятий	3
5.	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Во время прогулок	Не менее 3 часов
6.	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	В свободное от занятий время	30-40
7.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц	40
8.	Спортивные праздники	Три раза в год	60
9.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Неделя здоровья</li> <li>• «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>• «Веселые старты»</li> <li>• Участие родителей в массовых мероприятиях вне МДОУ</li> </ul>	По желанию родителей  Ежемесячно Ежеквартально  На прогулке По программе городских мероприятий	
10.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	12
11.	Посещение спортивного зала: спортивные игры, занятия на тренажерах	По графику работы зала	10

**Организация двигательного режима в группе  
(в группе от 4 до 5 лет)**

№	Направления и мероприятия	График проведения	Продолжительность (мин.)
1.	Утренняя гимнастика		7
2.	Занятия по физической культуре	По сетке занятий	20
3.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	По необходимости	3
4.	Физкультминутка	Во время занятий	3
5.	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Во время прогулок	Не менее 3 часов
6.	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	В свободное от занятий время	35
7.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц	40
8.	Спортивные праздники	Три раза в год	60
9.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Неделя здоровья</li> <li>• «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>• «Веселые старты»</li> <li>• Участие родителей в массовых мероприятиях вне МДОУ</li> </ul>	По желанию родителей  Ежемесячно Ежеквартально  На прогулке По программе городских мероприятий	
10.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	15
11.	Посещение спортивного зала: спортивные игры, занятия на тренажерах	По графику работы зала	15

**Организация двигательного режима в группе  
(в группе от 5 до 6 лет)**

№	Направления и мероприятия	График проведения	Продолжительность (мин.)
1.	Утренняя гимнастика		10
2.	Занятия по физической культуре	По сетке занятий	25
3.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	По необходимости	5
4.	Физкультминутка	Во время занятий	5
5.	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Во время прогулок	Не менее 3 часов
6.	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	В свободное от занятий время	40
7.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц	50
8.	Спортивные праздники	Три раза в год	60
9.	Походы, экскурсии в лес, парк и т. д.	Два-три раза в месяц	60-120
10.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Неделя здоровья</li> <li>• «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>• «Веселые старты»</li> <li>• Участие родителей в массовых мероприятиях вне МДОУ</li> </ul>	По желанию родителей  Ежемесячно Ежеквартально  На прогулке По программе городских мероприятий	
11.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	15
12.	Посещение спортивного зала: спортивные игры, занятия на тренажерах	По графику работы зала	15

**Организация двигательного режима в группе  
(в группе от 6 до 7 лет)**

№	Направления и мероприятия	График проведения	Продолжительность (мин.)
1.	Утренняя гимнастика		10
2.	Занятия по физической культуре	По сетке занятий	30
3.	Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	По необходимости	5
4.	Физкультминутка	Во время занятий	5
5.	Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей	Во время прогулок	Не менее 3 часов
6.	Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности. Использование пособий физкультурного уголка	В свободное от занятий время	40
7.	Физкультурный досуг	Один раз в месяц	60
8.	Соревнования, эстафеты	По плану	60
9.	Спортивные праздники	Три раза в год	60
10.	Походы, экскурсии в лес, парк и т. д.	Два-три раза в месяц	120
11.	Совместная физкультурно-оздоровительная работа детского сада и семьи: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Неделя здоровья</li> <li>• «Папа, мама, я – спортивная семья»</li> <li>• «Веселые старты»</li> <li>• Участие родителей в массовых мероприятиях вне МДОУ</li> </ul>	По желанию родителей  Ежемесячно Ежеквартально  На прогулке По программе городских мероприятий	
12.	Индивидуальная работа по развитию движений	Ежедневно	15
13.	Посещение спортивного зала: спортивные игры, занятия на тренажерах	По графику работы зала	15

### 3.4. Комплексно-тематическое планирование

#### Третий год жизни

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
Сентябрь (в зале)	<b>Задачи</b>	Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении; прыжках на двух ногах на месте.	Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. Игра «Пойдем в гости»	Ходьба и бег всей группой «стайкой». Игра «Пойдем в гости». Построение в круг.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Ворона!» – надо остановиться, сказать: «Кар – кар – кар!» – и продолжить ходьбу. По сигналу педагога: «Стрекозы!» – легкий бег, расставив руки в стороны – «расправили крылышки».	Ходьба и бег по кругу. Ходьба вокруг кубиков (половина круга), затем переход на бег – полный круг. Поворот в другую сторону, повторение задания. Темп упражнения умеренный. Упражнение заканчивается ходьбой.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (с кубиками)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. «Пройдем по дорожке». Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Расстояние между дорожками не менее 3 метров.	1. Прыжки на двух ногах на месте (2–3 раза).	1. Прокатывание мячей - «Прокати и догони».	1. Ползание с опорой на ладони и колени - «Доползи до погремушки».
	<b>Подвижные игры</b>	«Бегите ко мне»	«Птички»	«Кот и воробышки»	«Быстро в домик»
	3-я часть:	Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога игрушка (мишка, зайка или кукла).	Игровое задание «Найдем птичку».	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем жучка»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Октябрь (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу: «Лягушки» – дети останавливаются и присаживаются на корточки, затем поднимаются и продолжают ходьбу; бег в колонне по одному и врассыпную.	Ходьба и бег по кругу. Вначале выполняется ходьба (примерно половина круга), затем бег (полный круг), переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение задания.	Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу, с выполнением заданий по сигналу: «Стрекозы» – бег, помахивая руками, как «крылышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Кузнечики» – прыжки на двух ногах – «кто выше». Упражнение повторяется.	Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №4 (без предметов)	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с мячом)	Комплекс №7 (на стульчиках)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие - «Пойдем по мостику». 2. Прыжки через шнур в две шеренги.	1. Прыжки из обруча в обруч. 2. «Прокати мяч».	1. Прокатывание мячей в прямом направлении - «Быстрый мяч». 2. Ползание между предметами, не задевая их - «Проползи – не задень».	1. Ползание - «Крокодильчики». 2. Равновесие - «Пробеги – не задень».
	<b>Подвижные игры</b>	«Догони мяч»	«Ловкий шофер»	«Зайка серый умывается»	«Кот и воробышки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	Игровое задание «Машины поехали в гараж».	Игра «Найдем зайку».	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Ноябрь (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Развивать умение действовать по сигналу; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Игровое здание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Мышки!» – дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шагами, руки на поясе. По сигналу: «Бабочки!» – к бегу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, широким свободным шагом; руки на пояс – «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». Ходьба и бег в чередовании. Построение в виде буквы «П».	1. Игровое упражнение «Твой кубик».	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному: «Лягушки!» – присесть, руки положить на колени, затем встать и продолжить ходьбу; «Бабочки!» – остановиться и помахать руками, как крыльшками. Ходьба и бег проводится в чередовании.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №8 (с ленточкой)	Комплекс №9 (с обручем)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с флажками)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие «В лес по тропинке». 2. Прыжки «Зайки – мягкие лапочки».	1. Прыжки «Через болото». 2. Прокатывание мячей «Точный пас».	1. Игровое задание с мячом «Прокати – не задень». 2. «Проползи – не задень». Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой») 3. Игровое задание «Быстрые жучки».	1. Ползание. Игровое задание – «Паучки». 2. Равновесие. Сбоку от каждой доски, примерно на середине, на полу ставят кубик (или любой предмет). Выполняется ходьба в умеренном темпе на небольшом расстоянии друг от друга – руки в стороны, свободно балансируют, помогая устойчивому равновесию. Около кубика надо остановиться, выполнить присед (не очень глубокий) и продолжить ходьбу.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловкий шофер»	«Мыши в кладовой»	«По ровненькой дорожке»	«Поймай комара»	

	3-я часть:	Игра «Найдем зайчонка»	Игра «Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному за «комаром».
--	------------	------------------------	-------------------------------	--	--

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
<b>Декабрь (в зале)</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре; и сохранении равновесия при ходьбе по доске.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному. Построение.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу: «Самолеты!» – дети выполняют бег врассыпную, покачивая руками, как крыльями, затем ходьбу врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания по сигналу: «Воробышки!» – дети останавливаются и произносят «чик-чирик», затем продолжают ходьбу; бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания на сигнал: «На прогулку!» – всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу врассыпную и снова на бег.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №12 (с кубиками)	Комплекс №13 (с мячом)	Комплекс №14 (с кубиками)	Комплекс №15 (на стульчиках)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие. Игровое упражнение «Пройди – не задень». 2. Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки-попрыгушки».	1. Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат. 2. Прокатывание мячей друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами. Игровое задание «Не упусти!». 2. Ползание под дугу «Проползи – не задень» (высота 50 см).	1. Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке». 2. Равновесие. «Пройдем по мостику».
	<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и птенчики»	«Найди свой домик»	«Лягушки»	«Птица и птенчики»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».



Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Январь (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола; сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – дети выполняют ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем бег в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании.	Игровое упражнение «На полянке».	Ходьба вокруг кубиков и по сигналу: «Взять кубик!» – каждый ребенок берет кубик (который находится ближе к нему), поднимает над головой. На следующий сигнал педагога дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. После ходьбы проводится бег вокруг кубиков в обе стороны. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	«Лягушки и бабочки». Ходьба в колонне по одному, на сигнал: «Лягушки» – дети останавливаются, приседают, кладут руки на колени (можно произнести «ква-ква-ква»). Поднимаются и продолжают обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – дети останавливаются и машут руками, «как крылышками». Бег в колонне по одному в обе стороны.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №16 (с платочками)	Комплекс №17 (с обручем)	Комплекс №18 (с кубиком)	Комплекс №19 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1.Равновесие «Пройди – не упади». 2. Прыжки «Из ямки в ямку».	1. Прыжки «Зайки – прыгуны». 2. Прокатывание мяча между предметами.	1. «Прокати – поймай». 2. «Медвежата».	1. Ползание под дугу, не касаясь руками пола 2. Равновесие «По тропинке».
	<b>Подвижные игры</b>	«Коршун и цыплята»	«Птица и птенчики»	«Найди свой цвет»	«Лохматый пес»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Февраль (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами (от кольца-броса): ходьба – примерно три четверти круга и бег – полный круг: остановка, поворот в другую сторону, повторение упражнений.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал: «Мышки!» переход на ходьбу мелким, семенящим шагом, затем на обычную ходьбу. На слово: «Лошадки!» – бег, высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную в чередовании.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №20 (с кольцом)	Комплекс №21 (с малым обручем)	Комплекс №22 (с мячом)	Комплекс №23 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие. «Перешагни – не наступи». 2. Прыжки. «С пенька на пенек».	1. Прыжки «Веселые воробышки». 2. Прокатывание мяча «Ловко и быстро!».	1. Бросание мяча через шнур двумя руками 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола.	1. Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 2. Равновесие. Ходьба по доске, на середине присесть и хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.
	<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«Воробышки в гнездышках»	«Воробышки и кот»	«Лягушки» (прыжки)
	3-я часть:	Игра малой подвижности по выбору детей.	Игра «Найдем воробышка».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках	Игра «Найдем лягушонка».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Март (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу в умеренном темпе с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег чередуются.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную; с выполнением заданий на сигнал: «На прогулку!» – дети расходятся по всему залу, затем подается команда к бегу враспынную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп упражнений замедляется); переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – бег в колонне по одному, помахивая руками, как «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба и бег между предметами. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой – бег.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №24 (с кубиком)	Комплекс №25(без предметов)	Комплекс №26 (с мячом)	Комплекс №27 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. «Ровным шажком». 2. Прыжки «Змейкой».	1. Прыжки «Через канавку». 2. Катание мячей друг другу «Точно в руки».	1. «Брось – поймай». 2. Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки».	1. Ползание «Медвежата». 2. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота – 25 см) в колонне по одному, в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза).
	<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди свой цвет»	«Зайка серый умывается»	«Автомобили»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Найдем зайку?».	Ходьба в колонне по одному – «автомобили поехали в гараж».

Апрель (в зале)

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба по кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега вокруг кубиков.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу: «Жуки полетели!» – дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени.	Ходьба в колонне по одному. На слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №28 (на скамейке с кубиками)	Комплекс №29 (с косичкой)	Комплекс №30 (без предметов)	Комплекс №31 (с обручем)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие. Ходьба боком, приставным шагом, по гимнастической скамейке (высота 25 см), руки на поясе, на середине присесть, руки вынести вперед; выпрямиться и пройти дальше. В конце скамейки сделать шаг вперед вниз, то есть сойти не прыгая. 2. Прыжки «Через канавку».	1. Прыжки из кружка в кружок. 2. Упражнения с мячом - «Точный пас».	1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».	1. Ползание «Проползи – не задень». 2. Равновесие «По мостику».
	<b>Подвижные игры</b>	«Тишина»	«По ровненькой дорожке»	« Мы топаем ногами»	«Огуречик, огуречик»
	3-я часть:	Игра «Найдем лягушонка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Май (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба с выполнением заданий по сигналу: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются (музыкальное сопровождение).	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами (между кубиками «змейкой», а между набивными мячами – бег).	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Пчелки!» – дети выполняют бег враспынную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося «жу-жу-жу!», переходят к ходьбе враспынную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу переход на ходьбу мелким, семенящим шагом – «как мышки»; бег враспынную по всему залу.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №32 (с кольцами)	Комплекс №33 (с мячом)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). 2. Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) на двух ногах.	1. Прыжки «Параютисты». 2. Прокатывание мяча друг другу (исходное положение – сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).	1. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по скамейке с опорой на ладони и колени.	1. Лазание на наклонную лесенку (не более трех детей). 2. Ходьба по доске, положенной на пол (руки на пояс), голову и спину держат прямо.
	<b>Подвижные игры</b>	«Мыши в кладовой»	«Воробышки и кот»	«Огуречик, огуречик»	«Коршун и наседка»
	3-я часть:	«Где спрятался мышонок?»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Июнь (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – «лошадки», в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – «мышки»; бег в колонне по одному.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Ведущий ведет колонну до предмета, огибает его и продолжает ходьбу до следующего предмета, и так далее. Дети перестраиваются в колонну по одному и выполняют ходьбу, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную.	Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному. Ходьба между кубиками и бег между мячами, ходьба и бег чередуются.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №36 (с платочками)	Комплекс №37 (с мячом большого диаметра)	Комплекс №38 (без предметов)	Комплекс №39 (с кубиками)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие. Ходьба по доске двумя колоннами, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски. В свою колонну вернуться с внешней стороны доски. 2. Прыжки «Кузнечики».	1. Прыжки «Кто прыгнет дальше». 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками «Подбрось – поймай».	1. «Прокати – поймай». 2. Ползание «Медвежата». Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени.	1. Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 2. Ходьба по доске, перешагивая через кубики.
	<b>Подвижные игры</b>	«Найди свой цвет»	«По ровненькой дорожке»	«Лягушки»	«Лягушки-попрыгушки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай кто кричит?».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Июль (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	Повторить ходьбу и бег враспынную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному. На сигнал: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: «Цапли!» – поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании.	«Береги кубик».	«Слушай сигнал». Ходьба в колонне по одному, по сигналу: «Кузнечики!» – остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» – бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную по всему залу, бег враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №40 (с обручем)	Комплекс №41 (с кубиком)	Комплекс №42 (с мячом)	Комплекс №43 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие «По мостику». 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их «змейкой».	1. Прыжки через «ручеек» (обозначенный двумя шнурами). 2. Бросание мячей «Кто дальше!».	1. «Точно в цель» – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м). 2. Ползание «Проползи – не задень».	1. Лазание «Не задень». 2. Равновесие «Лошадки».
	<b>Подвижные игры</b>	«Кошка и мышки»	«Кролики и сторож»	«Найди свой цвет»	«Поймай комара»
	3-я часть:	«Найдем мышонка»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Август (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Закрепить пройденный и освоенный материал.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. Бег врассыпную, используя всю площадь зала.	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. Построение в круг.	Ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, с выполнением заданий по сигналу.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №44 (с обручем)	Комплекс №45 (без предметов)	Комплекс №46 (с кубиком)	Комплекс №46 (с кубиком)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз вперед. 2. Прыжки «С кочки на кочку».	1. Прыжки «Через канавку». 2. Бросание мяча «Веселый мяч».	1. «Прокати между предметами». 2. Ползание в прямом направлении «Веселые жучки».	1. «Жуки». 2. «Прокати – поймай».
	<b>Подвижные игры</b>	«Наседка и цыплята»	«Птички в гнездышках»	«Лягушки»	«Найди свой цвет»
	3-я часть:	Игра «Найдем Цыпленка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.



**Пятый год жизни**

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании.	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка равнения. Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег в колонне по одному, в чередовании, с остановкой по сигналу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег враспынную. Перестроение в круг.	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; бег враспынную. Ходьба и бег в чередовании. Построение в три колонны.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с флажками)	Комплекс №3 (с мячом)	Комплекс №4 (с малым обручем)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см.). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (на месте). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина 20см.). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до кубика (кегли), на расстояние 3-4 м.	1. Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2 м.), стоя на коленях. 3. Прыжки на двух ногах вверх – «Достань до предмета». 4. Прокатывание мячей друг другу. 5. Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 5 метров) до обозначенного места	1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками (исходное положение - стойка на коленях). 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на двух ногах между кеглями	1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. 3. Ходьба по доске, лежащей на полу (высота - 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Подлезание под шнур с опорой на ладони и колени. 5. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до обозначенного места.
	<b>Подвижные игры</b>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Огуречик, огуречик»	«У медведя во бору»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками над головой	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой	«Где постучали?»

Октябрь (в зале)

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами-40 см). Упражнения в перешагивании (перепрыгивании) в беге (расстояние между шнурами 60 см).	Построение в шеренгу. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №5 (с косичкой)	Комплекс №6 (без предметов)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с кеглей)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг другу (10-12 раз). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч поточным способом. 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд.	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4 раза). 3. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 5. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).	1. Подлезания под дугу (высота 50 см), не касаясь руками пола (3-4 раза). 2. Ходьба по доске (ширина 15 см), положенной на пол, перешагивая через кубики, (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза). 1. Лазанье под шнур с мячом в руках, (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке

	<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному на носках	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Ноябрь (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную; ходьба на носках, «как мышки», переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал изменить направление (поворот кругом в движении); ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег враспынную.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную - по сигналу остановиться и принять какую-либо позу.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №9 (с кубиком)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (с флажками)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками. 3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 4. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 5. Бросание мяча вверх и	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий (шнуров). 2. Прокатывание мячей друг другу (исходное положение - стойка на коленях). 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами (кубики, набивные мячи, кегли). 4. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками снизу.	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 4. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни - «как медвежата». 5. Прыжки на двух ногах	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с выполнением задания. 4. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 5. Прыжки на двух ногах до

		ловля его двумя руками.		между предметами.	кубика (или кегли).
	<b>Подвижные игры</b>	«Салки»	«Самолеты»	«Лиса и куры»	«Цветные автомобили»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Декабрь (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №13 (с платочком)	Комплекс №14 (с мячом)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (с кубиками)
2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие - ходьба по шнуру. 2. Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Прокатывание мяча между предметами, подталкивая его двумя руками снизу.	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьему». 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко	1. Ползание по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле)	

				поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.	обруча, прыжок в обруч и из обруча.
	<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
	3-я часть:	Игра м/п «Найдем цыпленка»	Игра малой подвижности	Игра м/п «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Январь (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными врассыпную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. Ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег врассыпную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №17 (с обручем)	Комплекс №18 (с мячом)	Комплекс №19 (с косичкой)	Комплекс №20 (с обручем)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие-ходьба по канату с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа и слева. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.	1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу). 3. Отбивание малого мяча одной рукой о пол и ловля его двумя руками. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее.	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни. 5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.	1. Лазанье под шнур разными способами. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 3. Прыжки на двух ногах предметами,

			5. Равновесие-ходьба на носках между предметами.		
	<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>февраль (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами; ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий по сигналу; бег врассыпную по всему залу.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №21 (без предметов)	Комплекс №22 (на стульях)	Комплекс №23 (с мячом)	Комплекс №24 (с палкой)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски. 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи. 4. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала 5. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах.	1. Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей между предметами. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры. 4. Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. 5. Ходьба на носках, руки на	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3. Метание мешочков в вертикальную цель. 4. Прыжки на двух ногах между предметами,	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2. Равновесие - ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине

			поясе, в чередовании с обычной ходьбой.	поставленными в шахматном порядке.	скамейки присесть, руки вынести вперед; подняться и пройти дальше, в конце скамейки сделать шаг вперед-вниз (не прыгать). 3. Прыжки на правой и левой ноге, используя взмах рук
	<b>Подвижные игры</b>	«Котята и щенята»	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Перелет птиц»
	3-я часть:	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
<b>Март (в зале)</b>	<b>Задачи</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Упражнять в действиях по заданию инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному.	Ходьба и бег в колонне по одному. Построение в шеренгу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу. Ходьба и бег повторяются.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №25 (с платочком)	Комплекс №26 (с мячом)	Комплекс №27 (без предметов)	Комплекс №28 (с кубиками)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие - ходьба по шнуру. 2. Прыжки через бруски, помогая себе взмахом рук. 3. Прыжки на двух ногах через шнуры. 4. Прокатывание мяча между	1. Прыжки со скамейки на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами. 3. Бег по дорожке.	1. Перебрасывание мячей друг другу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках	1. Ползание по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. 3. Ползание по гимнастической

		предметами, подталкивая его двумя руками снизу.		с опорой на ладони и стопы - «по-медвежьи». 5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе, не задевая мячи.	скамейке с опорой на ладони и колени. 4. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу (на земле) обруча, прыжок в обруч и из обруча.
	<b>Подвижные игры</b>	«Лиса и куры»	«У медведя во бору»	«Зайцы и волк»	«Птички и кошка»
	3-я часть:	Игра м/п «Найдем цыпленка»	Игра малой подвижности	Игра м/п «Где спрятался зайка?».	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Апрель (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через шнуры (расстояние между шнурами-40 см). Упражнения в перешагивании (перепрыгивании) в беге (расстояние между шнурами 60 см).	Построение в шеренгу. Ходьба враспынную и бег враспынную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии двух шагов ребенка. Бег враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Построение в круг.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №29 (с косичкой)	Комплекс №30 (без предметов)	Комплекс №31 (с мячом)	Комплекс №32 (с кеглей)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до	1. Прыжки-перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах (2-3 раза). 2. Прокатывание мячей друг	1. Прокатывание мяча в прямом направлении (3 раза). 2. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола (3-4	1. Подлезания под дугу (высота 50 см), не касаясь руками пола (3-4 раза). 2. Ходьба по доске (ширина 15



		конца скамейки и сойти, не спрыгивая (3-4 раза). 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета (кубик, кегля). 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах до косички, перепрыгнуть через нее.	другу (10-12 раз). 3. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч поточным способом. 4. Прокатывание мяча между 4-5 предметами (кубики или набивные мячи), поставленными в один ряд.	раза). 3. Лазанье под дугу (4-5 дуг) двумя колоннами поточным способом (3-4 раза). 4. Прыжки на двух ногах через 4-5 линий (3-4 раза). 5. Подбрасывание мяча двумя руками (мячи лежат в 2-3 обручах большого диаметра).	см), положенной на пол, перешагивая через кубики, (3-4 раза). 3. Прыжки на двух ногах между набивными мячами (4-5 штук), положенными в две линии (3-4 раза). 1. Лазанье под шнур с мячом в руках, (3-4 раза). 2. Прокатить мяч по дорожке в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке
	<b>Подвижные игры</b>	«Кот и мыши»	«Автомобили»	«У медведя во бору»	«Кот и мыши»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному на носках	«Автомобили поехали в гараж» (в колонне по одному)	«Угадай, где спрятано»	«Угадай, кто позвал?»
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
1	2	3	4	5	6
<b>Май (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, поставленными враспынную по всему залу. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; ходьба с перешагиванием через шнуры; бег враспынную. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. Бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №33 (с обручем)	Комплекс №34 (с мячом)	Комплекс №35 (с косичкой)	Комплекс №36 (с обручем)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие-ходьба по канату с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через	1. Прыжки с гимнастической скамейки. 2. Перебрасывание мячей друг другу (способ - двумя руками снизу). 3. Отбивание малого мяча	1. Отбивание мяча о пол. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 3. Прокатывание мячей друг другу в парах.	1. Лазанье под шнур разными способами. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 3. Прыжки на двух ногах

		<p>него справа и слева.</p> <p>3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, произвольно (дети свободно располагаются по залу) каждый в своем темпе.</p>	<p>одной рукой о пол и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе и так далее.</p> <p>5. Равновесие-ходьба на носках между предметами.</p>	<p>4. Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни.</p> <p>5. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперед.</p>	предметами,
	<b>Подвижные игры</b>	«Кролики»	«Найди себе пару»	«Лошадки»	«Автомобили»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем кролика!».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

### Шестой год жизни

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге (до 1 мин); в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; в подбрасывании мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках; бег в колонне по одному; по сигналу ходьба и бег враспынную; перестроение в колонну по два в движении.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба на носках, руки на поясе; ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (без предметов)	Комплекс №4 (с палкой)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Перебрасывание мячей друг другу.	1. Прыжки на двух ногах - «Достать до предмета». 2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками. 3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). 4. Ползание на четвереньках между предметами.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; предплечья и колени. 2. Ходьба по канату боком приставным шагом; с мешочком на голове. 3. Броски мяча вверх двумя руками и ловля его; перебрасывание мяча друг другу двумя.	1. Пролезание в обруч прямо и боком (не задевая за верхний край) в группировке. 2. Ходьба, перешагивая через препятствие; с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины».
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Фигуры»	«Удочка»	«Мы веселые ребята»
	3-я часть:	Игра м/п «У кого мяч?».	Игра м/п «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному,

					выполняя задания для рук.
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
1	2	3	4	5	6
<b>Октябрь (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в беге (до 1 мин.); в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному, бег колонной по одному (до 1 мин.); переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному с выполнением поворота на сигнал. Бег с перешагиванием через бруски. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с изменением темпа движения на сигнал (в чередовании). Бег врассыпную	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки. Построение в колонну по два (пары). Ходьба в колонне по два с выполнением поворота на сигнал. Бег врассыпную; ходьба и бег в колонне по одному.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с палкой)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с обручем)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Броски мяча двумя руками.	1. Прыжки со скамейки. 2. Перебрасывание мяча друг другу. 3. Ползание на четвереньках.	1. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой. 2. Лазанье - ползание под дугу в группировке разными способами; ползание на четвереньках между предметами. 3. Равновесие – ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.	1. Ползание – пролезание в обруч; ползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 3. Прыжки на ногах на препятствие.
	<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«У дочка»	«Гуси-лебеди»
	3-я часть:	Игра «Найди и промолчи»	Игра «У кого мяч?»	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Летает – не летает»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Ноябрь (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную по команде.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу изменить направление движения. Бег между предметами, поставленными в один ряд. Ходьба и бег в чередовании, перестроение в колонну по трое.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег между предметами, поставленными в один ряд.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба, на команду «Фигуры» - дети останавливаются и изображают кого-либо при ходьбе врассыпную, бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №9 (с мячом)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (на скамейке)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки на правой и левой ноге. 3. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно; с продвижением вперед. 2. Переползание на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь двумя руками. 3. Ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 4. Ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой. 5. Ведение мяча в ходьбе.	1. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом. 2. Пролезание в обруч прямо и боком в группировке. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 4. Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами.	1. Лазанье – подлезание под шнур. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на правой и левой ноге до предмета; попеременно. 4. Ходьба между предметами на носках, руки за голову.
	<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Пожарные на учении»

	3-я часть:	Игра «Найди и промолчи»	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «У кого мяч?»
--	------------	-------------------------	---	-----------------------------	--------------------

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Декабрь (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами с соблюдением определенной дистанции друг от друга. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с выполнением заданий на сигнал. Ходьба и бег по кругу в чередовании.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную, на команду «Сделай фигуру» - остановка и выполнение задания, на следующую команду – бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу выполнение поворотов вправо и влево по ходу движения. Ходьба и бег врассыпную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №13 (с обручем)	Комплекс №14 (с флажками)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие – ходьба по наклонной доске; переход на гимнастическую скамейку. 2. Прыжки на двух ногах через бруски; между набивными мячами. 3. Переброска мяча друг другу.	1. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге. 2. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Ползание на четвереньках между предметами; подталкивая мяч головой. 4. Прокатывание набивного мяча.	1. Перебрасывание мяча друг другу большого диаметра. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками за края скамейки; на четвереньках с мешочком на спине. 3. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	1. Лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы; боком приставным шагом с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах между предметами; с мешочком, зажатым между колен.
<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки с ленточками»	«Не оставайся на полу»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	

	3-я часть:	Игра «Сделай фигуру»	Игра «У кого мяч?»	Игра «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
--	------------	----------------------	--------------------	---------------------------	---

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Январь (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположенными в шахматном порядке.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревки в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.	Построение в шеренгу, проверка равнения и осанки, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде; ходьба между предметами «змейкой», бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и в другую сторону.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №17 (с кубиком)	Комплекс №18 (со шнуром)	Комплекс №19 (на гимнаст. скамейке)	Комплекс №20 (с обручем)
2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие-ходьба и бег по наклонной доске. 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками; на двух ногах между набивными мячами. 3. Метание – броски мяча в шеренгах. 4. Перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя	1. Прыжки в длину с места. 2. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч; в группировке; переползание через предметы 3. Броски мяча вверх. 4. Перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу.	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками от груди; ловля их после отскока 2. Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода, в группировке. 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс; с мешочком на голове, руки в стороны.	1. Лазанье на гимнаст. стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2. Ходьба по гимнаст. скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют; руки за голову 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги	

		руками от груди).			вместе; через шнуры на двух ногах без паузы. 4. Ведение мяча в прямом направлении.
	<b>Подвижные игры</b>	«Медведи и пчелы»	«Совушка»	«Лошадки»	«Хитрая лиса»
	3-я часть:	Игра малой подвижности (по выбору детей).	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Февраль (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о землю.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, на сигнал ходьба и бег враспынную; бег продолжительностью до 1 мин. в умеренном темпе, с изменением направления; ходьба в колонне по одному.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, затем в круг. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами (скамейками). Перестроение в три колонны справа от гимнастической скамейки.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 мин. (с изменением направления движения); ходьба и бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №21 (с гимнастической палкой)	Комплекс №22 (с большим мячом)	Комплекс №23 (на гимнастической скамейке)	Комплекс №24 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; бег по гимнастической скамейке. 2. Прыжки через бруски без паузы; правым и левым боком. 3. Бросание мячей в корзину	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча о пол одной рукой, продвигаясь вперед шагом; перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренгах.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча). 2. Подлезание под палку (шнур). 3. Перешагивание через шнур.	1. Лазанье на гимнастическую стенку; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову). 3. Прыжки с ноги на ногу,



		(кольцо) двумя руками из-за головы; двумя руками от груди.	3. Лазанье - подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке. 4. Ползание на четвереньках между набивными мячами.	4. «Проползи - не урони». 5. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 6. Прыжки на двух ногах через шнуры.	продвигаясь вперед до обозначенного места; между предметами. 4. Отбивание мяча в ходьбе; бросание мяча вверх и ловля его одной рукой.
	<b>Подвижные игры</b>	«Охотники и зайцы»	«Не оставайся на полу»	«Мышеловка»	«Гуси-лебеди»
	3-я часть:	Игра малой подвижности.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
<b>Март (в зале)</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег враспынную.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, с остановкой по сигналу; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу. По сигналу поворот кругом в движении и продолжение ходьбы; переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному. На сигнал педагога: «Лошадки!» - дети выполняют ходьбу, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний), переход на обычную ходьбу. На сигнал: «Мышки!» ходьба на носках, руки за голову. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, по сигналу остановиться.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №25 (без предмета)	Комплекс №26 (с обручем)	Комплекс №27 (с мячом)	Комплекс №28 (с флажками)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Ходьба на носках между предметами, 2. Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3. Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске.	1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через шнур. 3. Прокатывание мяча друг другу.	1. Прокатывание мяча между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи». 2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. 3. Прыжки через шнуры.

		4. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.		3. «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	4. Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 5. Прыжки на двух ногах через шнуры
	<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Бездомный заяц»	«Самолеты»	игра «Охотник и зайцы».
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Найдем зайку».

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Апрель (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой; бег враспынную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крыльшками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; по сигналу: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №29 (без предметов)	Комплекс №30 (с кеглей)	Комплекс №31 (с мячом)	Комплекс №32 (с косичкой)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание мешочков в горизонтальную цель.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по	1. Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой,

	<p>стороны.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через препятствия.</p> <p>3. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p> <p>4. Метание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой.</p>	<p>2. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>3. Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.</p>	<p>гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах.</p>	<p>руки на пояс.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах между предметами.</p>
<b>Подвижные игры</b>	«Пробеги тихо»	«Совушка»	«Совушка»	«Птички и кошка»
3-я часть:	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».	Ходьба в колонне по одному, на носках; обычным шагом.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Май (в зале)

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.	Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег враспынную.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег враспынную.	Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №33 (без предмета)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (с мячом)	Комплекс №36 (с кольцом)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка. 3. Бросание мяча (диаметр 8—10 см) о стену с расстояния 3 м одной рукой, а ловля двумя руками	1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз). 2. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз). 3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) 4. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м	1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8—10 раз). 2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5—6 раз). 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки) 2—3 раза. 2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе (2—3 раза). 3. Прыжки на двух ногах между кеглями
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«Пожарные на учении»	«Караси и щука».
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Что изменилось?»	Игра м/п «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному <sup>84</sup>

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Июнь ( в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль, упражнять в подлезании под шнур.	Упражнять детей в беге в колонне по одному с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; м способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.	Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазание по гимнастической скамейке4 упражнения в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне, с перешагиванием через шнуры, попеременно право и левой ногой. Бег в среднем темпе до 1 минуты.	Ходьба на носках, на пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость(дистанция 10 м.), переход на обычный бег(10м.)	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя перестроение в колонну по два в движении .Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м	Ходьба в колонне по одному ,с выполнением задания воспитателя, бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №37 (с кеглями)	Комплекс №38 (с мячом)	Комплекс №39 (с рейками)	Комплекс №40 (со скакалкой)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют. 2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м. 3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м.	1. Прыжок в высоту с разбега, способом согнув ноги. 2. Метание мячей (мешочков) на дальность . 3. Подлезание под шнур в группировке.	1. Перебрасывание мячей друг другу одной рукой из-за головы и ловля их двумя руками . 2. Ходьба на носках между шнурами (ширина 15 см), руки за головой . 3. Лазанье по гимнастической стенке изученными способами (каждый ребенок выбирает удобный для себя способ лазанья)	1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск. 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. С мешочком на голове. 3. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперед.
	<b>Подвижные игры</b>	«Пятнашка»	«Мы веселые ребята»	«Удочка»	«Карусели»

	3-я часть:	Игра малой подвижности «Затейники».	Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши на счет 1—4, на счет 5—8 — обычная ходьба.	Игра малой подвижности «Кто ушел?»	Эстафета с мячом.
--	------------	-------------------------------------	--	------------------------------------	-------------------

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Июль (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега .	Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазание по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках..
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу. Ходьба и бег враспынную Перестроение в три колонны.	Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках, бег между кубиками враспынную. Ходьба и бег с чередованием.	Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, бег враспынную, ходьба враспынную.	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя; ходьба и бег между предметами.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №41 (без предмета)	Комплекс №42 (с кубиками)	Комплекс №43 (с обручем)	Комплекс №44 (с гимнастической палкой)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1.Равновесие – ходьба по наклонному бревну, руки свободно балансируют. 2. Прыжки \в высоту с разбега. 3. Перебрасывания мячей друг другу.	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками после хлопка в ладоши. 3. Пролезание в обруч(под дугу) боком в группировке 4. Бег по дорожке.	1. Метание мешочков в корзину правой и левой рукой снизу. 2. Равновесие- ходьба по наклонному бревну. 3. Прыжки между набивными мячами.	1.Лазание на гимнастическую стенку, переход на другой пролет и спуск вниз, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по бревну, свободно балансируя руками. 3. Прыжки через короткую скакалку.
	<b>Подвижные игры</b>	«Пожарные на учении»	«Караси и щука»	«Мышеловка»»	«Ловишки- перебежки»
3-я часть:	Игра м/п «Угадай по голосу»	Эстафета с мячом	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Август ( в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке.	Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью до 1,5 минуты.; упражнение в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, ходьба между предметами, бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде воспитателя; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя, ходьба и бег врассыпную	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен, руки на пояс; бег в среднем темпе.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №45 (без предметов)	Комплекс №46 (с мячом)	Комплекс №47 (с обручем)	Комплекс №48 ( без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1.Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи, руки на пояс. 2.Прыжки через бруски на двух ногах. 3. Отбивание мяча одной рукой в ходьбе.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях- «по-медвежьи». 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.. 3. Метание мешочков вдаль правой и левой рукой.	1. Прыжки в длину с разбега. 2.Броски мяча в корзину двумя руками от груди. 3.Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине.	1.Лазание- пролезание в обруч правым и левым боком. 2. Равновесие- ходьба по бревну прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой.. 3. Прыжки в длину с разбега.
	<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Гуси-лебеди»	«Карусели»	«Фигуры»
	3-я часть:	Игра малой подвижности .	Эстафета с мячом.	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности.



**Шестой год жизни (на улице)**

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь (на улице)</b>	Номер	3	6	9	12
	<b>Задачи</b>	Упражнять в построении в колонны; упражнять в равновесии и прыжках.	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу; развивать ловкость в беге, не задевать за предметы; повторить упражнения в прыжках; разучить игровые упражнения с мячом.	Повторить бег (до 1 мин.), упражнения в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег в колонне по одному (в чередовании). Игровое упражнение «Быстро в колонну».	Построение в одну шеренгу, проверка равнения и осанки, объяснение заданий. Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу между предметами, затем бег. Ходьба и бег в чередовании. Следующий сигнал подается к ходьбе врассыпную, затем к бегу врассыпную (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс, переход на бег (до 1 мин.); переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный (до 1 мин.), в умеренном темпе, ходьба врассыпную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с мячом)	Комплекс №3 (без предметов)	Комплекс №4 (с палкой)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1.«Пингвины». 2.«Не промахнись». 3.«По мостику».	1. «Передай мяч». 2. «Не задень».	1. «Не попадись». 2. «Мяч о стенку».	1. «Поймай мяч». 2. «Будь ловким». 3. «Найди свой цвет».
	<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки» (с ленточками).	«Мы веселые ребята»	«Быстро возьми»	
	3-я часть:	Игра малой подвижности «У кого мяч?».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному между предметами, положенными в одну линию.	Ходьба в колонне по одному; между кеглями, не задевая за них.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Октябрь (на улице)</b>	Номер	15	18	21	24
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге (до 1 мин.); познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Развивать выносливость в беге (до 1,5 мин.); разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (до 1 мин.); переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (до 1 мин.) и на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через предметы; обычная ходьба. Бег в среднем темпе (до 1 мин.).	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе (до 1,5 мин.), ходьба в рассыпную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с палкой)	Комплекс №7 (с мячом)	Комплекс №8 (с обручем)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1. Отбивание мяча правой и левой рукой. 2. Передача мяча правой и левой ногой.	1. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). 2. «Мяч водящему».	1. «Пас друг другу». 2. «Отбей волан». 3. «Будь ловким» (эстафета).	1. «Посадка картофеля». 2. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). 3. «Проведи мяч».
	<b>Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Не попадись»		«Ловишки – перебежки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Затейники»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Ноябрь (на улице)</b>	Номер	27	30	33	36
	<b>Задачи</b>	Повторить бег; игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	Упражнять в беге, развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба колонной по одному с остановкой на сигнал; бег в среднем темпе (до 1 мин.); ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; бег с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой, без пауз. Ходьба врассыпную. На сигнал «Стоп!» - остановиться и встать на одной ноге, руки на пояс. Ходьба и бег в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе (до 1, 5 мин.); ходьба врассыпную.	Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд, бег с перешагиванием через препятствия.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс № 9(с мячом)	Комплекс №10 (без предметов)	Комплекс №11 (с мячом)	Комплекс №12 (на скамейке)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1. «Мяч о стенку». 2. «Поймай мяч». 3. «Не задень».	1. «Мяч водящему».  2. «По мостику».	1. «Перебрось и поймай». 2. «Перепрыгни – не задень».	1. «Мяч о стенку». 2. «Ловишки – перебежки».
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Ловишки с ленточками»	«Ловишки парами»	«Удочка»
	3-я часть:	Игра «Угадай по голосу»	Игра «Затейники»	Игра «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Декабрь (на улице)</b>	Номер	3	6	9	12
	<b>Задачи</b>	Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками, упражнять в метании снежков на дальность.	Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика; в бросании снежков в цель.	Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.	Повторить передвижение на лыжах скользящим шагом; разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой; развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении по ледяной дорожке.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег между снежными постройками за ведущим в умеренном темпе, ходьба и бег враспынную.	Построение в колонну по одному, ходьба и бег между снежными постройками; темп ходьбы и бега умеренный.	Одна группа детей занимается с инструктором – проводится ходьба на лыжах. Вторая группа детей в это время лепит снежки и выкладывает их горками. По команде дети меняются местами.	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками, не разрывая цепочку.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №13 (с обручем)	Комплекс №14 (с флажками)	Комплекс №15 (без предметов)	Комплекс №16 (без предметов)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	3. «Кто дальше бросит». 4. «Не задень».	2. «Метко в цель». 3. «Кто быстрее до снеговика». 4. «Пройдем по мостику».	4. «Метко в цель».	1. Ходьба на лыжах скользящим шагом. 2. Игровое упражнение с шайбой и клюшкой. 3. «По дорожке».
	<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос»	«Мороз Красный нос»	«Смелые воробышки»	«Мы веселые ребята»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким Морозом.	Ходьба в колонне по одному. Игра «Найди предмет».	Ходьба в колонне по одному между предметами.	Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе («туристы»).

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Январь (на улице)</b>	Номер	15	18	21	24
	<b>Задачи</b>	Продолжать учить детей передвигаться по учебной лыжне; повторить игровые упражнения.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и метанием.	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.	Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в колонну по одному; ходьба и бег между ледяными постройками в среднем темпе за ведущим.	Одна группа детей, разбившись на пары, катается на санках. Вторая группа детей выполняет ходьбу на лыжах скользящим шагом. По команде педагога дети меняются местами.	Построение в колонну по одному на лыжах; ходьба на лыжах скользящим шагом с соблюдением дистанции между детьми.	Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты на лыжах направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №17 (с кубиком)	Комплекс №18 (со шнуром)	Комплекс №19 (на гимнаст. скамейках)	Комплекс №20 (с обручем)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1. Катание друг друга на санках. 2. Шаги на лыжах вправо и влево переступанием. 3. Ходьба по учебной лыжне. 4. «Сбей кеглю».	1. «Кто быстрее». 2. «Пробеги – не задень».	1. «Пробеги – не задень». 2. «Кто дальше бросит».	1. «По местам». 2. «С горки».
	<b>Подвижные игры</b>	«Ловишки парами»		«Мороз Красный нос»	
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Найдем зайца».	Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Февраль (на улице)</b>	Номер	27	30	33	36
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.	Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков в цель и на дальность.	Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в беге и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение: одна группа детей на лыжах, вторая - с санками. Первая группа строится в одну шеренгу на лыжах и выполняет повороты вправо и влево; упражнение «Пружинка»; ходьба по лыжне. Вторая - катают друг друга на санках поочередно и съезжают с горки парами. По команде дети меняются местами и заданиями.	Построение в одну шеренгу. Выполнение приставных шагов вправо и влево; повороты направо и налево; ходьба по лыжне скользящим шагом.	Построение в колонну по одному, перестроение в круг; ходьба вокруг снеговика, взявшись за руки. По команде дети идут сначала медленно, затем ускоряют движение и переходят на бег. Ходьба и бег в другую сторону.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба с выполнением заданий по команде (попрыгать на двух ногах, как зайцы, помахать руками - «крыльями», как птицы и т.д.).
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №21 (с гимнастической палкой)	Комплекс №22 (с большим мячом)	Комплекс №23 (на гимнастической скамейке)	Комплекс №24(без предметов)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	5. «Точный пас». 6. «По дорожке»	5. «Кто дальше». 6. «Кто быстрее».	5. «Точно в круг». 6. «Кто дальше».	1. «Гонки санок». 2. «Не попадись». 3. «По мостику».
	<b>Подвижные игры</b>	«Мороз Красный нос»		«Ловишки»	«Ловишки - перебежки»

	3-я часть:	Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками	Игра малой подвижности «Найди следы зайцев».	Ходьба за самым ловким ловишкой.	Игра малой подвижности по выбору детей.
--	------------	---	--	----------------------------------	---

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	3	6	9	12
<b>Март (на улице)</b>	<b>Задачи</b>	Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упражнять в беге; закреплять умение действовать по сигналу.	Упражнять детей в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Упражнять детей в беге на выносливость; в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на одной ноге (правой и левой, попеременно).	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Игровое упражнение «Ловишки».	Ходьба в колонне по одному, по сигналу дети перепрыгивают через шнуры; с изменением направления движения (за ведущим). Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой.	Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе (до 1 минуты). Переход на ходьбу. Ходьба между предметами.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом, в медленном темпе. Затем обычная ходьба и ходьба мелким, семенящим шагом, и так последовательно повторить.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №25 (без предмета)	Комплекс №26 (с обручем)	Комплекс №27 (с мячом)	Комплекс №28 (с флажками)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1. «Быстрые и ловкие». 2. «Сбей кеглю».	1. «Подбрось-поймай».  2. «Прокати - не задень».	1. «На одной ножке вдоль дорожки». 2. «Брось через веревочку».	1. «Перепрыгни ручеек». 2. «Бег по дорожке».
	<b>Подвижные игры</b>	«Зайка беленький».	«Лошадка»	«Самолеты»	«Ловкие ребята»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найдем зайку».	«Угадай, кто кричит?»	Игра малой подвижности.	Ходьба с мячом в руках.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Апрель (на улице)</b>	Номер	15	18	21	24
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; в прокатывании обручей; повторить упражнения с мячами.	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнения в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, на сигнал дети перестраиваются в колонну и по ходу движения каждый ребенок находит свое место в ней.	Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом в обратную сторону; ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Аист!» - остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Лягушки!» - присесть, руки положить на колени. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному: ходьба «змейкой» между предметами (кубиками), поставленными в один ряд; ходьба враспынную, высоко поднимая колени - «петушки»; бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №29 (без предметов)	Комплекс №30 (с кеглей)	Комплекс №31(с мячом)	Комплекс №32(с косичкой)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	7. «Прокати и поймай». 8. «Сбей булаву (кеглию). 9. Катание на велосипеде.	7. «По дорожке». 8. «Не задень» 9. «Перепрыгни - не задень»	7. «Успей поймать». 8. «Подбрось - поймай».	4. «Пробеги - задень». 5. «Накинь кольцо». 6. «Мяч через сетку».
	<b>Подвижные игры</b>	«У медведя во бору»	«Воробышки и автомобиль»	«Догони пару»	«Догони пару»
	3-я часть:	Игра малой подвижности.	Игра малой подвижности «Найдем воробышка».	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.



Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Май (на улице)</b>	Номер	15	18	21	24
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упражнять в прыжках.	Упражнять в ходьбе и беге; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге (до 1 мин.); познакомить с игрой в бадминтон; повторить игровое упражнение с прыжками.	Развивать выносливость в беге (до 1,5 мин.); разучить игру «Посадка картофеля»; упражнять в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра; непрерывный бег (до 1 мин.); переход на ходьбу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, руки на пояс; переход на бег в умеренном темпе (до 1 мин.) и на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через предметы; обычная ходьба. Бег в среднем темпе (до 1 мин.).	Ходьба в колонне по одному «змейкой» между предметами, бег в среднем темпе (до 1,5 мин.), ходьба в рассыпную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №33 (без предметов)	Комплекс №34 (с палкой)	Комплекс №35 (с мячом)	Комплекс №36 (с обручем)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	10. Отбивание мяча правой и левой рукой. 11. Передача мяча правой и левой ногой.	10. «Проведи мяч» (баскетбольный вариант). 2. «Мяч водящему».	9. «Пас друг другу». 10. «Отбей волан». 11. «Будь ловким» (эстафета).	1. «Посадка картофеля». 2. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант). 3. «Проведи мяч».
	<b>Подвижные игры</b>	«Не попадись»	«Не попадись»		«Ловишки – перебежки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Затейники»

**Седьмой год жизни**

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с флажками)	Комплекс №3 (с мячом)	Комплекс №4 (с палками)
	2-я часть: <b>ОВД</b>		1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы, снизу). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его; упражнение «крокодил». 4. Прыжки на двух ногах между предметами, расположенными в одну линию.	1. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; на ладонях и ступнях («по медвежьим») 3. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания.	1. Ползание и ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. 4. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 5. Прыжки через шнуры с выполнением заданий.
	<b>Подвижные игры</b>		«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
	3-я часть:		Игра «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Октябрь (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с изменением направление движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе – «как петушки»); бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с обручем)	Комплекс №7 (на скамейках)	Комплекс №8 (с мячом)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки через шнуры с выполнением заданий. 3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; переброска мячей друг другу.	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед; забрасывание мяча в корзину двумя руками.. 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») в прямом направлении. 4. Лазанье в обруч разными способами.	1. Ведение мяча по прямой, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков). 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с выполнением заданий. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед. 2. Прыжки на одной, двух ногах между предметами. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 4. «Проползи — не урони».
	<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»

	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо»	Игра «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
1	2	3	4	5	6
<b>Ноябрь (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.	Закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу; с упражнениями для рук (на носках, руки за голову; широким свободным шагом; семенящим шагом, руки на пояс).	Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег враспынную. Ходьбу и бег повторить в чередовании.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег враспынную; построение в 3 колонны.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №9 (без предметов)	Комплекс №10 (с короткой скакалкой)	Комплекс №11 (с кубиком)	Комплекс №12 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие — ходьба по канату (шнуру) с выполнением заданий. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры. 3. Эстафета с мячом «Мяч водящему». 4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед вдоль каната 5. «Попади в корзину».	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 3. Броски мяча друг другу стоя в шеренгах (способ — двумя руками из-за головы). 4. Ползание в прямом направлении на четвереньках, подталкивая мяч головой.	1. Ведение мяча в прямом направлении (баскетбольный вариант) и между предметами 2. Лазанье под дугу. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ползание «по-медвежьему» на ладонях и ступнях в прямом направлении. 5. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.	1. Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет (по диагонали) и спуск вниз. 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева попеременно, энергично отталкиваясь от пола. 3. Ходьба по гимнастической скамейке. 4. Бросание мяча о стенку одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками; забрасывание мяча в корзину двумя руками. 5. Равновесие — ходьба на носках по уменьшенной площади опоры.

	<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»		«Перелет птиц»	«Фигуры»
	3-я часть:	Игра «Угадай чей голосок?»	Игра «Фигуры»	Игра «Летает - не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Декабрь (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения (с ускорением и замедлением); упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	1-я часть: <b>Вводная</b>		Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий на сигнал; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу с выполнением поворота на сигнал.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №13 (в парах)	Комплекс №14 (без предметов)	Комплекс №15 (с малым мячом)	Комплекс №16 (без предметов)
2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи; ходьба по гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их; прыжки на одной ноге вдоль шнура. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; переброска мячей друг другу, стоя в	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; на двух ногах; между предметами. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4. Прокатывание мяча между предметами 5. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах. 2. Ползание на четвереньках между предметами; по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 5. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные	

		шеренгах.		3. Прыжки со скамейки.	мячи. 6. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.
	<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо»
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
1	2	3	4	5	6
<b>Январь (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, поворот по сигналу в другую сторону; бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному, по команде выполняя задания для рук - за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой без паузы. Ходьба и бег врассыпную, ходьба в колонне и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по указанию; ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №17 (с палкой)	Комплекс №18 (с кубиком)	Комплекс №19 (с малым мячом)	Комплекс №20 (со скакалкой)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с мешочком на голове; ходьба по гимнастической скамейке с выполнением задания. 2. Прыжки через препятствия; на двух ногах из обруча в обруч. 3. Проведение мяча с одной стороны зала на другую. 4. Прокатывание мяча	1. Прыжки в длину с места (мат). 2. «Поймай мяч». 3. Ползание по прямой на четвереньках, подталкивая мяч впереди себя головой. 4. Бросание мяча о стенку и ловля его после отскока о пол с хлопком в ладоши. 5. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях	1. Подбрасывание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; переброска мячей друг другу. 2. Лазанье под шнур правым и левым боком; ползание на ладонях и коленях в прямом направлении, затем лазанье под шнур и продолжение ползания. 3. Равновесие - ходьба по	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочком на спине. 2. Равновесие - ходьба по двум гимнастическим скамейкам парами, держась за руки; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за голову. 3. Прыжки через короткую скакалку различными способами 4. Ползание на четвереньках

		между предметами, стараясь не задевать их.	с мешочком на спине.	гимнастической скамейке боком приставным шагом с перешагиванием через кубики; ходьба на носках, между предметами.	между предметами. 5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч без пауз.
	<b>Подвижные игры</b>	«День и ночь»	«Совушка»	«Удочка»	«Паук и мухи»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
1	2	3	4	5	6
<b>Февраль (в зале)</b>	Номер	25-26	28-29	31-32	34-35
	<b>Задачи</b>	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).	Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, лазаньи на гимнаст. стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением задания.	Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров».	Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному; на сигнал ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу. Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении по кругу; перестроение в колонну по три.	Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному, на сигнал «Стоп!» остановиться, выполнить поворот кругом и продолжить ходьбу. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №21 (с обручем)	Комплекс №22 (с палкой)	Комплекс №23 (без предметов)	Комплекс №24 (с мячом)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Броски мяча в середину между шеренгами одной	1. Подскоки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах между предметами. 2. Переброска мячей друг	1. Лазанье на гимнаст. стенку, с переходом на другой пролет и спуск вниз. 2. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнаст.	1. Ползание на четвереньках между предметами, не задевая их. 2. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг; с

		рукой, ловля двумя руками. 3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы); прыжки между предметами. 4. Передача мяча по кругу.	другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (баскетбольный вариант). 3. Лазанье под дугу (шнур) прямо и боком; ползание на ладонях и коленях между предметами.	скамейкам, держась за руки; ходьба по гимнаст.скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. «Попади в круг».	мешочком на голове, руки на пояс. 3. Прыжки из обруча в обруч, без паузы, используя взмах рук. 4. Лазанье на гимнаст.стенку с переходом на другой пролет. 5. «Передал - садись»
	<b>Подвижные игры</b>	«Ключи»	«Не оставайся на земле»	«Не попадись» (с прыжками)	«Жмурки»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок»
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
1	2	3	4	5	6
<b>Март (в зале)</b>	Номер	13-14	16-17	19-20	22-23
	<b>Задачи</b>	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с изменением направление движения по сигналу; бег с перепрыгиванием через препятствия.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки на поясе – «как петушки»); бег в среднем темпе, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу смена темпа движения. Бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №25(без предметов)	Комплекс №26 (с обручем)	Комплекс №27 (на скамейках)	Комплекс №28 (с мячом)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки через шнуры с выполнением заданий.	1. Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги на мат или коврик. 2. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением	1. Ведение мяча по прямой, между предметами. 2. Ползание по гимнастической скамейке (хват рук с боков).	1. Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой; ползание под дугой или шнуром, подталкивая мяч вперед.



		3. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками; переброска мячей друг другу.	вперед; забрасывание мяча в корзину двумя руками. 3. Ползание на ладонях и ступнях («по-медвежь») в прямом направлении. 4. Лазанье в обруч разными способами.	3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с выполнением заданий. 2. Ползание на четвереньках по прямой, подталкивая вперед головой набивной мяч	2. Прыжки на одной, двух ногах между предметами. 3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с выполнением заданий. 4. «Проползи — не урони».
	<b>Подвижные игры</b>	«Перелет птиц»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Удочка»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо»	Игра «Летает – не летает»	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
<b>Апрель (в зале)</b>	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Повторить ходьбу с изменением темпа движения (с ускорением и замедлением); упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.
	1-я часть: <b>Вводная</b>		Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий на сигнал; бег враспынную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу; бег враспынную; чередование ходьбы и бега.	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу с выполнением поворота на сигнал.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №29 (в парах)	Комплекс №30 (без предметов)	Комплекс №31 (с малым мячом)	Комплекс №32 (без предметов)
	2-я часть: <b>ОВД</b>	1. Равновесие. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через набивные мячи; ходьба по	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед; на двух ногах; между предметами. 2. Эстафета с мячом «Передача	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мячей в парах.	1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове,

		гимнастической скамейке. 2. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их; прыжки на одной ноге вдоль шнура. 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; переброска мячей друг другу, стоя в шеренгах.	мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях. 4. Прокатывание мяча между предметами 5. Ползание под шнур (дугу) правым и левым боком.	2. Ползание на четвереньках между предметами; по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков. 3. Равновесие - ходьба по рейке гимнастической скамейки, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову или на пояс. 3. Прыжки со скамейки.	руки на пояс. 3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 4. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет, спуск вниз, не пропуская реек. 5. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 6. Прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед.
	<b>Подвижные игры</b>	«Хитрая лиса»	«Салки с ленточкой»	«Попрыгунчики-воробышки»	«Хитрая лиса»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо»	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо»
<b>Месяц</b>	<b>Задачи, этапы</b>	<b>1-я неделя</b>	<b>2-я неделя</b>	<b>3-я неделя</b>	<b>4-я неделя</b>
1	2	3	4	5	6
<b>Май (в зале)</b>	Номер	1-2	4-5	7-8	10-11
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег враспынную; бег с нахождением своего места в колонне по сигналу. Перестроение в колонну по три.	Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу и сохранением дистанции между детьми. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны.	Ходьба и бег по кругу в чередовании. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №33 (без предметов)	Комплекс №34 (с флажками)	Комплекс №35 (с мячом)	Комплекс №36 (с палками)
	2-я часть:	Мониторинг	1. Прыжки с доставанием до	1. Подбрасывание мяча одной	1. Ползание и ходьба по

	<b>ОВД</b>		предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2. Перебрасывание мяча через шнур друг другу (двумя руками из-за головы, снизу). 3. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола и не задевая его; упражнение «крокодил». 4. Прыжки на двух ногах между предметами, положенными в одну линию.	рукой и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков; на ладонях и ступнях («по медвежь»)» 3. Ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением задания.	гимнастической скамейке с выполнением заданий. 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Лазанье в обруч, который держит партнер, правым и левым боком. 4. Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи. 5. Прыжки через шнуры с выполнением заданий.
	<b>Подвижные игры</b>		«Не оставайся на полу»	«Удочка»	«Не попадись»
	3-я часть:		Игра «Летает — не летает»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.

**Седьмой год жизни (на улице)**

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Сентябрь (на улице)</b>	Номер	3	6	9	12
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно; ходьба враспынную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу; продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №1 (без предметов)	Комплекс №2 (с флажками)	Комплекс №3 (с мячом)	Комплекс №4 (с палками)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1. «Ловкие ребята». 2. «Пингвины».	1. «Быстро встань в колонну!». 2. «Прокати обруч».	1. «Быстро передай». 2. «Пройди — не задень».	1. «Прыжки по кругу». 2. «Провели мяч».
	<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Совушка»	«Совушка»	«Круговая лапта»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	Игра «Великаны и гномы»	Игра «Летает - не летает»	Игра «Фигуры»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Октябрь (на улице)</b>	Номер	15	18	21	24
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий-перепрыгивание через бруски.	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты).	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, перепрыгивая через предметы; переход на ходьбу.	Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (до 2 минут); переход на ходьбу.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №5 (без предметов)	Комплекс №6 (с обручем)	Комплекс №7 (на скамейках)	Комплекс №8 (с мячом)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1. «Перебрось- поймай». 2. «Не попадись».	1. «Кто самый меткий?». 2. «Перепрыгни — не задень».	1. «Успей выбежать». 2. «Мяч водящему».	1. «Лягушки». 2. «Не попадись».
	<b>Подвижные игры</b>		«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками»
	3-я часть:	Игра «Фигуры»	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Эхо»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Ноябрь (на улице)</b>	Номер	27	30	33	36
	<b>Задачи</b>	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег враспынную; переход на обычную ходьбу.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс № 9 (без предметов)	Комплекс №10 (с короткой скакалкой)	Комплекс №11 (с кубиком)	Комплекс №12 (без предметов)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1. «Мяч о стенку». 2. «Будь ловким».	1. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 2. «Не задень».	1. Игровые упражнения с мячом.	1. «Передай мяч». 2. «С кочки на кочку».
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«По местам»	«Хитрая лиса»
	3-я часть:	Игра «Затейники»	Игра «Затейники»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Декабрь (на улице)</b>	Номер	3	6	9	12
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5 мин.); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал. Бег в умеренном темпе (до 1,5 мин.), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №13 (в парах)	Комплекс №14 (без предметов)	Комплекс №15 (с малым мячом)	Комплекс №16 (без предметов)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	3. «Пройди – не задень». 4. «Пас на ходу».	3. «Пройди – не урони». 4. «Из кружка в кружок».	3. «Пас на ходу». 4. «Кто быстрее». 5. «Пройди - не урони»	3. «Точный пас». 4. «Кто дальше бросит?». 5. «По дорожке проскользи».
	<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	Игровое упражнение «Стой!»	«Лягушки и цапля»	
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Январь (на улице)</b>	Номер	15	18	21	24
	<b>Задачи</b>	Упражнять в ходьбе в колонне по одному; беге между предметами; ходьбе и беге враспынную; повторить игровые упражнения с прыжками, скольжение по дорожке; провести подвижную игру «Два Мороза».	Провести игровое упражнение «Снежная королева»; упражнение с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Упражнять детей в ходьбе между снежками; разучить ведение шайбы клюшкой с одной стороны площадки на другую; повторить катание друг друга на санках.	Повторить ходьбу между постройками из снега; упражнять в скольжении по ледяной дорожке; разучить игру «По местам!».
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Игровое упражнение «Между санками».	Игровое упражнение «Снежная королева».	Из снежков выкладывается дорожка. Ходьба и бег между снежками; упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному между постройками из снега; ходьба и бег враспынную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №17 (с палкой)	Комплекс №18 (с кубиком)	Комплекс №19 (с малым мячом)	Комплекс №20 (со скакалкой)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1.«Кто быстрее». 2.«Проскользи – не упади».	1. «Кто дальше бросит?». 2. «Веселые воробышки».	1. «Хоккеисты». 2. Катание друг друга на санках.	1. «По ледяной дорожке». 2. «Поезд».
	<b>Подвижные игры</b>	«Два Мороза»	«Два Мороза»	«Два Мороза»	«По местам»
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному за самыми умелыми морозами.	Ходьба в умеренном темпе между постройками.	Ходьба в колонне по одному между снежками.	Ходьба в колонне по одному.



Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Февраль (на улице)</b>	Номер	27	30	33	36
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	«Быстро по местам»	Игра «Фигуры»	«Снежинки»	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №21 (без предметов)	Комплекс №22 (с палками)	Комплекс №23 (без предметов)	Комплекс №24(с мячом)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	5. «Точная подача». 6. «Попрыгунчики».	5. «Гонки санок». 6. «Пас на клюшку».	6. «Гонки санок». 7. «Загони шайбу».	6. «Не попадись».
	<b>Подвижные игры</b>	«Два Мороза»	«Затейники».	«Карусель»	«Белые медведи» («Затейники»)
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра «Карусель»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Март (на улице)</b>	Номер	3	6	9	12
	<b>Задачи</b>	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Построение в две шеренги. Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую, По сигналу первая шеренга выполняет задание, затем вторая и так поочередно; ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук, переход на бег по сигналу; продолжительный бег (до одной минуты), переход на ходьбу. Построение в круг.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №25 (без предметов)	Комплекс №26 (с флажками)	Комплекс №27 (с мячом)	Комплекс №28 (с палками)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	1. «Ловкие ребята». 2. «Пингвины».	1. «Быстро встань в колонну!». 2. «Прокати обруч».	1. «Быстро передай». 2. «Пройди — не задень».	1. «Прыжки по кругу». 2. «Провели мяч».
	<b>Подвижные игры</b>	«Догони свою пару»	«Совушка»	«Совушка»	«Круговая лапта»
	3-я часть:	Игра малой подвижности «Вершки и корешки».	Игра «Великаны и гномы»	Игра «Летает - не летает»	Игра «Фигуры»

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Апрель (на улице)</b>	Номер	3	6	9	12
	<b>Задачи</b>	Повторить ходьбу в колонне по одному с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (до 1,5 мин.); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал. Бег в умеренном темпе (до 1,5 мин.), без остановки, затем переход на обычную ходьбу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба врассыпную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться и поднять одну ногу, согнутую в колене, руки за голову, удерживая равновесие; переход на обычную ходьбу. На сигнал «Бабочки!» бег врассыпную, помахивая руками «как крылышками». Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения.	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс №29 (в парах)	Комплекс №30 (без предметов)	Комплекс №31 (с малым мячом)	Комплекс №32 (без предметов)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	7. «Пройди – не задень». 8. «Пас на ходу».	7. «Пройди – не урони». 8. «Из кружка в кружок».	8. «Пас на ходу». 9. «Кто быстрее». 10. «Пройди - не урони»	7. «Точный пас». 8. «Кто дальше бросит?». 9. «По дорожке проскользи».
	<b>Подвижные игры</b>	«Совушка»	Игровое упражнение «Стой!»	«Лягушки и цапля»	
	3-я часть:	Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному.

Месяц	Задачи, этапы	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
<b>Май (на улице)</b>	Номер	27	30	33	36
	<b>Задачи</b>	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в поворотах прыжком на месте; повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом.
	1-я часть: <b>Вводная</b>	Ходьба в колонне по одному между кеглями, стараясь не задеть их, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход зала; по сигналу переход к ходьбе с высоким подниманием колен, затем к ходьбе широкими шагами со свободной координацией рук, далее ходьба мелким, семенящим шагом на носочках, и так в чередовании; бег врассыпную; переход на обычную ходьбу.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; ходьба в колонне по одному; по сигналу выполнение поворотов прыжков направо (налево); ходьба и бег врассыпную.
	<b>ОРУ</b>	Комплекс № 33 (без предметов)	Комплекс №34 (с короткой скакалкой)	Комплекс №35 (с кубиком)	Комплекс №36 (без предметов)
	2-я часть: <b>Игровые упражнения</b>	3. «Мяч о стенку». 4. «Будь ловким».	3. Передача мяча по кругу в одну и другую сторону. 4. «Не задень».	1. Игровые упражнения с мячом.	1. «Передай мяч». 2. «С кочки на кочку».
	<b>Подвижные игры</b>	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«По местам»	«Хитрая лиса»

	3-я часть:	Игра «Затейники»	Игра «Затейники»	Ходьба в колонне по одному.	Игра малой подвижности по выбору детей.
--	------------	------------------	------------------	-----------------------------	---

**Младший дошкольный возраст (3-4 года).**

На рубеже трех лет любимым выражением ребёнка становится «Я сам!». Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет.

Эмоциональное развитие ребёнка этого возраста характеризуется проявлениями таких чувств и эмоций, как любовь к близким, привязанность к воспитателю, доброжелательное отношение к окружающим, сверстникам. Ребёнок способен к эмоциональной отзывчивости — он может сопереживать другому ребёнку.

В младшем дошкольном возрасте поведение ребёнка непроизвольно, действия и поступки ситуативны, их последствия ребёнок чаще всего не представляет, нормативно развивающемуся ребёнку свойственно ощущение безопасности, доверчиво-активное отношение к окружающему.

Дети 3—4 лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определёнными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»).

В 3 года ребёнок идентифицирует себя с представителями своего пола. В этом возрасте дети дифференцируют других людей по полу, возрасту; распознают детей, взрослых, пожилых людей, как в реальной жизни, так и на иллюстрациях.

У развивающегося трёхлетнего человека есть все возможности овладения навыками самообслуживания (становление предпосылок трудовой деятельности) — самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расчёской, полотенцем, отправлять свои естественные нужды. К концу четвёртого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определённом уровне развития двигательной сферы ребёнка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

В этот период высока потребность ребёнка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребёнок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.).

Накапливается определённый запас представлений о разнообразных свойствах предметов, явлениях окружающей действительности и о себе самом. В этом возрасте у ребёнка при правильно организованном развитии уже должны быть сформированы основные сенсорные эталоны. Он знаком с основными цветами (красный, жёлтый, синий, зелёный). Трёхлетний ребёнок способен выбрать основные формы предметов (круг, овал, квадрат, прямоугольник, треугольник) по образцу, допуская иногда незначительные ошибки. Ему известны слова больше, меньше, и из двух предметов (палочек, кубиков, мячей и т. п.) он успешно выбирает больший или меньший.

В 3 года дети практически осваивают пространство своей комнаты (квартиры), групповой комнаты в детском саду, двора, где гуляют, и т. п. На основании опыта у них складываются некоторые пространственные представления (рядом, перед, на, под). Освоение пространства происходит одновременно с развитием речи: ребёнок учится пользоваться словами, обозначающими пространственные отношения (предлоги и наречия).

Малыш знаком с предметами ближайшего окружения, их назначением (на стуле сидят, из чашки пьют и т. п.), с назначением некоторых общественно-бытовых зданий (в магазине, супермаркете покупают игрушки, хлеб, молоко, одежду, обувь); имеет представления о знакомых средствах передвижения (легковая машина, грузовая машина, троллейбус, самолёт, велосипед и т. п.), о некоторых профессиях (врач, шофёр, дворник), праздниках (Новый год, День своего рождения), свойствах воды, снега, песка (снег белый, холодный, вода тёплая и вода холодная, лёд скользкий, твёрдый; из влажного песка можно лепить, делать куличики, а сухой песок рассыпается); различает и называет состояния погоды (холодно, тепло, дует ветер, идёт дождь). На четвёртом году жизни ребенок различает по форме, окраске, вкусу некоторые фрукты и овощи, знает два-три вида птиц, некоторых домашних животных, наиболее часто встречающихся насекомых.

Внимание детей четвёртого года жизни произвольно. Однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 мин, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. Память детей непосредственна, произвольна и имеет яркую эмоциональную окраску. Дети сохраняют и воспроизводят только ту информацию, которая остаётся в их памяти без всяких внутренних усилий (понравившиеся стихи и песенки, 2-3 новых слова, рассмешивших или огорчивших его). Мышление трёхлетнего ребёнка является наглядно-действенным: малыш решает задачу путём непосредственного действия с предметами (складывание матрёшки, пирамидки, мисочек, конструирование по образцу и т. п.). В 3 года воображение только начинает развиваться, и прежде всего это происходит в игре. Малыш действует с одним предметом и при этом воображает на его месте другой: палочка вместо ложечки, камешек вместо мыла, стул — машина для путешествий и т. д.

В младшем дошкольном возрасте ярко выражено стремление к деятельности. Взрослый для ребёнка — носитель определённой общественной функции. Желание ребёнка выполнять такую же функцию приводит к развитию игры. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения. Игра ребёнка первой половины четвёртого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретённые в совместных со взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвёрнутые, содержащие одну-две роли.

Неумение объяснить свои действия партнёру по игре, договориться с ним, приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к 4 годам ребёнок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр, использовать речевые формы вежливого общения.

В 3—4 года ребёнок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему всё ещё нужны поддержка и внимание взрослого.

Главным средством общения со взрослыми и сверстниками является речь. Словарь младшего дошкольника состоит в основном из слов, обозначающих предметы обихода, игрушки, близких ему людей. Ребёнок овладевает грамматическим строем речи, начинает использовать сложные предложения. Девочки по многим показателям развития (артикуляция, словарный запас, беглость речи, понимание прочитанного, запоминание увиденного и услышанного) превосходят мальчиков.

В 3—4 года в ситуации взаимодействия с взрослым продолжает формироваться интерес к книге и литературным персонажам. Круг чтения ребёнка пополняется новыми произведениями, но уже известные тексты по-прежнему вызывают интерес.

Интерес к продуктивной деятельности неустойчив. Замысел управляется изображением и меняется по ходу работы, происходит овладение изображением формы предметов. Работы чаще всего схематичны, поэтому трудно догадаться, что изобразил ребёнок. Конструирование носит процессуальный характер. Ребёнок может конструировать по образцу лишь элементарные предметные конструкции из двух-трёх частей.

Музыкально-художественная деятельность детей носит непосредственный и синкретический характер. Восприятие музыкальных образов происходит при организации практической деятельности (проиграть сюжет, рассмотреть иллюстрацию и др.). Совершенствуется звукоразличение, слух: ребёнок дифференцирует звуковые свойства предметов, осваивает звуковые предэталоны (громко — тихо, высоко — низко и пр.). Начинает проявлять интерес и избирательность по отношению к различным видам музыкально-художественной деятельности (пению, слушанию, музыкально-ритмическим движениям).

### **Средний дошкольный возраст (4-5 лет).**

Дети 4—5 лет всё ещё не осознают социальные нормы и правила поведения, однако у них уже начинают складываться обобщённые представления о том, как надо и не надо себя вести. Как правило, к пяти годам дети без напоминания взрослого здороваются и прощаются, говорят «спасибо» и «пожалуйста», не перебивают взрослого, вежливо обращаются к нему. Кроме того, они могут по собственной инициативе убирать игрушки, выполнять простые трудовые обязанности, доводить дело до конца. В этом возрасте у детей появляются представления о том, как положено себя вести девочкам, и как — мальчикам. Дети хорошо выделяют несоответствие нормам и правилам не только в поведении другого, но и в своём собственном. Таким образом, поведение ребёнка 4—5 лет не столь импульсивно и непосредственно, как в 3—4 года, хотя в некоторых ситуациях ему всё ещё требуется напоминание взрослого или сверстников о необходимости придерживаться тех или иных норм и правил.

В этом возрасте детьми хорошо освоен алгоритм процессов умывания, одевания, купания, приёма пищи, уборки помещения. Дошкольники знают и используют по назначению атрибуты, сопровождающие эти процессы: мыло, полотенце, носовой платок, салфетку, столовые приборы. Уровень освоения культурно-гигиенических навыков таков, что дети свободно переносят их в сюжетно-ролевую игру.

К 4—5 годам ребёнок способен элементарно охарактеризовать своё самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

Дети имеют дифференцированное представление о собственной гендерной принадлежности, аргументируют её по ряду признаков («Я мальчик, я ношу брючки, а не платьица, у меня короткая причёска»). К пяти годам дети имеют представления об особенностях наиболее распространённых мужских и женских профессий, о видах отдыха, специфике поведения в общении с другими людьми, об отдельных женских и мужских качествах.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребёнка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. Дети 4—5 лет продолжают проигрывать действия с предметами, но теперь внешняя последовательность этих действий уже соответствует реальной действительности: ребёнок



сначала режет хлеб и только потом ставит его на стол перед куклами (в раннем и в самом начале дошкольного возраста последовательность действий не имела для игры такого значения). В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребёнка более привлекательными и предпочитаемыми партнёрами по игре, чем взрослый.

В возрасте от 4 до 5 лет продолжается усвоение детьми общепринятых сенсорных эталонов, овладение способами их использования и совершенствование обследования предметов. К пяти годам дети, как правило, уже хорошо владеют представлениями об основных цветах, геометрических формах и отношениях величин. Ребёнок уже может произвольно наблюдать, рассматривать и искать предметы в окружающем его пространстве. Восприятие в этом возрасте постепенно становится осмысленным, целенаправленным и анализирующим.

В среднем дошкольном возрасте связь мышления и действий сохраняется, но уже не является такой непосредственной, как раньше. Во многих случаях не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях ребёнку необходимо отчётливо воспринимать и наглядно представлять этот объект. Внимание становится всё более устойчивым, в отличие от возраста трех лет (если ребёнок пошёл за мячом, то уже не будет отвлекаться на другие интересные предметы). Важным показателем развития внимания является то, что к пяти годам появляется действие по правилу — первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают активно играть в игры с правилами: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). В среднем дошкольном возрасте интенсивно развивается память ребёнка. В 5 лет он может запомнить уже 5—6 предметов (из 10—15), изображённых на предъявляемых ему картинках.

В возрасте 4—5 лет преобладает репродуктивное воображение, воссоздающее образы, которые описываются в стихах, рассказах взрослого, встречаются в мультфильмах и т.д. Элементы продуктивного воображения начинают складываться в игре, рисовании, конструировании.

В этом возрасте происходит развитие инициативности и самостоятельности ребёнка в общении со взрослыми и сверстниками. Дети продолжают сотрудничать со взрослыми в практических делах (совместные игры, поручения), наряду с этим активно стремятся к интеллектуальному общению, что проявляется в многочисленных вопросах (почему? зачем? для чего?), стремлении получить от взрослого новую информацию познавательного характера.

Возможность устанавливать причинно-следственные связи отражается в детских ответах в форме сложноподчиненных предложений. У детей наблюдается потребность в уважении взрослых, их похвале, поэтому на замечания взрослых ребёнок пятого года жизни реагирует повышенной обидчивостью. Общение со сверстниками по-прежнему тесно переплетено с другими видами детской деятельности (игрой, трудом, продуктивной деятельностью), однако уже отмечаются и ситуации чистого общения.

Для поддержания сотрудничества, установления отношений в словаре детей появляются слова и выражения, отражающие нравственные представления: слова участия, сочувствия, сострадания. Стремясь привлечь внимание сверстника и удержать его в процессе речевого общения, ребёнок учится использовать средства интонационной речевой выразительности: регулировать силу голоса, интонацию, ритм, темп речи в зависимости от ситуации общения. В процессе общения со взрослыми дети используют правила речевого этикета: слова

приветствия, прощания, благодарности, вежливой просьбы, утешения, сопереживания и сочувствия. Речь становится более связной и последовательной.

С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

В художественной и продуктивной деятельности дети эмоционально откликаются на произведения музыкального и изобразительного искусства, художественную литературу, в которых с помощью образных средств переданы различные эмоциональные состояния людей, животных, сказочных персонажей. Дошкольники начинают более целостно воспринимать сюжеты и понимать образы.

Важным показателем развития ребёнка-дошкольника является изобразительная деятельность. К четырем годам круг изображаемых детьми предметов довольно широк. В рисунках появляются детали. Замысел детского рисунка может меняться по ходу изображения. Дети владеют простейшими техническими умениями и навыками. Конструирование начинает носить характер продуктивной деятельности: дети замысливают будущую конструкцию и осуществляют поиск способов её исполнения.

### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет).**

Ребёнок 5—6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей.

В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения — формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу (убирать игрушки, наводить порядок в комнате и т.п.). Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду, как принцесса» и т.

д.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре.

В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).

Существенные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного

решения проблем («Кто будет...?»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство (например, в игре «Театр» выделяются сцена и гримёрная). Игровые действия становятся разнообразными.

Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Дети внимательно слушают друг друга, эмоционально сопереживают рассказам друзей.

Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Ребёнок этого возраста уже хорошо знает основные цвета и имеет представления об оттенках (например, может показать два оттенка одного цвета: светло-красный и тёмно-красный). Дети шестого года жизни могут рассказать, чем отличаются геометрические фигуры друг от друга. Для них не составит труда сопоставить между собой по величине большое количество предметов: например, расставить по порядку семь—десять тарелок разной величины и разложить к ним соответствующее количество ложек разного размера. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве.

Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное.

Действия воображения — создание и воплощение замысла — начинают складываться первоначально в игре. Это проявляется в том, что прежде игры рождается её замысел и сюжет. Постепенно дети приобретают способность действовать по предварительному замыслу в конструировании и рисовании.

На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Дети

учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью; в описательном и повествовательном монологах способны передать состояние героя, его настроение, отношение к событию, используя эпитеты и сравнения.

Круг чтения ребёнка 5—6 лет пополняется произведениями разнообразной тематики, в том числе связанной с проблемами семьи, взаимоотношений со взрослыми, сверстниками, с историей страны. Он способен удерживать в памяти большой объём информации, ему доступно чтение с продолжением.

Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5—6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

В старшем дошкольном возрасте освоенные ранее виды детского труда выполняются качественно, быстро, осознанно. Становится возможным освоение детьми разных видов ручного труда.

В процессе восприятия художественных произведений, произведений музыкального и изобразительного искусства дети способны осуществлять выбор того (произведений, персонажей, образов), что им больше нравится, обосновывая его с помощью элементов эстетической оценки. Они эмоционально откликаются на те произведения искусства, в которых переданы понятные им чувства и отношения, различные эмоциональные состояния людей, животных, борьба добра со злом. Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведёт за собой изображение).

**Ребенок на пороге школы (6-7 лет)** обладает устойчивыми социально-нравственными чувствами и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.

Мотивационная сфера дошкольников 6—7 лет расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные, просоциальные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.

К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять

неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Дошкольник внимательно слушает рассказы родителей о том, что у них произошло на работе, живо интересуется тем, как они познакомились, при встрече с незнакомыми людьми часто спрашивает, где они живут, есть ли у них дети, кем они работают и т. п. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети 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 ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребёнка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнёрами по игре, исполняя как главную, так и подчинённую роль.

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

В возрасте 6—7 лет происходит расширение и углубление представлений детей о форме, цвете, величине предметов. Ребёнок уже целенаправленно, последовательно обследует внешние особенности предметов. При этом он ориентируется не на единичные признаки, а на весь комплекс (цвет, форма, величина и др.). К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость непроизвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6—7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им непроизвольно запоминать достаточно большой объём информации. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой — более логичным и последовательным, оно уже непохоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности. Так, например, даже в самых фантастических рассказах дети стараются установить причинно-

следственные связи, в самых фантастических рисунках — передать перспективу. При придумывании сюжета игры, темы рисунка, историй и т. п. дети 6—7 лет не только удерживают первоначальный замысел, но могут обдумывать его до начала деятельности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий.

Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. Овладение морфологической системой языка позволяет им успешно образовывать достаточно сложные грамматические формы существительных, прилагательных, глаголов. В своей речи старший дошкольник всё чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

К концу дошкольного детства ребёнок формируется как будущий самостоятельный читатель. Тяга к книге, её содержательной, эстетической и формальной сторонам — важнейший итог развития дошкольника-читателя.

Музыкально-художественная деятельность характеризуется большой самостоятельностью. Развитие познавательных интересов приводит к стремлению получить знания о видах и жанрах искусства (история создания музыкальных шедевров, жизнь и творчество композиторов и исполнителей). Дошкольники начинают проявлять интерес к посещению театров, понимать ценность произведений музыкального искусства.

В продуктивной деятельности дети знают, что хотят изобразить, и могут целенаправленно следовать к своей цели, преодолевая препятствия и не отказываясь от своего замысла, который теперь становится опережающим. Они способны изображать всё, что вызывает у них интерес. Созданные изображения становятся похожи на реальный предмет, узнаваемы и включают множество деталей. Совершенствуется и усложняется техника рисования, лепки, аппликации.

Дети способны конструировать по схеме, фотографиям, заданным условиям, собственному замыслу постройки из разнообразного строительного материала, дополняя их архитектурными деталями; делать игрушки путём складывания бумаги в разных направлениях; создавать фигурки людей, животных, героев литературных произведений из природного материала. Наиболее важным достижением детей в данной образовательной области является овладение композицией.

Годовой план работы инструктора по физическому воспитанию.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения	Ответственный
<b>1. Методическая работа.</b>			
1.	Составить перспективный и календарный план работы с детьми на занятиях	сентябрь	Воспитатель по физкультуре
2.	Подобрать комплексы общеразвивающих упражнений для всех возрастных групп.	сентябрь	Воспитатель по физкультуре
3.	Проработать методическую литературу.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
4.	Подобрать комплексы гимнастики после сна для всех возрастных групп.	ноябрь	Воспитатель по физкультуре
5.	В целях самообразования изучить основные виды круговой тренировки в подготовительной группе.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
<b>2. Физкультурно-оздоровительная работа.</b>			
1.	Обработать данные медосмотра, оформить листы здоровья.	сентябрь	Воспитатель по физкультуре, медсестра
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь – октябрь апрель - май	Воспитатель по физкультуре
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года	Воспитатель по физкультуре, старший воспитатель, медсестра
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с использованием гимнастики утренней и после сна.	ежедневно в течение года	Воспитатель по физкультуре, старший воспитатель, медсестра
5.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика,	ежедневно в течение года	Воспитатель по физкультуре, старший воспитатель, медсестра, воспитатели групп

	оздоровительный бег на воздухе.		
<b>3. Физкультура в режиме дня.</b>			
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно	воспитатели групп
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию	Воспитатель по физкультуре
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно	воспитатели групп
4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно	воспитатели групп
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно	воспитатели групп
6.	Индивидуальная работа с детьми.	ежедневно	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
7.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно	воспитатели групп
8.	Физкультурные досуги.	1 раз в месяц	Воспитатель по физкультуре
9.	Физкультурные праздники.	2 раза в год Январь, июнь	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп, музыкальный руководитель.
<b>4. Организационно-массовая работа.</b>			
1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
2.	Провести физкультурные праздники.	2 раза в год	Воспитатель по физкультуре, музыкальный руководитель, воспитатели групп
3.	Провести физкультурные досуги.	1 раз в месяц	Воспитатель по физкультуре
4.	Обновление спортивных уголков в группах соответственно возрасту детей.	в течение года	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
5.	Оформление спортивного стенда с информацией для родителей.	в течение года	Воспитатель по физкультуре



<b>5. Работа с воспитателями.</b>			
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
2.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и совершенствования ОДА.	в течение года	Воспитатель по физкультуре
3.	Провести консультации для воспитателей: Тема: «Формирование активности и организация двигательного режима в детском саду». Тема: «Утренняя гимнастика и вариативность ее содержания». Тема: «Подвижные игры как средство гармоничного развития дошкольников». Тема: «Развивающая пальчиковая гимнастика для детей». Тема: «Краткая характеристика основных видов движений, описание подвижных игр». Тема: «Игры и развлечения на воздухе. Методика проведения подвижных игр на воздухе». Тема: «Азбука безопасного падения».	сентябрь октябрь ноябрь январь февраль март – апрель май	Воспитатель по физкультуре
<b>6. Работа с родителями.</b>			
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года	Воспитатель по физкультуре

2.	Неделя открытых занятий.	ноябрь, апрель	Воспитатель по физкультуре
3.	Приглашение родителей на зимний и летний детские спортивные праздники.	январь, июнь	Воспитатель по физкультуре, воспитатели групп
4.	Консультации на родительских собраниях: - «Адаптация детей в детском саду»; - «Игры детей летом» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей на летний период.	октябрь май	Воспитатель по физкультуре, муз. рук., медсестра, заведующая Воспитатель по физкультуре
5.	Наглядная информация – консультация на стендах: - профилактика плоскостопия; - «Как приучить детей делать утреннюю гимнастику»; - «Укрепляем мышцы спины пресса-формирование правильной осанки» -« Закаливание детей – воздушные и солнечные ванны, водные процедуры»; -«Азбука безопасного падения».	в течение года ноябрь декабрь февраль март апрель май	Воспитатель по физкультуре
<b>7. Календарный план активного отдыха детей.</b>			
1.	Музыкально-спортивный праздник «День знаний».	сентябрь все группы	Воспитатель по физкультуре
2.	День здоровья	октябрь, январь, май все группы	Воспитатель по физкультуре, медсестра, муз.рук.,воспитатели групп
3.	Досуг «Поезд из Ромашково»,мл.гр. Досуг «Сказочная история» ср.гр.	ноябрь	Воспитатель по физкультуре
4.	Досуг «Веселая карусель»,ст.гр. Досуг «Необычные встречи в Стране Игрушка» под.гр.	декабрь	Воспитатель по физкультуре

5.	Досуг «Всиреча с дедом Морозом» мл.гр., ср.гр. Досуг «Зимние забавы» ст.гр., подг.гр.	январь	Воспитатель по физкультуре
6.	Досуг «Пушистые цыплята» мл.гр. Досуг «Удивительное путешествие» ср.гр.	февраль	Воспитатель по физкультуре
7.	Досуг «Кто на свете всех быстрее» ст.гр. Досуг «Зоркий глаз» под.гр.	март	Воспитатель по физкультуре
8.	Досуг «Сказочный город» мл.гр. Досуг «Веселая гимнастика», ср.гр.	апрель	Воспитатель по физкультуре
9.	Досуг «Спортивная поляна» ст.гр. Досуг «День Победы» под.гр.	май	Воспитатель по физкультуре
10.	Спортивно – музыкальный праздник, посвященный Международному дню защиты детей	июнь все группы	Воспитатель по физкультуре

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846783

Владелец Константинова Алевтина Викторовна

Действителен с 07.09.2023 по 06.09.2024