|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА | УТВЕРЖДАЮ |
| Решением Педагогического совета  МАДОУ Кваркенский детский сад №1 «Колосок»  протокол от «01\_»\_09\_\_\_2020г. №\_1\_\_\_\_\_ | Заведующий  МАДОУ Кваркенский детский сад №1 «Колосок»  C:\Users\User\Desktop\печать 001.BMP*Завер*С.П Завершинская/  от «\_01» 09\_\_\_\_\_\_2020г. №\_\_1\_\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**



Разработчик:

инструктор по физической культуре

Аверьянова Н.М.

с. Кваркено

Содержание :

**1.Целевой раздел:**

1.1. Пояснительная записка.

1.2. Цели и задачи реализации программы.

1.3. Принципы и подходы к реализации программы.

1.4. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

**2. Содержательный раздел:**

2.1.Содержание образовательной области «Физическое развитие».

2.2.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

2.3.Характеристика двигательной детской деятельности

**3. Дополнительная часть программы**.

3.1.Содержание работы с семьей по физическому направлению развития ребенка

3.2***.*** Материально-техническое обеспечение развивающей среды по физической культуре.

3.3.Методическое обеспечение образовательной области «Физическое развитие»

**4. Приложения к программе:**

1.Перспективное планирование по всем возрастным группам.

2.План работы с родителями на год.

**1.1. Пояснительная записка:**

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека. Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Закон «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 г. №273 выделяет основные ориентиры обновления содержания образования в рамках дошкольного учреждения и дает ориентировку на личностное своеобразие каждого ребенка, на развитие способностей, расширение кругозора, преобразование предметной среды, обеспечение самостоятельной и совместной деятельности детей в соответствии с их желаниями и склонностями.

Содержание рабочей программы инструктора по физической культуре составлено на основе образовательной программы дошкольного образования МАДОУ Кваркенский детский сад № 1 « Колосок» и с учетом пособия Л.И. Пензулаевой в рамках учебно-методического комплекта к программе « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой соответствует ФГОС.

Рабочая программа является нормативным документом образовательного учреждения, характеризующим систему организации образовательной деятельности педагога в рамках образовательных областей ФГОС дошкольного образования.

Программа построена на основе учёта конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей 3-7 лет. Создание индивидуальной педагогической модели образования осуществляется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

Работа по физическому развитию осуществляется по следующим направлениям: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, физическая культура.

Рабочая программа инструктора по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию физического развития в МАДОУ, возрастных особенностей воспитанников, с учетом требований ФГОС ДО.

Система работы по физическому развитию включает в себя три направления:

* с воспитанниками;
* с родителями (законными представителями);
* с педагогами МАДОУ.

1.2. Образовательная область «Физическое развитие» направлено на достижение **цели**: создание системы полноценного физического развития и здоровья детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

А. охрана и укрепление здоровья детей;

Б. формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков воспитанника в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств;

В. создание условий для реализации потребности дошкольников в двигательной активности;

Г. воспитание потребности в здоровом образе жизни;

Д. обеспечение физического и психического благополучия.

**1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

В основе реализации рабочей программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

1.Поддержка разнообразия детства. Образовательная деятельность выстраивается с учетом региональной специфики, социокультурной ситуации развития каждого ребенка, его возрастных и индивидуальных особенностей. Ценностей. Мнений и способов их выражения.

2. Сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;

3. Позитивная социализация ребенка – освоение ребенком культурных норм, средств и способов деятельности, культурных образцов поведения и общение с другими людьми. Приобщение к традициям семьи, общества, государства;

4.Личностно- развивающий и гуманистический характер взаимодействие взрослых( родителей- законных представителей0), педагогических и иных работников организации и детей.;

5. Содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание детей полноценным участником образовательных отношений;

6. Партнерство с семьей;

7. Взаимодействие с организациями образования, охраны здоровья и другими партнерами, которые могут внести вклад в развитие и образование детей;

8. Индивидуализации образовательной деятельности, который открывает возможность индивидуального развития ребенка с характерными для данного ребенка спецификой и скоростью, учитывающий его интересы, мотивы, способности и возрастно- психологические особенности. При этом сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, разных форм активности. Для реализации этого принципа необходимы регулярное наблюдение за развитием ребенка, сбор данных о нем, анализ его действий и поступков; помощь ребенку в сложной ситуации; предоставление ребенку возможности выбора в разных видах деятельности, акцентирование внимания на инициативности, самостоятельности и активности ребенка.

*9. Возрастная адекватность образования.* Этот принцип предполагает подбор педагогом содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей. Важно использовать все специфические виды детской деятельности (игру, коммуникативную и познавательно-исследовательскую деятельность, творческую активность, обеспечивающую художественно-эстетическое развитие ребенка), опираясь на особенности возраста и задачи развития, которые должны быть решены в дошкольном возрасте. Деятельность педагога должна быть мотивирующей и соответствовать психологическим законам развития ребенка, учитывать его индивидуальные интересы, особенности и склонности.

*10. Развивающее вариативное образование.* Этот принцип предполагает, что 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. Данный принцип предполагает работу педагога с ориентацией на зону ближайшего развития ребенка (Л.С. Выготский), что способствует развитию, расширению как явных, так и скрытых возможностей ребенка.

*11. Полнота содержания и интеграция отдельных образовательных областей.* В соответствии со Стандартом Программа предполагает всестороннее социально-коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое и физическое развитие детей посредством различных видов детской активности. Деление Программы на образовательные области не означает, что каждая образовательная область осваивается ребенком по отдельности, в форме изолированных занятий по модели школьных предметов. Между отдельными разделами Программы существуют многообразные взаимосвязи: познавательное развитие тесно связано с речевым и социально-коммуникативным, художественно-эстетическое – с познавательным и речевым и т.п. Содержание образовательной деятельности в одной конкретной области тесно связано с другими областями. Такая организация образовательного процесса соответствует особенностям развития детей раннего и дошкольного возраста.

*12. Инвариантность ценностей и целей* при вариативности средств реализации и достижения целей Программы. Стандарт и Программа задают инвариантные ценности и ориентиры, с учетом которых Организация должна разработать свою основную образовательную программу и которые для нее являются научно-методическими опорами в современном мире разнообразия и неопределенности. При этом Программа оставляет за Организацией право выбора способов их достижения, выбора образовательных программ, учитывающих многообразие конкретных социокультурных, географических, климатических условий реализации Программы, разнородность состава групп воспитанников, их особенностей и интересов, запросов родителей (законных представителей), интересов и предпочтений педагогов и т.п.

Рабочая программа учитывает методологические подходы:

*1. Аксиологический подход* к воспитанию заключается в утверждении приоритета общечеловеческих ценностей и гуманистических начал в культурной среде, оказывающей влияние на формирование ценностных ориентаций личности ребенка. При этом объективные ценности мировой, отечественной и народной культур становятся специфическими потребностями формирующейся и развивающейся личности, устойчивыми жизненными ориентирами человека путем перевода их в субъективные ценностные ориентации.

*2. Социокультурный подход* образования в ДОУ определяет­ся характером взаимодействия детей со взрослыми, с другими детьми, с предметно-про­странственным миром. Оценивается уровень самостоятельного поведения и его способность решать повседневные жизненные ситуации; социальная компетентность в общении с другими детьми и взрослыми.

В данной связи социокультурный подход предполагает организацию такого образо­вательного процесса в ДОУ и создание там такой образовательной среды, чтобы:

* формирование личности ребенка протекало в контексте общечеловеческой культуры с учетом конкретных культурных условий жизнедеятельности чело­века;
* определение содержания дошкольного образования осуществлялось на уровне со­держания современной мировой культуры;
* организация взаимодействия ребенка с миром Культуры осуществлялась на всех уровнях (микро-, мезо-, макро), а также в рамках всех возрастных субкультур (сверстники, старшие, младшие).

Поскольку элементы культуры, накопленной человечеством, не могут быть переда­ны ребенку в готовом виде через выработанные нормы и правила, то с позиций данного подхода, рассматривается качество специально организованной педагогом де­ятельности по освоению ребенком культуры как системы ценностей, организации жизни ребенка на уровне культур. В данной связи особое внимание такого образова­тельного процесса в ДОУ следует уделить степени знакомства детей с традициями нацио­нальной культуры (народным календарем, обычаями, обрядами).

*3. Возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей.

*4. Личностно-ориентированный подход –* ставит в центр образовательной системы личность ребенка, развитие его индивидуальных способностей. Все поведение ребенка определяется непосредственными и широкими социальными мотивами поведения и деятельности. В дошкольном возрасте социальные мотивы поведения развиты еще слабо, а потому в этот возрастной период деятельность мотивируется в основном непосредственными мотивами. Исходя из этого, предлагаемая ребенку деятельность должна быть для него осмысленной, только в этом случае она будет оказывать на него развивающее воздействие. В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребенку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его творческих возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения.

*5. Деятельностный подход –* предполагает, что в основе развития ребенка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребенка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества, ребенок, если и не равен, то равноценен взрослому и активен не менее взрослого. Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основной мотив участия (неучастия) ребенка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса. В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.

**1.4.** **Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

Знания возрастных особенностей развития ребенка поможет подобрать физические упражнения, закаливающие процедуры, следить за физическим и психическим развитием детей. Организм дошкольника интенсивно развивается.

На протяжении первых семи лет жизни не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Основными показателями физического развития ребенка являются рост, масса тела и окружность грудной клетки. Зная эти показатели можно сравнить данные физического развития детей, конкретного ребенка в группе со средними показателями развития детей соответствующего возраста.

Чтобы обеспечить нормальное физическое развитие ребенка, дать ему необходимую нагрузку на физкультурных занятиях необходимо учитывать и анатомические особенности организма ребенка. Особенности движений детей, их координационные возможности от возраста к возрасту значительно изменяются, что существенно влияет на организацию занятий по физической культуре.

С характерными особенностями развития детей раннего и дошкольного возраста можно ознакомится в основной образовательной программе дошкольного образования МАДОУ Кваркенский детский сад № 1 «Колосок».

*Особенности физического развития*

Распределение воспитанников по уровням физического развития

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Возрастная группа** | **Ниже среднего** | **Выше среднего** | **Высокое** | **Низкое** |
| 1,5-2 года | Группа раннего возраста № 7 |  |  |  |  |
| 2-3 года | Группа раннего возраста № 1 |  |  |  |  |
| 2-3 года | Группа раннего возраста № 8 |  |  |  |  |
| 3-4 года | Младшая группа № 2 |  |  |  |  |
| 3-4 года | Младшая группа № 11 |  |  |  |  |
| 4-5 лет | Средняя группа № 3 |  |  |  |  |
| 4-5 лет | Средняя группа № 6 |  |  |  |  |
| 5-6 лет | Старшая группа № 4 |  |  |  |  |
| 5-6 лет | Старшая группа № 9 |  |  |  |  |
| 6-7 лет | Подготовительная группа № 5 |  |  |  |  |
| 6-7 лет | Подготовительная группа № 10 |  |  |  |  |

Распределение воспитанников по группам здоровья

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Возрастная группа** | **I группа** | **II группа** | **III группа** | **IV группа** |
| 1,5-2 года | Группа раннего возраста № 7 |  |  |  |  |
| 2-3 года | Группа раннего возраста № 1 |  |  |  |  |
| 2-3 года | Группа раннего возраста № 8 |  |  |  |  |
| 3-4 года | Младшая группа № 2 |  |  |  |  |
| 3-4 года | Младшая группа № 11 |  |  |  |  |
| 4-5 лет | Средняя группа № 3 |  |  |  |  |
| 4-5 лет | Средняя группа № 6 |  |  |  |  |
| 5-6 лет | Старшая группа № 4 |  |  |  |  |
| 5-6 лет | Старшая группа № 9 |  |  |  |  |
| 6-7 лет | Подготовительная группа № 5 |  |  |  |  |
| 6-7 лет | Подготовительная группа № 10 |  |  |  |  |

Распределение воспитанников по физкультурным группам

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст детей** | **Возрастная группа** | **основная** | **подготовительная** | **специальная** | **освобожденные** |
| 1,5-2 года | Группа раннего возраста № 7 |  |  |  |  |
| 2-3 года | Группа раннего возраста № 1 |  |  |  |  |
| 2-3 года | Группа раннего возраста № 8 |  |  |  |  |
| 3-4 года | Младшая группа № 2 |  |  |  |  |
| 3-4 года | Младшая группа № 11 |  |  |  |  |
| 4-5 лет | Средняя группа № 3 |  |  |  |  |
| 4-5 лет | Средняя группа № 6 |  |  |  |  |
| 5-6 лет | Старшая группа № 4 |  |  |  |  |
| 5-6 лет | Старшая группа № 9 |  |  |  |  |
| 6-7 лет | Подготовительная группа № 5 |  |  |  |  |
| 6-7 лет | Подготовительная группа № 10 |  |  |  |  |

**1.5. Планируемые результаты освоения рабочей программы**

Образовательная область «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.).

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:**

**Становление ценностей здорового образа жизни:**

1. различает и называет органы чувств (глаза, рот, нос, уши), имеет представление об их роли в организме;

2.имеет представление о полезной и вредной пище;

3.имеет представление о здоровом образе жизни: знает значение утренней зарядки, закаливания, упражнений, укрепляющих различные органы и системы организма; сформировано умение сообщать о своем самочувствии взрослым.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

1. сформирована потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

2. сформированы простейшие поведения во время еды, умывания;

3. способен следить за своим внешним видом; правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком;

4. сформированы элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

**Физическая культура**

**Обеспечение гармоничного физического развития:**

1. бегает свободно, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног;

2. строится в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях;

3. отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте с продвижением вперед; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места;

4. отталкивает мячи при катании, бросании; ловит мяч двумя руками одновременно;

5. сохраняет правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

**Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1. знаком с некоторыми видами спорта;

2. играет в подвижные игры, выполняет упражнения;

3. катается на санках, трехколесном велосипеде;

4. надевает и снимают с помощью взрослого лыжи, ходит на них, ставит лыжи на место.

**Подвижные игры:**

1. реагирует на сигнал «беги», «лови», «стой» и др.; выполняют правила в подвижных играх;

2. проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх;

3. развиты навыки лазанья, ползанья, ловкость, выразительность и красота движений;

4. ориентируется в играх с более сложными правилами со сменой видов движений;

5. соблюдает элементарные правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Становление ценностей здорового образа жизни:**

1.знает части тела и органы чувств, их значение для жизни и здоровья человека;

2.имеет представление о здоровом образе жизни;

3. умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием;

4.умеет оказывать себе элементарную помощь при ушибах, при необходимости обращаются за помощью к взрослым при заболевании, травме.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

1. сформирована привычка следить за своим внешним видом;

2. сформирована привычка самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

3. умеет пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;

4. сформированы навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

**Физическая культура**

**Обеспечение гармоничного физического развития:**

1. сформирована правильная осанка;

2. ходит и бегает с согласованными движениями рук и ног; бегает легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком;

3. ползает, пролезает, подлезает, перелезает через предметы. Перелазит с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

4. энергично отталкивается и правильно приземляется в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентируется в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места сочетает отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохраняют равновесие. Выполняет прыжки через короткую скакалку.

5. принимает правильное исходное положение при метании, отбивает мяч о землю правой и левой рукой, бросает и ловит его кистями рук (не прижимая к груди).

6. развита организованность, самостоятельность, инициативность, умеет поддерживать дружеские отношения со сверстниками.

**Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1.имеет представление о некоторых видах спорта;

2. катается на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу;

3. ходит на лыжах скользящим шагом, выполняет повороты, поднимается на гору;

4. участвует в построении, соблюдает дистанцию во время передвижения; развиты психофизические качества: быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и др.

**Подвижные игры:**

1. выполняет ведущую роль в подвижной игре, осознанно относится к выполнению правил игры;

2. проявляет активность в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

3. развита быстрота, сила, ловкость, пространственная ориентировка;

4. выполняет действия по сигналу.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Становление ценностей здорового образа жизни:**

1. имеет представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье;

2. имеет представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения);

3. проявляет интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

1. сформирована привычка следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком;

2. способен самостоятельно замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде;

3. умеет правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

**Физическая культура**

**Обеспечение гармоничного физического развития:**

1. сформирована правильная осанка; осознанно выполняет движения;

2. развита быстрота, сила, выносливость, гибкость;

3. легко ходит, бегает, отталкивается от опоры;

4. лазает по гимнастической стенке, меняя темп;

5. прыгает в длину, в высоту с разбега, правильно разбегается, отталкивается и приземляется в зависимости от вида прыжка, прыгает на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохраняет равновесие при приземлении;

6. сочетает замах с броском при метании, подбрасывает и ловит мяч одной рукой, отбивает его правой и левой рукой на месте и ведет при ходьбе;

7. помогает взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

**Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1. имеет представление об истории олимпийского движения;

2. соблюдает технику безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

3. ходит на лыжах скользящим шагом, поднимается на склон, спускается с горы;

4. катается на двухколесном велосипеде, самокате, отталкиваясь одной ногой (правой, левой), ориентируется в пространстве;

5. играет в спортивные игры, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты;

6. проявляет интерес к различным видам спорта, к спортивным играм и упражнениям, проявляет инициативу и творчество.

**Подвижные игры:**

1. способен самостоятельно организовать знакомые подвижные игры, проявляет инициативу и творчество;

2. стремиться участвовать в играх с элементами соревнования, играм-эстафетам.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

**Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни**

**Становление ценностей здорового образа жизни:**

1. соблюдает принципы рационального питания;

2. имеет представление об активном отдыхе, о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков:**

1. умеет правильно и быстро умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем; правильно чистит зубы, полощет рот после еды, пользуется носовым платком и расческой;

2. умеет правильно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить;

3. следит за чистотой одежды и обуви; замечает и устраняет непорядок в своем внешнем виде.

**Физическая культура**

**Обеспечение гармоничного физического развития:**

1. сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;

2. соблюдает заданный темп в ходьбе и беге, сочетает разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега; выполняет активные движения кисти руки при броске;

3. перелазит с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;

4. быстро перестраивается на месте и во время движения, равняется в колонне, шеренге, кругу; выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе;

5. развиты психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость;

6. развита координация движений и ориентировка в пространстве.

**Начальные представления о некоторых видах спорта:**

1. проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;

2. самостоятельно следит за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвует в уходе за ними;

3. проявляет выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

**Подвижные игры:**

1. использует разнообразные подвижные игры (в том числе с элементами соревнования);

2. самостоятельно организует подвижные игры, придумывает собственные игры, варианты игр, комбинирует движения, справедливо оценивает свои результаты и результаты товарищей;

3. проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

***2.1. Содержание образовательной области «Физическое развитие»***

|  |  |
| --- | --- |
| **Возрастная группа** | **Содержание психолого-педагогической работы** |
| Вторая группа раннего возраста  (2-3 года) | ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*** |
| (осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов)  Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать. |
| ***Физическая культура*** |
| (реализуется в процессе организованной образовательной деятельности)  Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.  Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.  Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.  **Подвижные игры.** Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых пepcoнажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.). |

|  |  |
| --- | --- |
| Младшая группа  (3-4 года) | ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*** |
| (осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов)  Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.  Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.  Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.  Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.  Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.  Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.  Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. |
| ***Физическая культура*** |
| (реализуется в процессе организованной образовательной деятельности)  Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.  Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.  Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.  Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.  Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.  **Подвижные игры.** Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве. |
| Средняя группа  (4-5 лет) | ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*** |
| (осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов)  Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).  Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.  Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.  Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.  Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма. |
| ***Физическая культура*** |
| (реализуется в процессе организованной образовательной деятельности)  Формировать правильную осанку.  Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.  Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).  Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.  Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).  Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.  Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.  Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.  Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.  Подвижные игры**.** Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.  Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу |
| Старшая группа  (5-6 лет) | ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*** |
| (осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов)  Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).  Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.  Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.  Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.  Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.  Знакомить детей с возможностями здорового человека.  Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.  Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.  Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. |
| ***Физическая культура*** |
| (реализуется в процессе организованной образовательной деятельности)  Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.  Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.  Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.  Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.  Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.  Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.  Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.  Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.  Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.  Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.  **Подвижные игры.** Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям. |
| Подготовительная группа  (6-7 лет) | ***Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни*** |
| (осуществляется при взаимодействии со взрослыми, другими детьми, самостоятельной деятельности и при проведении режимных моментов)  Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье. |
| ***Физическая культура*** |
| (реализуется в процессе организованной образовательной деятельности)  Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Совершенствовать технику ocновных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.  Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваться активного движения кисти руки при броске.Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.  Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.  Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.  Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.  Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.  Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.  Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.  **Подвижные игры.** Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол). |

**2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная область** | **Формы работы** | | **Способы** | | | **Методы** | **Средства** | |
| ***для воспитанников в возрасте 1,5-3 лет*** | | | | | | | | |
| Физическое развитие | | Индивидуальная  Подгрупповая  Групповая  Совместная игра со сверстниками Совместная деятельность воспитателя с детьми  Самостоятельная деятельность детей | | Игровая беседа с элементами движений  Чтение  Рассматривание  Игра  Момент радости  Интегративная деятельность  Показ способов действия | Словесные  Наглядные  Практические | | | Спортивный инвентарь  Игровые пособия  Макеты  Раздаточный материал |
| ***для воспитанников в возрасте 3-4 года*** | | | | | | | | |
| Физическое развитие | | Индивидуальная  Подгрупповая  Групповая  Совместная игра со сверстниками Совместная деятельность воспитателя с детьми  Самостоятельная деятельность детей | | Игровая беседа с элементами движений  Чтение  Рассматривание  Игра  Момент радости  Интегративная деятельность  Контрольно-диагностическая деятельность  Спортивный праздник  Показ способов действия | Словесные  Наглядные  Практические | | | Спортивный инвентарь  Игровые пособия  Макеты  Раздаточный материал |
| ***для воспитанников в возрасте 4-5 лет*** | | | | | | | | |
| Физическое развитие | | Индивидуальная  Подгрупповая  Групповая  Совместная игра со сверстниками Совместная деятельность воспитателя с детьми  Самостоятельная деятельность детей | | Игровая беседа с элементами движений  Рассматривание  Игры  Интегративная деятельность  Момент радости  Соревнование  Праздник  Показ способов действия | Словесные  Наглядные  Практические | | | Спортивный инвентарь  Игровые пособия  Макеты  Раздаточный материал  ТСО |
| ***для воспитанников в возрасте 5-6 лет*** | | | | | | | | |
| Физическое развитие | | Индивидуальная  Подгрупповая  Групповая  Совместная игра со сверстниками Совместная деятельность воспитателя с детьми  Самостоятельная деятельность детей | | Игровая беседа с элементами движений  Рассматривание  Игры  Интегративная деятельность  Момент радости  Соревнование  Спортивные праздники  Физкультурные досуги  Показ способов действия | Словесные  Наглядные  Практические | | | Спортивный инвентарь  Игровые пособия  Макеты  Раздаточный материал  ТСО |
| ***для воспитанников в возрасте 6-7 лет*** | | | | | | | | |
| Физическое развитие | | Индивидуальная  Подгрупповая  Групповая  Совместная игра со сверстниками Совместная деятельность воспитателя с детьми  Самостоятельная деятельность детей | | Игровая беседа с элементами движений  Рассматривание  Игры  Интегративная деятельность  Момент радости  Соревнование  Спортивные праздники  Физкультурные досуги  Показ способов действия | Словесные  Наглядные  Практические | | | Спортивный инвентарь  Игровые пособия  Макеты  Раздаточный материал  ТСО |

***2.3. Характеристика двигательной детской деятельности***

|  |  |
| --- | --- |
| **Двигательная деятельность** | |
| **Специфические задачи** | - накопление и обогащение двигательного опыта детей;  - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;  - развитие физических качеств |
| **Виды образовательной деятельности** | Физкультурные занятия: игровые, сюжетные, тематические, комплексные, учебно-тренирующего характера  Физкультурные минутки и динамические паузы  Гимнастика  Подвижные игры, игры с элементами спорта, игры-соревнования  Игры-имитации, хороводные игры  Народные подвижные игры  Пальчиковые игры  Спортивные упражнения  Разнообразная двигательная деятельность в физкультурном уголке  Игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек |

**3. Дополнительный раздел программы:**

***3.1. Содержание работы с семьей по физическому направлению развития ребенка***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физическое**  **развитие** | Разъяснять родителям (через оформление соответствующего раздела в «уголке для родителей», на родительских собраниях, в личных беседах, рекомендуя соответствующую литературу) необходимость создания в семье предпосылок для полноценного физического развития ребенка.  Ориентировать родителей на формирование у ребенка положительного отношения к физкультуре и спорту; привычки выполнять ежедневно утреннюю гимнастику (это лучше всего делать на личном примере или через совместную утреннюю зарядку); стимулирование двигательной активности ребенка совместными спортивными занятиями, совместными подвижными играми; создание дома спортивного уголка; покупка ребенку спортивного инвентаря (мячик, скакалка, лыжи, коньки, велосипед, самокат и т.д.); совместное чтение литературы, посвященной спорту; просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.  Информировать родителей об актуальных задачах физического воспитания детей на разных возрастных этапах их развития, а также о возможностях детского сада в решении данных задач.  Знакомить с лучшим опытом физического воспитания дошкольников в семье и детском саду, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, воспитания потребности в двигательной деятельности.  Привлекать родителей к участию в совместных с детьми физкультурных праздниках и других мероприятиях, организуемых в детском саду (а также районе, городе).  Объяснять родителям, как образ жизни семьи воздействует на здоровье ребенка.  Информировать родителей о факторах, влияющих на физическое здоровье ребенка (спокойное общение, питание, закаливание, движения). Рассказывать о действии негативных факторов (переохлаждение, перегревание, перекармливание и др.), наносящих непоправимый вред здоровью. Помогать родителям сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье ребенка.  Ориентировать родителей на совместное с ребенком чтение литературы, посвященной сохранению и укреплению здоровья, просмотр соответствующих художественных и мультипликационных фильмов.Знакомить родителей с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду. | беседы  консультации  родительские собрания  Дни открытых дверей  санбюллетени  паспорт здоровья  Портфолио;  учебные видеофильмы |

***3.2. Материально-техническое обеспечение развивающей среды по физической культуре.***

**Спортивный зал оборудован:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | Количество |
| Для ходьбы | Коврик массажный |  |
| Комплект следочков ладоней и ступней (по 5 пар) из мягкого пластика с шипами | 1 |
| Дорожка из упругих объёмных элементов с наклонными поверхностями для упражнений в равновесие | 1 |
| Комплект из 4 ребристых ковриков 2х цветов | 1 |
| Доска с ребристой поверхностью150х20х3 см | 2 |
| Дорожка-змейка (канат) | 1 |
| Скамейка гимнастическая | 3 |
| Массажная дорожка пластик 150см | 2 |
| Массажные кочки 16 см (5 шт. в наборе) | 2 |
|  |  |
| Для прыжков | Гимнастические наборы для построения полосы препятствий: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы | 2 |
| Батут детский диаметр 100-120 см | 2 |
| Мат | 4 |
| Скакалка короткая (120-150 см) | 10 |
| Обруч пластмассовый (плоский) | 5 |
| Для катания, бросания, ловли | Мешочки для метания с гранулами или песком 150-200 г | 20 |
| Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) | 3 |
| Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45см) | 6 |
| Кегли (набор) | 2 |
| Кольцеброс (набор) | 6 |
| Мишень навесная 60х60х1,5 см | 2 |
| Корзина для метания | 4 |
| Мяч для баскетбола резиновый (диаметр 18-20 см) | 10 |
| Щит баскетбольный с кольцом | 2 |
| Для ползания и лазания | Гимнастические наборы для построения полосы препятствий: обручи, рейки, палки, подставки, зажимы | 2 |
| Дуга малая (30-40х50 см) |  |
| Верёвка 270-300 см | 3 |
| Стенка гимнастическая деревянная | 3 пролета |
| Лестница с зацепами | 1 |
| Канат | 2 |
| Детский спорткомплекс | 1 |
| Для общеразвивающих упражнений | Флажки разноцветные | 25 |
| Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) | 3 |
| Коврик для индивидуальных занятий | 25 |
| Обруч пластмассовый (д-65см) | 15 |
| Обруч металлический (д-50см) | 10 |
| Гантели пластмассовые | 20 |
| Лента короткая 50-60 см | 25 |
| Палка гимнастическая короткая 70 см | 20 |
| Палка гимнастическая длинная 120см | 5 |
| Палка гимнаститческая длинная 100см | 5 |
| Султанчики | 25 |
| Верёвки-косички 50см | 25 |
| Платочки | 25 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Погремушки | 25 |
| Тренажёры | Беговая дорожка | 1 |
|  | Велотренажёр | 1 |
|  | Сухой бассейн | 1 |
|  | велосипед | 5 |
|  | Лыжи | 10 |
|  | Санки | 5 |

**Спортивная площадка оборудована**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/н | Наименование | Количество |
| 1 | Беговая дорожка | 1 |
| 2 | Яма для прыжков в длину | 1 |
| 3 | Площадка для игры в волейбол | 1 |
| 4 | Турник | 1 |
| 5 | Дорожка -змейка | 1 |
| 6 | Детский спортивный комплекс | 1 |
| 7 | Щит баскетбольный - | 2 |
| 8 | Щит с мешенью | 2 |

***3.3. Методическое обеспечение образовательной области***

***«Физическое развитие»***

|  |  |
| --- | --- |
| **автор** | **наименование** |
| **Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни** | |
| В.Т.Кудрявцев и др. | Развивающая педагогика оздоровления./ М.: Линка-Пресс, 2005. |
| Г.К.Зайцев | Твое здоровье. / СПб: Детство-Пресс, 2006 |
| Е.Н.Вавилова | Развивайте у дошкольников ловкость, силу. / М.: Просвещение, 2004 |
| Е.Н.Вавилова | Укрепляйте здоровье детей./ М.: Просвещение, 2004 |
| И.В.Чупаха | Здоровье сберегающие технологии в образовательном процессе. / М.: Народное образование, 2003. |
| Л.Г. Голубева | Гимнастика и массаж для самых маленьких. / М.: Мозаика-Синтез, 2006. |
| М.А. Рунова | Двигательная активность ребенка в детском саду. / М.: Мозаика-Синтез, 2002 |
| С.Фирилева | Танцевально-игровая гимнастика «Са-фи-дансе» / М, 2002 |
| И. Е. Аверина | Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. / М.: 2005 |
| Т.Л. Богина | Охрана здоровья детей в ДОУ. / М.: Мозаика-Синтез,2005. |
| А. Кузнецова | «Лучшие развивающие игры для детей от 1 до 3 лет» Москва 2007 год |
| **Физическая культура** | |
| Степаненкова Э.Я. | Физическое воспитание в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез,2005. |
| Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. |
| Степаненкова Э.Я. | Методика физического воспитания в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез,2005. |
| Пензулаева Л.И. | Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. |
| Пензулаева Л. И. | Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7лет)  «Владос», Москва, 2002г |
| Пензулаева Л.И. | Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет  (для детей 3-5 лет) «Владос», Москва, 2001г. |
| Волошина Л.Н. | Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет» «Аркти», Москва, 2004г. |
| Громова О. Е. | Спортивные игры для детей «Сфера», Москва, 2003г. |
| Э.Я Степанкова | Сборник подвижных игр 2-7 лет ФГОС |
| Л.И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду. Младшая группа ФГОС |
| Л.И. Пензулаева | Физическая культура в детском саду. Средняя группа ФГОС |
| Л.П. Пензулаева | Физическая культура в детском саду. Старшая группа ФГОС |
| Л.П. Пензулаева | Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа ФГОС |
| Борисова М.М | Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет ФГОС |
| С.Н. Теплюк | Игры и занятия на прогулке с малышами. Для работы с детьми 2-4 лет |
| С.Н. Теплюк | Ребенок от рождения до года |
| С.Н. Теплюк | Ребенок второго года жизни |
| С.Н. Теплюк | Ребенок третьего года жизни |
| Т. А Гусева  Т. О. Иванова | Картотека сюжетных картинок. Подвижные игры. Младший и средний возраст. 2015год |
| Л.А. Соколова | Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошколят 2015 год |
| И. В. Бондаренко | «Игровые досуги для детей» Москва 2009 год |
| Л. И. Пензулаева | Зрительная гимнастика для детей 2-7 лет |

**4. Приложение к программе:**

4.1. Перспективное планирование по всем возрастным группам.

4.2. Работа с родителями на год.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—15 минут | | | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие. | Ходьба стайкой за инструктором  Игра «Пойдем в гости»  Бег обычной стайкой | - | 1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см)  2. Прыжки на всей ступне с подниманием на носки (пружинка) | «Беги ко мне» | Ходьба стайкой за мишкой. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте. | Ходьба парами в стайке за инструктором  Бег парами в стайке за инструктором | Без предметов | 1. Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) | «Птички»  «Птичка прячется» | Игровое задание «Найдем птичку». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании. | Ходьба в колонне по одному, упражнение «Во­рона!» | ОРУ  с мячом. | 1.Прокатывание мячей. 2.«Прокати и догони». | «Кот и воробышки». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать ориентировку в пространстве; умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур. | Ходьба по кругу с поворотом по сигналу  Бег по кругу | ОРУс кубиками | 1.Ползание с опорой на ладони и колени под шнур  2.«Доползи до погремушки» | Быстро в домик | Игра «Найдем жучка». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУПП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **ОКТЯБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограни­ченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогну­тые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному и врассыпную. | ОРУ  без предметов | 1.Равновесие «Пойдем по мостику».  2.Прыжки. | «Догони мяч» | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу. | Ходьба и бег по кругу | ОРУ  Без предметов | 1.Прыжки из обруча в обруч.  2.«Прокати мяч». | «Ловкий шофер» | Игровое задание «Машины поехали в гараж». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по всему залу. По сигналу педагога: «Стрекозы» — бег, помахивая руками, как «кры­лышками»; переход на обычную ходьбу. На следующий сигнал: «Куз­нечики» — прыжки на двух ногах — «кто выше». | ОРУ  С мячом | 1.Игровое упражнение «Быстрый мяч».  2.Игровое упражнение «Проползи — не задень». | «Зайка серый умывает  ся». | Игра «Найдем зайку». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии. | Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом в дру­гую сторону по сигналу воспитателя; бег по кругу также с поворотом. Ходьба и бег проводятся в чередовании, темп  упражнения умеренный. | ОРУ  со стульчиками | 1.Ползание «Крокодильчики»  2.Равновесие «Пробеги — не задень» | «Кот и воробышки» | Ходьба в колонне по одному за самым ловким «котом». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **НОЯБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу. | Общеразвивающие упражнения с ленточками | Равновесие «В лес по тропинке».  Прыжки «Зайки - мягкие лапочки». | Подвижная игра «Лов  кий шофер». | Игра «Найдем зайчонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча другу, развивая координацию движений и глазомер | Ходьба в колонне по одному Бег, руки в стороны . Ходьба и бег чередовании | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Прыжки «Через болото».  2.Прокатывание мячей «Точный пас» | Подвижная игра «Мыши в кладовой» | Игра «Где спрятался мышонок?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании. | Ходьба по кругу. После ходьбы выполняется бег по кругу с начало в одну, а затем в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения | 1.Игровое задание с мячом «Прокати - не задень».  2.«Проползи - не задень» | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному или игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. Переход на бег по сигналу воспитателя и снова на ходьбу. Ходьба проводится в чередовании | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1.Ползание. Игровое задание - «Паучки».  2.Равновесие | Подвижная игра «Поймай комара».. | Ходьба в колонне по одному за «комаром». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **ДЕКАБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ориентировку  пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному  Ходьба врассыпную  бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения с кубиками | 1.Равновесие. Игровое упражнение «Пройди - не задень».  2.Прыжки. Игровое упражнение «Лягушки- попрыгушки | Подвижная игра «Коршун и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлени и на полусогну ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат  2.Прокатывание мячей друг другу | Подвижная игра «Найди свой домик». | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группи­роваться при лазании под дугу. | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному; ходьба и бег проводятся в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с кубиками. | 1.Прокатывание мяча между предметами  2.Ползание под дугу «Проползи — не задень» | Подвижная игра «Лягушки». | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем лягушонка». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, развивая ори­ентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опо­ре:сохранение равновесия при ходьбе по доске. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: всем детям предлагается разбежаться по всему залу; пере­ход на хходьбу врассыпную и снова на бег. | Общеразвивающие упражнения на стульчиках | 1.Ползание. Игровое упражнение «Жучки на бревнышке».  2.Равновесие. «Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Птица и птенчики».. | 3-я часть. Игра малой подвижности «Найдем птенчика». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **ЯНВАРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | |  |  |  |  |  |  |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: ходьбу на носках, руки прямые вверх, переход на обычную ходьбу, затем в колонне по одному, с поворотом в другую сторону. Ходьба и бег в чередовании. | Общеразвивающие упражнения с платочками | 1. Равновесие «Пройди - не упади».  2.Прыжки «Из ямки в ямку». | Подвижная игра «Коршун и цыплята». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесии на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. | Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе врассыпную по всей «полянке» и бегу врассыпную старясь не задевать друг друга. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1.Прыжки «Зайки - прыгуны». | Подвижная игра «Птица и птенчики». | Ходьба в колонне по одному. |
| 4  н  Е  Д  Е  Л  я | | Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений. | Ходьба по кругу вокруг кубиков. По сигналу «Взять кубик» - дети берут кубик поднимают над головой. Н следующий сигнал дети кладут кубик на место и продолжают ходьбу. Затем бег вокруг кубиков в одну и в другую сторону. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | «Прокати поймай»  «Медвежата» | Подвижная игра  « Найди свой цвет» | Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений  ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед. | Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами: ходьба примерно три четверти круга и бег - полный круг: остановка, поворот в другую сторону повторение упражнений. | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Равновесие  2.Прыжки | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты с мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, переход на обычный бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с малым обручем. | 1.Прыжки «Веселые воробышки».  2.Прокатывание мяча «Ловко и быстро!». | Подвижная игра «Воробышки в гнездышках». | Игра «Найдем воробышка». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание через шнур, не касаясь руками пола. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно прав левой ногой. Бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.Бросание мяча через шнур двумя руками, | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группировать  лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии | Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в кол по одному; по сигналу воспитателя переход на ходьбу врассыпную, затем на бег врассыпную  Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Лазание под дугу в группировке «Под дугу».  2.Равновесие | Подвижная игра. «Лягушки» (прыжки). | Игра «Найдем лягушонка». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **МАРТ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами. | Вначале проводится ходьба по кругу, затем бег по кругу в умеренном темпе, переход на ходьбу и остановка. Поворот в другую сторону и повторение ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1.«Ровным шажком»  2.Прыжки «Змейкой» | Подвижная игра «Кролики» | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.  . | Общеразвивающие упражнения. | 1.Прыжки «Через канавку».  2.Катание мячей друг другу «Точно в руки». | Подвижная игра «Найди свой цвет». | Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре. | Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1.«Брось - поймай».  2.Ползание на повышенной опоре | Подвижная игра «Зайка серый умывается». | Игра «Найдем зайку?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре | Ходьба и бег между предметами | Общеразвивающие упражнения. | 1.Ползание «Медвежата»  2.Равновесие | Подвижная игра «Автомобили». | Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж». |
|  | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми II младшей группы»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба вокруг кубиков (по 2 кубика на каждого ребенка). Выполняется ходьба кругу, затем бег. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы и бега в кубиков. | Общеразвивающие упражнения на скамейке с кубиком. | 1.Равновесие.  2.Прыжки «Через канавку». | Подвижная игра «Тишина». | Игра «Найдем лягушонка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогну ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур). | 1.Прыжки из кружка в кружок.  2.Упражнения с мячом. «Точный пас». | Подвижная игра «По ровненькой дорожке». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положить на колени. | Общеразвивающие упражнения. | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками  2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». | Подвижная игра «Мы топаем ногами». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повыше опоре. | Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробьи остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» - бегут подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с обручем. | 1.Ползание «Проползи - не задень».  2.Равновесие «По мостику» | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО II МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | | |
|  | **МАЙ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве повторить задание в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу .Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса). | Равновесие  Прыжки через шнуры | Подвижная игра. «Мыши в кладовой». | «Где спрятался мышонок». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами | Общеразвивающие упражнения с мячом. | прокатывают мяч друг другу | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег чередуются несколько раз. | Общеразвивающие упражнения с флажками. | Броски мяча вверх и ловля его двумя руками  Ползание по скамейке | Подвижная игра «Огуречик, огуречик». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | | Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить задание в равновесии. | Ходьба в колонне по одному  бег врассыпную по всему залу | Общеразвивающие упражнения. | Лазание на наклонную лесенку  Ходьба по доске, положенной на пол | Подвижная игра «Коршун и наседка». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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 | Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.)  Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Без предметов | 1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями.  2. Прыжки на двух ногах. | «Найди себе пару»  «Автомобили» | Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.  Игра «Найдем воробушка» |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу  воспитателя. Перестроение в три колонны. | ОРУ   С флажками | 1. Прыжки вверх «Достань до предмета»  2. Прокатывание мячей друг другу | «Самолеты»  «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур . | Перестроение в круг.  Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную | ОРУ  с мячом. | 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками  2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола | «Огуречик, огуречик ... ».  «Воробушки и кот» | Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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. | Построение в три колонны.   Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» | ОРУ  С малыми обручами | 1. Равновесие: ходьба по доске  2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени. | «У медведя во бору».  «Огуречик, огуречик…» | Игра малой подвижности **«Где постучали?».** |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании) | ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром). | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета | «Кот и мыши».  «Найди свой цвет!». | Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» - остановиться и сказать: «Чик-чирик», а затем продолжить ходьбу; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. Построение в три колонны. | ОРУ  с малыми обручами. | 1. Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке .  2. Ходьба на носках по доске, лежащей на полу . | «У медведя во бору».   «Автомобили». | И.М.П.«Автомобили поехали в гараж» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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. | Построение в шеренгу. Воспитатель предлагает детям внимательно посмотреть, кто рядом с кем стоит, запомнить какие-либо ориентиры. Подает команду к ходьбе в колонне по одному. На следующую команду: «По местам!» - дети стараются занять свое место в шеренге. Ходьба врассыпную и бег врассыпную. Построение в три колонны. | ОРУ  Без предметов | 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  2. Прокатывание мяча между друг другу. | «Автомобили».  «Ловишки» | Ходьба в колонне по одному |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски  Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг | ОРУ  С мячом | 1. Лазанье под дугу  2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками | «У медведя во бору».  «Цветные автомобили» | И.М.П. «Угадай, где спрятано». |
| **5**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. | ОРУ  с кеглей. | 1.Подлезание под дугу.  2. Равновесие – ходьба по доске.  3.Прыжки на двух ногах между надувными мячами. | « Кот и мыши»  «Лошадки» | Ходьба в колонне по 1.  ИМП «Угодай кто позвал» |
|  | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| **НОЯБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Салки».  «Кролики» | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки». | Общеразвивающие упражнения  без предметов | 1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий  2. Прокатывание мячей друг другу  3. Перебрасывание мяча друг другу | Подвижная игра «Самолеты».  «Найди себе пару» | Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление  ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом | 1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни  4. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Лиса и куры».  «Догони пару» | 3 часть. Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе  2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени  3. Прыжки на двух ногах до кубика | Подвижная игра «Цветные автомобили».  «Самолеты» | Ходьба в колонне по одному. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие | Ходьба и бег в колонне по одному  ходьба и бег врассыпную  по сигналу  перестроение в колонну | Общеразвивающие упражнения с платочком | 1. Равновесие  2. Прыжки через 4-5 брусков  3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами | Подвижная игра «Лиса и куры». | Игра малой подвижности «Найдем цыпленка». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | Ходьба и бег в колонне по одному  . Построение в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Прыжки со скамейки  2. Прокатывание мяча между предметами  3. Бег по дорожке (ширина 20 см). | Подвижная игра «У медведя во бору». | Игра малой подвижности по выбору детей |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Общеразвивающие упражнения. | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | Подвижная игра «Зайцы и волк» | Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную | Обще развивающие упражнения с кубиками. | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени  2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки на двух ногах | Подвижная игра «Птички и кошка». | Ходьба в колонне по одному |
|  | | | | | | |

Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** |  |  | |  | |  |  |  |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** |  |  | |  | |  |  |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами,  формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.  Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами  Ходьба в колонне по одному. | | Общеразвивающие упражнения с обручем | | 1. Равновесие-ходьба по канату  2. Прыжки на двух ногах  3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками | Подвижная игра «Кролики». | Игра малой подвижности «Найдем кролика!». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.  Отбивание малого мяча одной рукой о пол,  равновесие-ходьба на носках между предметами | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную | | Общеразвивающие упражнения с мячом. | | 1.Прыжки с гимнастической скамейки  2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз). | Подвижная игра «Найди себе пару». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны | | Общеразвивающие упражнения | | 1. Равновесие  2. Прыжки через бруски  3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи  4. Прыжки через шнур,  5. Перебрасывание мячей друг другу | Подвижная игра «Котята и щенята». | Игра малой подвижности |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.  в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу. | Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. | | Общеразвивающие упражнения на стульях. | | 1.Прыжки из обруча в обруч  2. Прокатывание мячей между предметами  3.Прыжки на двух ногах  4. Прокатывание мячей друг другу  5. Ходьба на носках | «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу  в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании. | | Общеразвивающие упражнения с мячом | | 1.Перебрасывание мячей друг другу  2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  1. Метание мешочков в вертикальную цель  3. Прыжки на двух ногах между предметами | «Воробышки и автомобиль». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами  в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному. | | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие  1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие  3. Прыжки на правой и левой ноге | «Перелет птиц» | Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | | | 2—3 минут |
| **МАРТ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. | | Общеразвивающие упражнения. | | 1. Ходьба на носках между 4-5 предметами  2. Прыжки через шнур справа и слева  1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Перелет птиц». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную  Упражнять в прокатывании мячей друг другу; | Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную. | | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур  3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу | Подвижная игра «Бездомный заяц». | Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниeм задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке,  с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии. | ходьба и бег по кругу с выполнeниeм заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу. | | Обще развивающие упражнения с мячом. | | 1.Прокатывание мяча между предметами  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине,                   «Проползи - не урони».  4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове. | Подвижная игра «Самолеты». | Игра малой подвижности. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.  упражнять в лазании по гимнастической стенке | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться | | Обще развивающие упражнения с флажками | | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Равновесие  З. Прыжки через 5-6 шнуров  4. Лазанье по гимнастической стенке  5.Ходьба по доске, лежащей на полу | Подвижная игра «Охотник И зайцы». | Игра малой подвижности «Найдем зайку». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| **АПРЕЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются | Обще развивающие упражнения. | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах через препятствия | Подвижная игра «Пробеги тихо». | Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитaтeля ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с кеглей. | 1.Прыжки в длину с места  2. Метание мешочков в горизонтальную цель  3. Метание мячей в вертикальную цель  4. Отбивание мяча одной рукой | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками- «крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1.Метание мешочков на дальность  2. Ползание по гимнастической скамейке  3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м | Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании. | Обще развивающие упражнения с косичкой. | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч  3. Прыжки на двух ногах между предметами | Подвижная игра «Птички и кошка» | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2—3 минуты | 12—14 минут | | | 2—3 минут |
| **МАЙ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.  упражнять в прокатывании мяча между кубиками | Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения | 1. Ходьба по доске (ширина 15 см  2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров  3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками | Подвижная игра «Котята И щенята». | Игра малой подвижности. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего  Ходьба и бег врассыпную по всему залу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком. | 1.Прыжки в длину с места через шнур  2. Перебрасывание мячей друг другу  3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой). | Подвижная игра «Котята и щенята». | Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.  Прыжки через короткую скакалку | Ходьба в колонне по одному  бег врассыпную. | Обще развивающие упражнения с палкой | 1. Метание в вертикальную цель  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»).  4. Прыжки через короткую скакалку. | Подвижная игра «Зайцы и волк». | Игра малой подвижности «Найдем зайца». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.  в лазании на гимнастической стенке. | Ходьба в колонне по одному  бег в колонне по одному. | Обще развивающие упражнения с мячом | 1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове  2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева  1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее  2. Равновесие - ходьба по доске | Подвижная игра «У медведя во бору». | Ходьба в колонне по одному. |
|  | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2-3 | 17-18        3-4 | | | |  |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли), в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег в колонне по одному; во сигналу воспитателя ходьба врассыпную, | ОРУ  Без предметов | 1. Равновесие ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики  2. Прыжки подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед,  3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах | | «У кого мяч?».  «Ловишки» | Игра малой подвижности «У кого мяч?». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола (земли) и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5 мин. | Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными Перестроение в три колонны по сигналу воспитателя | ОРУ  с мячом. | 1. Прыжки — подпрыгивание на двух ногах  2. Подбрасывание малого мяча (диаметр 6—8 см) вверх двумя руками  3. Бег в среднем темпе (до 1,5 мин). | | «Сделай фигуру».  «Мы, веселые ребята». | Игра малой подвижности  «Найди и промолчи». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. | Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем. Переход на обычную ходьбу. | ОРУ  Без предметов | 1. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях  2. Ходьба по канату (веревке) боком приставным шагом, руки на поясе голову и спину держать прямо.  3. Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его, бросание мяча вверх и ловля его с хлопком | | «Удочка».   «Быстро возьми» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. | . Ходьба в колонне по одному  Ходьба в различном темпе; ходьба в колонне по одному и врассыпную ,перестроение в колонну по три | ОРУ  С гимнастической палкой | 1. Пролезание в обруч боком (не задевая за верхний край) в группировке  2. Перешагивание через бруски (кубики) с мешочком на голове  3. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен,— «Пингвины» | | «Мы, веселые ребята». | Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя (руки в стороны, руки вниз, руки за голову). |
|  | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2-3 | 17-18        3-4 | | |  |
| **Октябрь** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. | ОРУ  Без предметов | 1. 1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 2. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры,   3. Бросание мяча двумя руками от  груди | «Перелет птиц»  «Не попадись» | И.М.П «Найди и промолчи»  Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; | ОРУ  С большим мячом | 1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги  3. Переползание через препятствия  2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы | «Не оставайся на полу».  «Ловишки». | И.М.П «У кого мяч?»  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе .Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя | ОРУ  С малым мячом | 1. Метание мяча в горизонтальную цель  2. Лазанье  3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи | «Удочка» | Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два (парами); повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два  Бег в колонне по два | ОРУ  С обручем | 3. Прыжки на двух ногах на мягкое препятствие  2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках  1. Пролезание | «Гуси-лебеди»  «Ловишки - перебежки» | И.М.П.  «Летает не летает»  И.М.П.  «Затейники» |
|  | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2-3 | 17-18        3-4 | | |  |
| **Ноябрь** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить перекладывание малого мяча из одной руки в другую упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.  2.Упражнять в медленном беге до 1,5 мин, в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках. | Построение в шеренгу, проверка осанки,  Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную, бег между кеглями, бег в медленном темпе до 1,5 мин; ходьба с перешагиванием через бруски (высота 10 см); бег врассыпную. | ОРУ  с малым мячом | 1. Равновесие 2. Прыжки на правой и левой ноге 3. Перебрасывание мяча двумя руками снизу 4. «Мяч о стенку» 5. «Поймай мяч». 6. «Не задень». | «Пожарные на учении».  «Мышеловка».. | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Угадай по голосу». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами  2.Повторить бег с перешагиванием через предметы; развивать точность движений и ловкость в игровом упражнении с мячом; упражнять в беге и равновесии. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд.   Ходьба врассыпную, на сигнал воспитателя: «Стоп» — остановиться и встать на одной ноге, руки на поясе. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. | ОРУ  с обручем | 1. Прыжки с продвижением вперед  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Отбивание мяча о землю   «Мяч водящему».  «По мостику | «Не оставайся на полу»  «Ловишки». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Игра малой подвижности «Затейники» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. повторить ведение мяча в ходьбе. Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами  2.Упражнять в медленном непрерывном беге, перебрасывании мяча в шеренгах; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную  Ходьба в колонне по одному, медленный непрерывный бег до 2 мин; ходьба врассыпную. | ОРУ  с большим мячом | 1. Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед  2. Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке  3. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке на носках  1. «Перебрось и поймай».  2.«Перепрыгни - не задень» | Подвижная игра «Удочка»  «Ловишки парами». | Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.  Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.  2.Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и с бегом. | Ходьба в колонне по одному, врассыпную  с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании.  ходьба между предметами, поставленными в один ряд  и бег с преодолением препятствий  ходьба и бег в чередовании. | ОРУ  На гимнастических скамейках | 1. Лазанье — подлезание под шнур  2. Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета  3. Равновесие  1.«Кто быстрее».  2.«Мяч о стенку». | «Пожарные на учении»  «Ловишки-перебежки». | Игра малой подвижности «У кого мяч?».  Ходьба в колонне по одному за самым ловким водящим. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
| 2-3 | 17-18        3-4 | | |  |
| **Декабрь** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.  Разучить игровые упражнения с бегом и прыжками; упражнять в метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами  руками из-за головы друг другу  Ходьба и бег между снежными постройками за воспитателем в умеренном темпе; ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палкой | 1. Равновесие  2. Прыжки  3. Перебрасывание мяча двумя  1.«Кто дальше бросит».  2.«Не задень». | Подвижная игра «Кто скорее до флажка».  Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | «Сделай фигуру». Ходьба в колонне по одному между снежными постройками за самым ловким «Морозом». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.  Повторить ходьбу и бег между снежными постройками; упражнять в прыжках на двух ногах до снеговика, бросании снежков в цель | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному  Построение в колонну, ходьба и бег за воспитателем между снежными постройками; темп ходьбы и бега задает воспитатель | Общеразвивающие упражнения с флажками | 1. Прыжки  2. Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши  3. Ползание  1.«Метко в цель».  2.«Кто быстрее до снеговика».  3.«Пройдем по мостику». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Подвижная игра «Мороз-Красный нос | Игра малой подвижности «У кого мяч?».   Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности «Найди предмет». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании погимнастичес-кой скамейке на животе и сохранении равновесия. Развивать ритмичность ходьбы на лыжах; упражнять в прыжках на двух ногах; повторить игровые упражнения с бегом и бросание снежков до цели. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение, ходьба в колонне по одному, бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах  2. Ползание по гимнастической скамейке на животе  3. Равновесие  1.«Метко в цель».  2.«Смелые воробышки | Подвижная игра «Охотники и зайцы» | Игра малой подвижности «Летает — не летает».  Ходьба между кеглями, |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу,  в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.  Закреплять навык передвижения на лыжах  разучить игровые упражнения с шайбой и клюшкой; | Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу  По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону.  Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности на выбор детей. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Лазанье  2. Равновесие  3. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями  4. Бросание мяча о стену.  «Забей шайбу».  «По дорожке | Подвижная игра «Хитрая лиса».  Подвижная игра Мы, веселые ребята» | Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе за воспитателем |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  |  | | |  |
| **Январь** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** |  |  |  |  |  |  |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** |  |  |  |  |  |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей ходить и бегать между предметами,; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.  Продолжать учить детей передвижению на лыжах скользящим шагом; | Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке  Построение в колонну по одному, ходьба и бег в среднем темпе за воспитателем между ледяными постройками. | Общеразвивающие упражнения с кубиком | 1. Равновесие  2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками  3. Метание  4.упражняются в ходьбе на лыжах  5.«Сбей кеглю» | IIодвижная игра «Медведи и пчелы  Подвижная игра «Ловишки парами». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.  Закреплять у детей навык скользящего шага в ходьбе на лыжах, спускаться с небольшого склона; повторить игровые упражнения с бегом и метанием. | Построение в шеренгу.  Перестроение в колонну по одному;  Ходьба по кругу вправо, бег по кругу  .. | Общеразвивающие упражнения с веревкой | 1. Прыжки в длину с места  2. Проползание под дугами на четвереньках  3. Бросание мяча вверх.  4.«Кто быстрее».  5.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Летает - не летает».  Игра малой подвижности «Найдем зайца». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  |  | | |  |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие  упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.  Упражнять детей в ходьбе по лыжне скользящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке. | Ходьба в колонне по одному  бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны.  Игра малой подвижности  Построение: одна подгруппа детей на санках, вторая на лыжах, | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ходьба по наклонной доске  2. Прыжки - перепрыгивание через бруски  3. Забрасывание мячей в корзину  4.«Точный пас»  5.«По дорожке» | Подвижная игра «Охотники и зайцы»  Подвижная игра «Мороз-Красный нос». | Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.  Упражнять в ходьбе на лыжах, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками | Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. «Сделай фигуру!»  Построение в шеренгу на лыжах  выполнение различных упражнений | Общеразвивающие упражнения с палкой. | Прыжки в длину с места  Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  Лазанье  «Кто дальше».  «Кто быстрее». | Подвижная игра «Не оставайся на полу. | Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.  Игра малой подвижности «Найдем следы зайца». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.  Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек.  Ходьба в колонне по одному. Эстафета с передачей мяча в колонне. | Общеразвивающие упражнения на скамейках. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель  2. Подлезание под палку  3. Перешагивание через шнур  4.«Точно в круг».  5.«Кто дальше». | Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Ловишки-перебежки» | Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.  Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге. | Построение в шеренгу,  ходьба в колонне по одному; переход на бег  ходьба врассыпную; построение  в колонны. | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье  2. Ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки с ноги на ногу  4. Отбивания мяча в ходьбе  5.«Гонки санок».  6.«Не попадись».  7.«По мостику». | Подвижная игра «Гуси-лебеди».  Подвижная игра «Ловишки парами» | Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  |  | | |  |
| **МАРТ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.  Повторить игровые упражнения с бегом; упражнять в перебрасывании шайбы друг другу, | Ходьба в колонне по одному  бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны.  непрерывный бег за воспитателем (до 2 мин) между ледяными постройками; переход на ходьбу. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом. | 1. Равновесие  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Перебрасывание мяча друг другу  1. «Пас точно на клюшку».  2.«Проведи — не задень». | Подвижная игра «Пожарные на учении».  Подвижная игра «Горелки | Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».  игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.  Упражнять детей в непрерывном беге в среднем темпе; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба и бег в кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. | Общеразвивающие упражнения | 1. Прыжок в высоту с разбега  2. Метание мешочков в цель правой и левой рукой  3. Ползание на четвереньках между кеглями  1.«Поймай мяч».  2.«Кто быстрее». | Подвижная игра «Медведи и пчелы».  Подвижная игра «Карусель». | Эстафета с мячом  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.  Упражнять детей в беге на дистанцию 80 м в чередовании с ходьбой; повторить игровые упражнения в равновесии, прыжках и с мячом. | ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному — 10 м, переход на бег — 20 м, | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Ползание по гимнастической скамейке  2. Ходьба по гимнастической скамейке  3. Прыжки правым (левым) боком  1.«Канатоходец».  2.«Удочка». | Подвижная игра «Ловишки». | Эстафета с большим мячом — «Передача мяча в шеренге». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом и бегом. | Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя.  набивными мячами  Упражнение в беге на скорость | Общеразвивающие упражнения | 1. Метание мешочков горизонтальную цель  2. Подлезание под шнур  3. Ходьба на носках между  1.«Прокати и сбей».  2.«Пробеги - не задень». | Подвижная игра «Не оставайся на полу».  Подвижная игра Удочка | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».  Эстафета с мячом. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  |  | | |  |
| **Апрель** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. Повторить игру с бегом «Ловишки-перебежки», эстафету с большим мячом. | Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную  ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие  2. Прыжки из обруча в обруч  3. Метание в вертикальную цель  Игровые Упражнения.  1. «Ловишки-перебежки»  2. «Стой».  3. «Передача мяча в колонне». | Подвижная игра «Медведи и пчелы». | Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»  Ходьба в колонне по одному за командой победителей. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них. Упражнять детей в непрерывном беге, повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами  Построение в шеренгу, перестроение в колонну; бег в среднем темпе за воспитателем до 2 мин между предметами | Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой | 1. Прыжки через короткую скакалку  2. Прокатывание обруча друг другу  3. Пролезание в обруч  1. «Пройди — не задень  2. «Догони обруч».  3. «Перебрось и поймай» | Подвижная игра Ловишки-перебежки.  Эстафета с прыжками «Кто быстрее до флажка». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности «Кто ушел?». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками , с бегом. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики  скамейке на носках | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Метание мешочков в вертикальную цель  2. Ползание по полу  3. Ходьба по гимнастической  1. «Кто быстрее».  2. «Мяч в кругу». | Подвижная игра «Удочка»  Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.  Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку одноименным способом; упражнять в равновесии и прыжках. Продолжать учить детей бегу на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, прыжкам в равновесии. | Ходьба в колонне по одному: бег до 1 мин в среднем темпе; ходьба и бег между предметами  Построение в колонну по одному, ходьба и бег между предметами; перестроение в две-три шеренги; пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места | Общеразвивающие упражнения. | 1. Лазанье по гимнастической стенке  2. Прыжки через короткую скакалку  3. Ходьба по канату  1.«Сбей кеглю».  2.«Пробеги — не задень». | Подвижная игра «Карусель».  Подвижная игра «С кочки на кочку | Игра малой подвижности «Угадай по голосу».  Ходьба в колонне по одному, бег «змейкой». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СТАРШЕЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  |  | | |  |
| **МАЙ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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 беге с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1,5 мин; повторить игровые упражнения с мячом, бегом. | Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.  Построение в колонну по одному, ходьба, высоко поднимая колени, бег в среднем темпе до 1,5 мин между предметами (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения | 1. Равновесие  2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед  3. Бросание мяча  4. «Проведи мяч».  5. «Пас друг другу».  6. «Отбей волан» | Подвижная игра Мышеловка.  Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Игра «Что изменилось?».  Ходьба в колонне по одному. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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 в непрерывном беге между предметами до 2 мин; упражнять в прокатывании плоских обручей; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | 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 ; ходьба и бег врассыпную,   бег в умеренном темпе за воспитателем между предметами до 2 мин (в чередовании с ходьбой). | Общеразвивающие упражнения с флажками. | 1. Прыжки в длину с разбега  2. Перебрасывание мяча  3. Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи»  4. «Прокати — не урони».  5. «Кто быстрее».  6. «Забрось в кольцо». | Подвижная игра «Не оставайся на полу»  Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Найди и промолчи».  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.  Упражнять в беге на скорость; упражнять в бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками. | Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.  скамейке боком приставным шагом | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя  2. Лазанье - пролезание в обруч правым  3. Ходьба по гимнастической | Подвижная игра «Пожарные на учении  Подвижная игра «Мышеловка». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности или эстафета с мячом. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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.  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением темпа движения; повторить подвижную игру «Не оставайся на земле», игровые упражнения с мячом. | Построение в колонну по одному; ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны».  кеглями | Общеразвивающие упражнения с кольцом | 1. Ползание по гимнастической скамейке на животе  2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи  3. Прыжки на двух ногах между «Сделай фигуру!»  «Мяч водящему».  «Кто быстрее» | Подвижная игра «Караси и щука».  Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Ходьба в колонне по одному за самым ловким игроком - Щукой.  Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | |  |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча | Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; бег с нахождением своего места в колонне | | Без предметов | | I. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове; II.Прыжки на двух ногах через шнуры  III. Перебрасывание мяча друг другу снизу | П.и «Ловишки» | Ходьба в  медленном темпе.  Игра малой подвижности «Вершки и корешки». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. | Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя  Бег в колонне по одному в умеренном темпе, переход на ходьбу и перестроение в три колонны. | | ОРУ   С флажками | | 1.Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. 2.Перебрасывание мяча через шнур друг другу  3.Лазанье под шнур, | П/И «Не оставайся на полу» | Игра малой подвижности «Летает — не летает». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. | Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах за ла (площадки) по ориентирам. Бег в умеренном темпе. Перестроение в три колонны. | | ОРУ  с мячом. | | 1.Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками.  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками  3.Упражнение на умение сохранять равновесие | Подвижная игра «Удочка» | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Летает — не летает». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры. | Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя. Поворот в ходьбе, беге производится в движении по сигналу | | ОРУ  С гимнастической палкой | | 1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке;.  3.Прыжки из обруча в обруч | Подвижная игра «Не попадись». | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры». |
|  | | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | |  |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом, | Ходьба и бег в колонне по одному между предметами.  Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | | ОРУ  Без предметов | | 1.     Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры   3.Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками.  с хлопком в ладоши | «Перелет птиц». | Ходьба в колонне по одному.  П.И. «Фигуры». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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. | Ходьба с изменением направления; бег с перешагиванием через предметы. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движений; бег с преодолением препятствий | | ОРУ  с обручем | | 1.Прыжки с высоты  2.Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперед  3.Ползание на ладонях и ступнях | «Не оставайся на полу».  «Совушка».(ул.) | И.М.П. «Эхо».  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен  Ходьба в колонне по одному с изменением направления  бег, перепрыгивая через предметы | | ОРУ  на  гимнастических скамейках | | 1.  Ведение мяча по прямой  2.  Ползание по гимнастической скамейке  3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки | «Удочка».  «Не попадись».(ул) | И.М.П. «Летает — не летает».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. | Ходьба в колонне по одному  Бег врассыпную  Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; бег в умеренном темпе | | ОРУ  с мячом | | 1.  Ползание на четвереньках в прямом направлении, подталкивая мяч головой  2.  Прыжки на правой и левой ноге между предметами  3.  Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке | «Удочка».  «Ловишки с ленточками». | Ходьба в колонне по одному.  И.М.П. «Эхо». |
|  | | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | | |  |
| **Ноябрь** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.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  2.Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками. | Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с ускорением и замедлением темпа движения.  Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгива - нием через бруски (кубики). | | ОРУ  без   предметов | | 1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах через шнуры  3.Эстафета с мячом «Мяч водящему».  1.«Мяч о стенку». 2. «Будь ловким». | П.И. «Догони свою пару».  П.И. «Мышеловка». | И.М.П. «Угадай чей голосок?  И.М.П. «Затейники». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.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.  2.Повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом. | 1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления движения по сигналу воспитателя;  2.Бег с перепрыгиванием через предметы | | ОРУ  с короткой  скакалкой | | 1.Прыжки через короткую скакалку  2.Ползание по гимнастической скамейке  3.Броски мяча друг другу стоя в шеренгах | П.И. «Не оставайся на полу». | Подвижная игра «Фигуры».  Игра «Затейники». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 1.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии.  2.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом. | Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками ,  бег врассыпную. Ходьбу и бег повторить в чередовании и с выполнением различных упражнений. | | ОРУ  с кубиками | | 1. Ведение мяча в прямом направлении  2. Лазанье под дугу  3. Равновесие  1. «Мяч водящему» | П.И. «Перелет птиц».  П.И. «По местам». | «Летает — не летает».  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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.  повторить прыжки на правой и левой ноге, огибая предметы; упражнять в выполнении заданий с мячом. | Ходьба и бег между предметами.  Ходьба и бег врассыпную  Ходьба с изменением направления движения,  по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево); | | ОРУ  без   предметов | | 1.Лазанье на гимнастическую стенку с переходом на другой пролет  2.Прыжки на двух ногах через шнур  3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом  4.Бросание мяча о стенку  5.«Передай мяч».  6.«С кочки на кочку». | П.И. «Фигуры»  П.И. «Хитрая лиса». | Ходьба в колонне по одному  Игра малой подвижности по выбору детей |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | |  |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в продолжительном беге; повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом. | Ходьба и бег с различными положениями рук, бег в рассыпную | Общеразвивающие упражнения в парах | | 1.Равновесие  2.Прыжки на двух ногах между предметами  3.Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.  4. «Пройди — не задень».  5. «Пас на ходу».  6. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку | Подвижная игра «Хитрая лиса».  Подвижная игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании ,повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание. | Ходьба в колонне по одному,  ходьба широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу; на следующий сигнал  ходьба мелким, семенящим шагом, руки на пояс; бег врассыпную, ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения. | | 1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед  2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне  3.Ползание по скамейке на ладонях и коленях  4.«Пройди — не урони»  5.«Из кружка в кружок»  6.Игровое упражнение «Стой!». | Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Игра малой подвижности «Эхо!».  Ходьба в колонне по одному |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. Упражнять в подбрасывании малого мяча, упражнения в прыжках, на равновесие. | Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения ,бег врассыпную; чередование ходьбы и бега. | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | | 1.Подбрасывание мяча правой и левой рукой  2.Ползание по гимнастической скамейке на животе  3.Равновесие  1.«Пас на ходу».  2.«Кто быстрее».  3.«Пройди — не урони». | Подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки».  Подвижная игра «Лягушки и цапля». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности по выбору детей. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке ,повторить упражнение в прыжках и на равновесие.  Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность. | Построение в шеренгу  Перестроение в колонну по одному, переход на ходьбу по кругу. Ходьба и бег по кругу  Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе. | Общеразвивающие упражнения | | 1.Ползание по гимнастической скамейке  2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом   3.Прыжки на двух ногах с мешочком  4.«Точный пас»..  5.«Кто дальше бросит?»  6.«По дорожке проскользи». | Подвижная игра «Хитрая лиса». | Игра малой подвижности «Эхо». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | |  |
| **ЯНВАРЬ** | | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** |  |  |  | | |  |  |  |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** |  |  |  | | |  |  |  |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.  Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.  Учить подъему в гору и спуску с нее  Закреплять повороты на лыжах. | Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.   Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу. | Общеразвивающие упражнения с кубиком Общеразвивающие упражнения без лыж.  Упражнения на лыжах: | | | 1.Прыжки в длину с места  2.«Поймай мяч».  3.Ползание по прямой на четвереньках  1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).  2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами  3.Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника | Подвижная игра «Совушка». Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка» | Ходьба в колонне по одному  Легкий бег без лыж 200 метров |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение равновесия и в прыжках.  Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.  Закреплять повороты на лыжах.  Упражнять в равновесии. | Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба в колонне по одному, перестроение в три колонны. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой  Общеразвивающие упражнения без лыж  Упражнения на лыжах: | | | 1.Ползание по гимнастической скамейке  2.Равновесие  3.Прыжки через короткую скакалку  1.Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).  2.Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами  3.Упражнение на равновесие. | Подвижная игра «Паук и мухи» Подвижная игра : «Доганялки» | Игра малой подвижности по выбору детей.   Легкий бег без лыж 200 метров |
|  | | | | | | | | |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | |  |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | 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,  повторить игровое задание с клюшкой и шайбой, игровое задание с прыжками.  Учить ходьбе скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров  «Быстро по местам».  Построение в шеренгу. Дети кладут лыжи на снег — одну лыжу справа, другую — слева от себя, закрепляют лыжи на ногах. Педагог проверяет выполнение задания. | Общеразвивающие упражнения с обручем | | 1.Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке  2.Броски мяча  3. Прыжки на двух ногах  4.«Точная подача».  5.«Попрыгунчики». | Подвижная игра «Ключи».  Подвижная игра «Два Мороза».  Игра «У кого меньше шагов?». | Ходьба в колонне по одному |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком  Упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч  упражнения на санках, с клюшкой и шайбой.  Учить выполнять боковые шаги переступанием вправо и влево, повороты вокруг себя. Повторить ходьбу на лыжах ступающим и скользящим шагом | Ходьба в колонне по одному  затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и  бег врассыпную.  Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке | Общеразвивающие упражнения с палкой | | 1, Прыжки  2.Переброска мячей друг другу  3.Лазанье пол дугу  4 «Гонки санок».  5. «Пас на клюшку».  6.Ходьба на лыжах по учебной лыжне | Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра «Затейники». |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге , в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, повторить игровые упражнения на санках, с клюшкой и шайбой  Повторить выполнение на лыжах различных шагов и поворотов. Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом. | Ходьба в колонне по одному  широким свободным шагом; переход на обычную ходьбу  Подпрыгивания попеременно на правой и левой ноге в движении  Построение в две шеренги. Повторить на месте переступание вправо и влево под счет педагога  Игровое задание «Шире шаг» | Общеразвивающие упражнения | | Лазанье на гимнастическую стенку  1.Равновесие — ходьба парами  2.«Попади в круг»  3. «Гонка санок».  4.«Загони шайбу». | Подвижная игра «Не попадись» | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Карусель». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками  Повторить выполнение упражнений на лыжах: «пружинка», приседание, повороты переступанием | Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне (в чередовании).  Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет».  Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | | 1.Ползание на четвереньках между предметами  2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками  3. Прыжки из обруча в обруч   4.«Не попадись».  Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте. | Подвижная игра «Жмурки». | Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».  Игра «Белые медведи» |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | |  |
| **МАРТ** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.  Повторить упражнения в беге на скорость, игровые задания с прыжками и мячом. | Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями и кубиками  ходьба и бег врассыпную  Игровое упражнение «Бегуны». | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | | 1.  Равновесие  2.  Прыжки  3. Эстафета с мячом    Игровые упражнения  1. Игра «Лягушки в болоте»  2.«Мяч о стенку». | Подвижная игра «Ключи».  Игра «Совушка». | Ходьба в колонне по одному.  Игра малой подвижности. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.  Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному, игровое задание «Река и ров» (с прыжками); ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Мы — веселые ребята» | Общеразвивающие упражнения с флажками | | 1.Прыжки  2.Перебрасывание мяча через сетку  3.Ползание под шнур  Игра с бегом «Мы — веселые ребята». | Подвижная игра «Затейники».  Игра «Охотники и утки» | Ходьба в колонне по одному.  Игра «Тихо — громко» |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.  Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые упражнения с прыжками, с мячом. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба на носках  ходьба и бег врассыпную.  Игра с бегом «Кто скорее до мяча» | Общеразвивающие упражнения с палкой | | 1.Метание мешочков  2.Ползание  3.Равновесие  1.«Пас ногой»  2.«Ловкие зайчата» | Подвижная игра «Волк во рву».  Подвижная игра «Горелки» | Ходьба в колонне по одному  Игра «Эхо». |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.  Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом. | Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога.  Игровое упражнение «Салки — перебежки». | Общеразвивающие упражнения | | 1.Лазанье на гимнастическую стенку  2.Равновесие  3.Прыжки на правой и левой ноге  «Передача мяча в колонне» | Подвижная игра «Совушка».  Игра «Удочка» | Игра малой подвижности по выбору детей.  Игра «Горелки». |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | | |  |
| **Апрель** | | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.  Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками. | Игра «Быстро возьми».    Игровое задание «Быстро в шеренгу» | Общеразвивающие упражнения с малым мячом | | Равновесие  Прыжки на двух ногах  Переброска мячей в шеренгах  1. «Перешагни — не задень».  2. «С кочки на кочку» | Подвижная игра «Хитрая лиса».  Подвижная игра «Охотники и утки». | Ходьба в колонне по одному  Игра малой подвижности «Великаны и гномы». |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу  Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба и бег в колонне по одному  ходьба и бег врассыпную.  «Слушай сигнал». | Общеразвивающие упражнения с обручем. | | 1. Прыжки в длину с разбега. 2. Броски мяча друг другу в парах.   3.Ползание на четвереньках  1.«Пас ногой».  2.«Пингвины». | Подвижная игра «Мышеловка».  Подвижная игра «Горелки | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.  Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному. «Перебежки» | Общеразвивающие упражнения | | 1.Метание мешочков на дальность  2.Ползание по гимнастической скамейке  3.Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове  4.Прыжки на двух ногах  1. «Пройди — не задень».  2. «Кто дальше прыгнет».  3. «Пас ногой».  4. «Поймай мяч». | Подвижная игра «Затейники».  Подвижная игра малой подвижности «Тихо — громко». | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. | Игровое задание «По местам»  Игровое задание «По местам» | Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках | | 1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега.    3.     Равновесие   1. Бросание мяча в шеренгах. 2. Прыжки в длину с разбега.    3.     Равновесие | Подвижная игра «Салки с ленточкой».  Подвижная игра «Салки с ленточкой». | Ходьба в колонне по одному.  Ходьба в колонне по одному. |

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ  ГРУППЕ**

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми средней группы» Л.И. Пензулаева

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | | | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие**  **упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры**  **(ПИ)** |
|  | | |  |
| **МАЙ** | | | | | | |
| **1**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.  Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием. | Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.  Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе  (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег. | Общеразвивающие упражнения с обручем | 1. Равновесие  2.Прыжки с ноги на ногу  3.Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока  4. «Пас на ходу».  5. «Брось — поймай».  6. «Прыжки через короткую скакалку» | Подвижная игра «Совушка». | Игра малой подвижности «Великаны и гномы».  Игра по выбору детей. |
| **2**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом  Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках. | Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.  Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр) | 1.Прыжки в длину с места  2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом  3.Пролезание в обруч прямо и боком  4. «Ловкие прыгуны».  5. «Проведи мяч»  6. «Пас друг другу | Подвижная игра «Горелки».  Игра «Мышеловка». | Игра малой подвижности «Летает — не летает».  Ходьба в колонне по одному. |
| **3**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.  Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге врассыпную; повторить задания с мячом и прыжками. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба  по кругу, бег по кругу с поворотом в другую сторону в движении (без остановки); ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения | 1.Метание мешочков на дальность  2.Равновесие  3. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках  «Мяч водящему».  «Кто скорее до кегли».  Индивидуальные игры с мячом. | Подвижная игра «Воробьи и кошка»  Подвижная игра «Горелки». | Ходьба в колонне по одному  Ходьба в колонне по одному. |
| **4**  **Н**  **Е**  **Д**  **Е**  **Л**  **Я** | Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазанье на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.  Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом. | Ходьба в колонне по одному  Ходьба и бег врассыпную. | Общеразвивающие упражнения с палками | 1.Лазанье по гимнастической  2.Равновесие  3.Прыжки на двух ногах между кеглями  «Кто быстрее».  «Пас ногой».  «Кто выше прыгнет». | Подвижная игра «Охотники и утки».  Подвижная игра «Не оставайся на земле». | Игра малой подвижности «Летает — не летает».  Игра малой подвижности по выбору детей. |

**Работа с родителями на год.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел плана | Форма работы | Практические выходы | Отчет о выполнении |
| **сентябрь** | | | |
| Работа с родителями | Индивидуальные беседы с родителями по теме «Спортивная одежда и обувь для занятий физкультурой». | Предоставление родителям педагогической информации по данной теме | Конспект |
| **октябрь** | | | |
|  | Совместные праздники с родителями : «Папа, мама, я – спортивная семья» | Развивать эмоциональную сферу. Формировать потребность в двигательной активности. Способствовать дружной обстановке в семье. | Фотоотчет |
| **Ноябрь** | | | |
|  | **Консультация для родителей «**«Возрождение ГТО»  Участие в родительском собрании. | Предоставление родителям педагогической информации по данной теме | Конспект |
| **Декабрь** | | | |
|  | Консультация для родителей «Что нужно знать о закаливании» | Предоставление родителям педагогической информации по данной теме | Конспект |
| **Январь** | | | |
|  | Проведение «Неделя зимних игр на улице  на новогодних каникулах» совместно с родителями. | Формировать потребность в двигательной активности, развивать умение сознательно вырабатывать полезные привычки.  Способствовать сплочению семьи и развитию взаимовыручки. | Фотоотчет |
| **Февраль** | | | |
|  | Консультация « Отец как воспитатель» | Предоставление родителям педагогической информации по данной теме | Конспект |
| **Март** | | | |
|  | Консультация «Счастье- это когда тебя понимают» | Предоставление родителям педагогической информации по данной теме | Конспект |
| **Апрель** | | | |
|  | Консультация «Профилактика плоскостопия» | Предоставление по теме папки передвижки. | Конспект |
| **Май** | | | |
|  | Консультация «Что такое патриотическое воспитание»  Участие в родительском Собрание | Предоставление родителям педагогической информации по данной теме Подведение итогов работы. Анализ результатов совместной деятельности. |  |