

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАТО ЖЕЛЕЗНОГОРСК «ДЕТСКИЙ САД № 37 «Теремок»

Принято  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 37  
«Теремок»  
  
Ю. В. Минеева  
Приказ № 34/30/02  
« 1 » 09 2022 г.  
(число, месяц, год)



Принято  
Рабочая программа  
инструктора по физической культуре  
на 2022 - 2023 учебный год

Составила: Вигуль Елена Владимировна

## Содержание

<b>1.Целевой раздел.</b>	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»	4
1.3. Принципы и подходы к реализации программы.	5
1.4. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.	7
1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной области «физическое развитие».	10
<b>2.Содержательный раздел.</b>	13
2.1. Связь образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями.	13
2.2. Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 3 - 4 лет.	15
2.3. Социальное партнерство с родителями.	20
2.4. Работа с детьми с ОВЗ.	24
<b>3.Организационный раздел.</b>	26
3.1. Организация образовательной деятельности	26
3.2. Материально-техническое обеспечение реализации программы	28
<b>4.Дополнительный раздел.</b>	34
4.1 Годовой план работы кружка «Весёлая аэробика»	35
4.2 Годовой план	35
4.3 План самообразования	38
<b>Выводы по реализации программы</b>	40
<b>Приложение 1</b>	42
Список использованной литературы	42
<b>Приложение 2</b>	44
Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий по группам	44

## **1.Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей.

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года № 1155.

И реализует образовательную область «Физическая культура» - основной образовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 37 «Теремок».

Учебная программа реализуется на основе примерной основной образовательной программы дошкольного образования «Вдохновение» под редакцией й В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой

Данная программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных и психических особенностей.

ОО «Физическое развитие ребенка», предлагаемое Программой, включает две парциальные образовательные программы: «Движение и спорт», «Здоровье»

Рабочая программа педагога является одним из основных нормативных документов, регламентирующих его профессиональную деятельность.

Разработка программы осуществлялась в соответствии с требованиями основных нормативных документов:

#### **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 1**

«Дошкольное образование направлено на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных, нравственных, эстетических и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.»

## **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ глава 7, статья 64 п. 2**

«Образовательные программы дошкольного образования направлены на разностороннее развитие детей дошкольного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей, в том числе достижение детьми дошкольного возраста уровня развития, необходимого и достаточного для успешного освоения ими образовательных программ начального общего образования, на основе индивидуального подхода к детям дошкольного возраста и специфичных для детей дошкольного возраста видов деятельности. Освоение образовательных программ дошкольного образования не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся».

**«Содержание ФГОС (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155) глава II, п. 2.1.**

- «Программа *определяет содержание и организацию* образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей и должна быть направлена на решение задач, указанных в пункте 1.6 Стандарта».

### **ФГОС глава II, п 2.3.**

«Программа формируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования)».

- Приказ от 30.08.2013 №1014 «**Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования**»

- «Концепция дошкольного воспитания» (1989), «Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» (2003) - определяют стратегическое развитие дошкольного образования.

- Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «**Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**.

- Устав МБДОУ № 37 «Теремок»

- Образовательная программа МБДОУ № 37 «Теремок»

## **1.2. Основные цели и задачи реализации образовательной области «Физическое развитие»**

Цель рабочей программы — создание условий для развития физической культуры дошкольников, с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей, формирование

потребности в здоровом образе жизни; охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья.

**Задачи:**

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- воспитание культурно-гигиенических навыков;
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни, некоторых видах спорта

**1.3. Принципы и подходы реализации программы.**

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора **принципов** воспитания и развития детей.

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей в самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- допускает варьирование образовательного процесса в зависимости от региональных особенностей;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Наряду с вышеизложенными принципами, рабочая программа также опирается на специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- **Принцип оздоровительной направленности**, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
- **Принцип разностороннего и гармоничного развития личности**, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- **Принцип гуманизации и демократизации**, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно–оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта,
- **Принцип комфортности** в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
- **Принцип индивидуализации** позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию, учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе:
- двигательной активности, реализуя **принцип возрастной адекватности физических упражнений.**
- **Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха**, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
- **Принцип единства с семьей**, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках.

**Рабочая программа состоит из 4 разделов, рассчитана на 4 года обучения:**

1 год— вторая младшая группа с 3 до 4 лет

2 год— средняя группа с 4 до 5 лет

3 год— старшая группа с 5 до 6 лет

4 год— подготовительная к школе группа с 6 до 7 лет.

По действующему СанПиН 2.4.1.3049-13 непосредственно образовательную деятельность (НОД) по физическому развитию детей 3-7 лет организую 2 раза в неделю, 1 раз в неделю физкультура на улице. НОД проводится в 9 группах.

#### **1.4. Значимые характеристики, в том числе характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста.**

<p><b>. Возрастные особенности детей 3-4 лет</b> К четырем годам рост ребенка достигает 100-102 см. Вес детей в среднем 16-17 кг (между тремя и четырьмя годами прибавка в весе составляет 2 кг). Ребенок трех-четырёх лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Он умеет правильно держать карандаш, проводит горизонтальные и вертикальные линии, осваивает изобразительные умения. Двигательная активность в этом возрасте приобретает особое значение для общего физического развития ребёнка. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Ребенок владеет разнообразными действиями с предметами, хорошо ориентируется в различении таких форм, как круг, квадрат, треугольник, объединяет предметы по признаку формы, сравнивает их по размеру (по длине, ширине, высоте). Он активно стремится к самостоятельности, уверенно осваивает приемы самообслуживания и гигиены. С удовольствием самостоятельно повторяет освоенные действия, гордится своими успехами.</p>	<p><b>Особенности наших детей по группам.</b> Группа № 804-1, 804-2, 804-4 - младшая. Занятия проходят фронтально. Со II группой физкультуры – Рекомендовано ограничение нагрузки в беге, прыжках. 804-4 группа компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи -</p>
<p><b>Возрастные особенности детей 4-5 лет</b> Пятый год жизни является периодом интенсивного роста и развития ребёнка. В этом возрасте вес увеличивается за год в среднем на 1,5-2кг, рост—на 6-7см, к пяти годам средний вес ребенка достигает 17,5-19,0кг, рост—107-110см, окружность грудной клетки—54см. Взросли и физические возможности: движения стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой</p>	<p>Группа № 805-1, 805-3, 804-3 средний возраст. Занятия проходят фронтально. .Рекомендовано ограничение нагрузки, наблюдение во время занятия, чтобы не было переутомления. Даны рекомендации родителям по двигательному режиму</p>

<p>потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.</p> <p>Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей среднего дошкольного возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения, необходимо постоянно следить за правильностью их позы. Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки.</p>	<p>ребенка.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Возрастные особенности детей 5-6 лет</b></p> <p>Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.</p> <p>Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно</p>	<p>Группа № 805-4, старший возраст. Даны рекомендации родителям по двигательному режиму ребенка. В группах есть дети с высоким уровнем физического развития. В группе есть двое детей с ОВЗ. Они посещают групповые занятия, на которых ставятся и решаются коррекционные задачи.</p>



<p>легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру».</p>	
<p><b>Возрастные особенности детей 6 до 7 лет</b></p> <p>Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. Продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития. В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.</p>	<p>Группа № 805-5, 805-2, ребёнок с ОВЗ в гр. 805-5 Посещает групповые занятия, на которых ставятся и решаются коррекционные задачи. Даны рекомендации родителям по двигательному режиму ребенка.</p> <p>В группе есть дети с нарушением осанки. Во время занятия проводится индивидуальная работа: дети выполняют упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Дети из гр. 805-2 посещают спортивный кружок «Веселая аэробика».</p>

### Распределение воспитанников по группам здоровья

Физкультурная группа	Группы здоровья
основная	I группа
	II группа

подготовительная	III группа
специальная	IV группа

### **1.5. Планируемые результаты как ориентиры освоения воспитанниками образовательной области «физическое развитие».**

Специфика дошкольного детства не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

Целевые ориентиры дошкольного образования, представленные в ФГОС ДО, следует рассматривать как социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка. Это ориентир для педагогов и родителей, обозначающий направленность воспитательной деятельности взрослых.

**К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 4-го года жизни могут:** ходить прямо, поднимая ноги, сохраняя заданное направление, выполняя задание. -бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием инструктора

-сохранять равновесие при ходьбе на ограниченной поверхности, перешагивая через предметы

-ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической лесенке произвольным способом

-энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее 40 см

-катать мяч в заданном направлении с расстояния 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы, бросать мяч вверх 2-3 раза и ловить его, метать левой и правой рукой на расстояние 3 -5 м

-уметь выполнять движения, проявляя элементы творчества и фантазии

**К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 5-го года жизни могут:**

-Ходить и бегать легко, сохраняя правильную технику движения

-Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, пролезать с одного пролета на другой, ползать различными способами: опираясь на кисти рук и на стопы и колени, на животе подтягиваясь руками;

-Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 70 см),

-Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 3-6 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 2-3.5 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о

землю и ловить, отбивать мяч на месте не менее 4-6 раз.

-Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие

-Строится в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу

-Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

-Кататься на самокате.

-Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя

осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений

**К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 6-го года жизни могут:** ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп; - Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа; - Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см); в высоту с разбега (не менее 40 см); прыгать через короткую и длинную скакалку. -Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м), владеть школой мяча

-Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие

-Перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

-Знать исходные положения, последовательность выполнения развивающих упражнений,

понимать их оздоровительное значение

-Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.

-Ходить на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км ухаживать за лыжами. -Кататься на самокате.

-Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений.

**К КОНЦУ УЧЕБНОГО ГОДА ДЕТИ 7-го года жизни могут:** выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

-Прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

-Перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; владеть школой мяча.

-Перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения.

-Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. -

Сохранять правильную осанку.

-Активно участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

-Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

## **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования**

- Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

- Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

- Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

- Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

- Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

- Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

- Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения

речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

- Проявляет ответственность за начатое дело.

- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

- Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.
- Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.
- Эмоционально отзывается на красоту окружающего мира, произведения народного и профессионального искусства (музыку, танцы, театральную деятельность, изобразительную деятельность и т.д.).
- Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения, имеет представление о ее географическом разнообразии, многонациональности, важнейших исторических событиях.
- Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные тендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.
- Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.
- Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## **2.Содержательный раздел.**

Организация учебного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным планом, расписанием занятий.

Учебный план занимает важное место при реализации рабочей программы. Он скорректирован с учетом требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Нагрузка на детей не превышает допустимую норму.

### **2.1. Связь с другими образовательными областями**

#### **Образовательная область**

<u>Социально-коммуникативное развитие</u>	<i>Безопасность:</i> формирование основ безопасности в процессе выполнения физических упражнений, подвижных игр, совместной деятельности педагога и детей; навыков здорового образа жизни, потребности в движении.
	<i>Социализация:</i> формирование гендерной принадлежности, развитие партнерских взаимоотношений в процессе двигательной деятельности, приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным

общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности.

*Коммуникация:* развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования; игровое общение.

*Труд:* накопление опыта двигательной активности, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарем и спортивной одеждой.

*Самообслуживание:* воспитание культурно-гигиенических навыков, формирование бережного отношения к личным вещам.

Познавательное развитие

Расширение представлений о своем организме, его возможностях, формирование целостной картины мира.

Художественно-эстетическое развитие

*Музыка:* развитие музыкально – ритмической деятельности на основе основных движений и физических качеств, использование музыкально-ритмической деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.

*Художественное творчество:* использование продуктивной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов, моторики в творческой форме.

Речевое развитие

*Чтение художественной литературы:* использование художественных произведений, с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме.

**2.2. Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 3 - 4 лет.**

Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Развивать умение различать и называть органы чувств, дать

представления об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

- Дать представление о полезной и вредной пище.
- 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:**

- 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. Учиться строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при перестроениях.
- Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты 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 трёхколёсный велосипед, кататься на нём и слезать с него.
- Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.
- Развивать самостоятельность и творчество детей в 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 лазания,

подлезания; 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.

### **Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 4 – 5 лет.**

Содержание образовательной области „Физическая культура“ направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.
- Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека.
- Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.
- Формировать представление о необходимости человеку веществ и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.
- Знакомить детей с понятиями «здоровье», «болезнь».
- Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием.
- 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 детей с упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

#### **Физическая культура:**

- 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.



- Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. 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 перестроениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развивать психофизические качества: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
- 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, ловкость, силу, пространственную ориентировку.
- Воспитывать самостоятельность, инициативность в организации знакомых игр.
- Приучать к выполнению действий по сигналу.

### **Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 5 – 6 лет.**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья.
- Расширять представления о составляющих здорового образа жизни 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. Воспитывать сочувствие к ним. 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:**

- Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.
- Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- Развивать быстроту, силу, ловкость, 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 разбежаться, 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 элементам спортивных игр, игр с элементами соревнования, играм-эстафетам.
- Приучать помогать взрослым готовить инвентарь к занятиям, физическим упражнениям, убирать его на место.
- Поддерживать интерес 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 у детей участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.
- Учить спортивным играм и упражнениям.

**Содержание работы по физическому воспитанию с детьми 6 – 7 лет.**

Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

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

- Расширять представления о рациональном питании.
- 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:**

- Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
- Совершенствовать технику выполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, 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 рук 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 физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
- Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентацию в пространстве.
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.
- Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, формы, активно участвовать в уходе за ними.
- Обеспечивать разностороннее развитие личности ребёнка: 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, способствующие развитию психофизических качеств, координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивая свои результаты и результаты товарищей.
- Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.
- Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям

### **2.3. Социальное партнерство с родителями детей.**

Сотрудничество с родителями – это наш значимый ресурс. Обогащение образовательной среды, преемственность в воспитании и образовании – все осуществляется в тесном контакте с семьей. При этом растет активность родительского коллектива и компетентность в вопросах развития ребенка в семье.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

#### **МЛАДШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

1. Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2. Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию

того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми —проводятся совместные физкультурные досуги с родителями по технологии М.Н. Поповой «Навстречу друг другу». Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

## **СРЕДНИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
2. Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
3. Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагог организует совместные досуги по технологии М.Н.Поповой «Навстречу друг другу». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

## **СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

### **Задачи взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:**

1. Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье,
2. Обогащению совместного с детьми физкультурного досуга,
3. Развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

Инструктор по физическому развитию активно вовлекает родителей в совместные с детьми виды деятельности, помогает устанавливать партнерские взаимоотношения, поощряет активность и самостоятельность детей. В процессе организации разных форм детско-родительского взаимодействия инструктор способствует развитию родительской уверенности, радости и удовлетворения от общения со своими детьми.

## **ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА**

### **Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников**

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности,
2. Научить навыкам безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

Инструктор опирается на проявление заинтересованности, инициативности самих родителей, делая их активными участниками образовательного процесса:

спортивных праздников «Зимние забавы», «Мама, папа и я – спортивная семья»,

образовательных проектов оздоровительной направленности, традиционный детско-взрослый проект «Здоровая семья»

мастер-классов различной тематики (гимнастика пробуждения, утренняя гимнастика, элементы фитнес-тренировки и т.д.), проводят родители

спортивных мероприятий в масштабах города («мама, папа, я – спортивная семья», «мама, папа, я – гимнастическая семья»),

участие в мероприятии «День открытых дверей» (показ непосредственно образовательной деятельности по физической культуре),

участие в традиционных образовательных событиях «Мы – весёлые туристы», «Мамочку свою очень я люблю», «Рождественские колядки», «Мой папа самый лучший», «Проводы русской зимы». Мероприятия проводятся совместно с музыкальным руководителем,

проведение игровых встреч совместно с педагогом-психологом в рамках «Игровой гостиной»

оказывают помощь в изготовлении физкультурного оборудования, «домашний стадион»

#### **2.4. Условия воспитания и обучения детей с ОВЗ**

В МБДОУ, в здании 4, 5 - 3 детей с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья): Основная задача коррекционно-педагогической работы — создание условий для всестороннего развития ребенка с ОВЗ в целях обогащения его социального опыта и гармоничного включения в коллектив сверстников.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Основная цель — совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации. Физическое развитие лежит в основе организации всей жизни детей и в семье, и в дошкольном учреждении. Это касается предметной и социальной среды, всех видов детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В режиме должны быть предусмотрены занятия физкультурой, игры и развлечения на воздухе, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия.

Работа по физическому воспитанию строится таким образом, чтобы решались и общие, и коррекционные задачи. Основная задача — стимулировать позитивные сдвиги в организме, формируя необходимые двигательные умения и навыки, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. На занятиях по физической культуре, наряду с образовательными и оздоровительными, решаются специальные коррекционные задачи:

- улучшение координации движений, улучшение общей двигательной активности ребенка, обучение ребенка управлять своими мышцами и регулировать мышечный тонус;
- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

В совокупности обозначенные образовательные области обеспечивают решение общеразвивающих задач. Вместе с тем каждый из видов деятельности имеет свои коррекционные задачи и соответствующие методы их решения. Это связано с тем, что дети с ОВЗ имеют как общие, так и специфические особенности, обусловленные непосредственно имеющимися нарушениями. Содержание базовых направлений работы в программах воспитания и обучения сочетается со специальными коррекционными областями.

Этап дошкольного детства — время вхождения ребенка с ОВЗ в первую общественную образовательную систему — дошкольное обучение и воспитание. Для оптимального осуществления интеграции на этапе дошкольного детства необходимо соблюдать специальные условия воспитания и обучения детей с ОВЗ, организовывать безбарьерную среду их жизнедеятельности. В процессе образовательной деятельности в дошкольном учреждении важно гибко сочетать индивидуальный и дифференцированный подходы; это способствует тому, чтобы все дети принимали участие в жизни коллектива.

Одним из условий повышения эффективности коррекционно-педагогической работы является создание адекватной возможностям ребенка охранительно-педагогической и предметно-развивающей среды, то есть системы условий, обеспечивающих полноценное развитие всех видов детской деятельности, коррекцию отклонений высших психических функций и становление личности ребенка, физкультурно-игровые и оздоровительные сооружения.

Организация воспитания и обучения дошкольников с ОВЗ предполагает внесение изменений в формы коррекционно-развивающей работы. Для большинства детей характерны моторные трудности, двигательная расторможенность, низкая работоспособность, что требует внесения изменений в планирование образовательной деятельности и режим дня. В режиме дня должно быть предусмотрено увеличение времени, отводимого на проведение гигиенических процедур, прием пищи. Предусматривается широкое варьирование организационных форм коррекционно-образовательной работы: групповых, подгрупповых, индивидуальных.

Большинству детей с ОВЗ вначале необходим адаптационный период. Адаптация — это часть приспособительских реакций ребенка, который может испытывать трудности при вхождении в интеграционное пространство (не вступает в контакт, не отпускает родителей, отказывается от еды, игрушек и др.). В этот период воспитатель должен снять стресс, обеспечить положительное эмоциональное состояние дошкольника, создать спокойную обстановку, наладить контакт с ребенком и родителями.

Для организации и проведения коррекционных мероприятий необходимо знать некоторые особенности дидактического материала.

В соответствии с возможностями детей с ОВЗ определяются методы обучения. При планировании работы важно использовать наиболее



доступные методы: наглядные, практические, словесные. Психологи доказали, что чем большее количество анализаторов использовалось в процессе изучения материала, тем полнее, прочнее знания. Выбор альтернативных методов создает условия, способствующие эффективности процесса обучения. Вопрос о рациональном выборе системы методов и отдельных методических приемов решается педагогом в каждом конкретном случае.

При проектировании программы следует опираться на **ряд принципов:**

- принцип ориентации на возможности дошкольников, то есть индивидуально- психологические, клинические особенности детей с ОВЗ;
- принцип дозированной нагрузки изучаемого материала. В связи с замедленным темпом усвоения необходима регламентация объема программного материала по всем разделам программы и более рациональному использованию времени для изучения определенных тем;
- принцип линейности и концентричности. При линейном построении программы темы следует располагать систематически, последовательно по степени усложнения и увеличения объема; при концентрическом построении программы материал повторяется путем возвращения к пройденной теме. Это дает возможность более прочного усвоения материала.
- принцип инвариантности, предполагающий видоизменение содержания программы, комбинирование разделов, в отдельных случаях изменение последовательности в изучении тем, введение корректировки.

Включение родителей в совместную деятельность со специалистами, педагогами предполагает поэтапное обучение родителей педагогическим технологиям, так как они выступают основными заказчиками образовательных услуг для своих детей с ОВЗ. Задача родителей заключается в организации жизни ребенка таким образом, чтобы он мог ощущать свою принадлежность к обществу.

### **Используются:**

Адаптированная общеобразовательная программа дошкольного образования для детей с ТНР

«Коррекционно-развивающая программа для детей периода интенсивного роста» - «Современная методика развития детей от рождения до 9 лет» А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк.

«Коррекция речевых и неречевых расстройств у дошкольников. Диагностика, занятия, упражнения и игры» Авторы-составители: Н. П. Мещерякова, Е. В. Зубович, С. В. Леонтьева.

Подготовка к школе детей с задержкой психического развития /Авт. С.Г.Шевченко/

### **3.Организационный раздел**

#### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **3.1. Программно-методическое обеспечение**

#### **Основная общеобразовательная программа**

Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Вдохновение» под редакцией В. К. Загвоздкина, И. Е. Федосовой

#### **Программа оздоровления дошкольников**

«Воспитание здорового ребенка» Маханева М. Д.

«Развивающая педагогика оздоровления» В. Т. Кудрявцева,

«Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста и детей младшего школьного возраста» Н. Н. Ефименко.

#### **Образовательная область «Физическая развитие»**

«Воспитание здорового ребенка» Маханева М. Д.

Методические пособия Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — Мозаика-Синтез, М.: 2009-2010.

Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. - М.: Мозаика- Синтез, 2009-2010.

Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика- Синтез, 2010.

Л. И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – Синтез, 2011.

Э. Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. — М.: Мозаика – Синтез, 2009.

Э. Я. Степаненкова. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2009.

Т. А. Тарасова, Л. С. Власова. Здоровый образ жизни. Я и мое здоровье. Программа занятий, упражнений и дидактические игры. Пособие для воспитателей и педагогов. – М: Школьная пресса, 2008.

Программа реализуется через непосредственно образовательную деятельность по физической культуре и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

#### **Режим дня**

Правильный режим дня — это рациональная продолжительность и разумное чередование различных видов деятельности и отдыха детей в течение дня.

Основным принципом правильного построения режима является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям детей.

При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать также индивидуальные особенности ребенка (длительность сна, вкусовые предпочтения, темп деятельности и т.д.). Чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность.

#### **В МБДОУ созданы благоприятные условия для двигательной активности детей:**

НОД по физической культуре проводятся фронтально.

Спортивный зал оснащен необходимым оборудованием и инвентарем. В группах функционируют спортивные уголки.

### **Система двигательной деятельности отработана годами:**

утренняя гимнастика проводится через разнообразные формы: игрового характера, создание полосы препятствий с использованием мягких модулей, комплекс музыкально-ритмических упражнений, оздоровительного бега, самостоятельной двигательной деятельности с использованием спортивного инвентаря.

В теплое время осуществляется прием детей на улице, проводится утренняя гимнастика на свежем воздухе. Используются разнообразные типы НОД: традиционное, образно-игровое, предметно-образное, по сказкам и литературным произведениям, в форме круговой тренировки, по интересам, на свободное творчество, в форме эстафет и соревнований, тренировочное, игровое и сюжетно-игровое, комплексное, тематическое, контрольно-проверочное, «туризм» - проводится на воздухе, в лесу.

В течение года проводятся занятия на свежем воздухе с использованием подвижных игр, эстафет. Образовательные события, забавы, игры, интегрированные развлечения и спортивные праздники. Дети активно участвуют в мероприятиях городского масштаба, сотрудничают с другими детскими садами, проводятся соревнования между командами. Активно внедряем социальное партнерство с ДЮСШ «Смена», участвуем в спортивных праздниках и мастер-классах с тренерами.

Согласно плану проводятся образовательные события, интегрированные занятия совместно с педагогами и специалистами, 1 раз в квартал проводятся дни здоровья, с привлечением родителей детей, «зарядка с чемпионом» - спортсменов разных видов спорта.

Ведется кружковая работа «Веселая аэробика».

Во время НОД педагоги используют физкультминутки: в форме общеразвивающих упражнений, подвижных игр, дидактической игры с движениями, танцевальных движений, выполнение движений под речитатив, любого двигательного действия и задания.

Во время прогулок используются подвижные игры.

После дневного сна используются комплексы гимнастики пробуждения: разминка в постели и самомассаж, игрового характера, пробежки по массажным дорожкам, использование игрового комплекса, дыхательные упражнения, упражнения на мячах-фитболах, использование элементов хатха-йоги.

### **Разработана система закаливания:**

В течение года под руководством медицинского персонала, учитывается здоровье детей и местные условия, осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды. Обеспечиваем длительность их пребывания на воздухе в соответствии с режимом дня. При проведении закаливающих мероприятий

осуществлять дифференцированный подход к детям с учетом состояния их здоровья. Специальные закаливающие процедуры проводятся по решению администрации и медицинского персонала дошкольного учреждения, принимая во внимание пожелания родителей. Рекомендуются облегченная форма одежды на занятиях по физической культуре, ходьба босиком в спальне до и после сна, одностороннее проветривание во время сна (+17, +19), воздушные ванны, умывание, полоскание рта и горла, использование «дорожки здоровья» для профилактики плоскостопия.

#### **Организованно рациональное питание:**

Второй завтрак (соки, фрукты), введение овощей и фруктов в обед, полдник, и ужин, строгое выполнение натуральных норм питания, соблюдение питьевого режима, гигиена приема пищи, индивидуальный подход к детям во время приема пищи, правильность расстановки мебели.

#### **Проводится диагностика уровня физического развития, состояния здоровья:**

Диагностика уровня физического развития, диспансеризация детей с привлечением врачей детской поликлиники, диагностика физической подготовленности, обследование психо-эмоционального состояния детей, целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение реализации программы**

Предметно-развивающая среда дошкольного учреждения строится в соответствии с Программой «Вдохновение». Соблюдены требования ФГОС ДОУ и принципы организации пространства.

Для НОД физической культурой в МБДОУ оборудован спортивный зал, оснащенный необходимым физкультурным инвентарём и оборудованием.

Представленный инвентарь обеспечивает развитие и оздоровление детей. Гармоничность сочетания разнообразных форм, цветовой гаммы разных пособий и спортивного оборудования в оформлении физкультурно-игровой среды вызывает у дошкольников положительные эмоции. Рациональная двигательная активность детей в многообразии условий предметной среды формирует у них привычку к регулярным занятиям физической культурой.

Имеется спортивная площадка, оборудованная спортивными сооружениями для организации подвижных игр, спортивных праздников и физкультурных занятий на воздухе.

В каждой группе есть спортивный уголок с набором необходимых пособий для развития движений детей. Где важную роль в решении задач по физическому развитию играет физкультурное оборудование: инвентарь, пособия, игрушки. Все подобрано согласно требованию Сан. Пина, а также на основе медико- педагогических исследований. Способствует развитию

основных движений и качеств, соответствует возрастным особенностям, физической подготовленности. Физкультурный инвентарь позволяет расширить круг упражнений, формирующих и совершенствующих двигательные навыки.

Чем младше ребенок, тем менее дифференцированно его развитие. Наиболее эффективно образовательные задачи решаются в том случае, когда педагог целенаправленно использует интегративный подход при организации образовательного процесса.

Образовательный процесс организован так, чтобы от детей требовалась оптимальная двигательная активность в видах детской деятельности (не просто ответ на вопрос, а ответ и хлопок, ответ и передача мяча и пр.). Такой подход не только стимулирует физическое развитие, но и способствует более успешному решению остальных образовательных задач.

### **Необходимое оборудование для физкультурных залов**

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
1	Бревно гимнастическое напольное	Длина - 2400 мм Ширина верхней поверхности - 100 мм Высота - 150 мм	1
2	Гантели детские	Вес - 250 г, 500 г	10
3	Диск «Здоровье» детский		2
4	Доска гладкая с зацепами	Длина - 2500 мм Ширина - 200 мм Высота - 30 мм	2
5	Доска с ребристой поверхностью	Длина - 1500 мм Ширина - 200 мм Высота - 30 мм	1
6	Дорожка-балансир (лестница веревочная напольная)	Длина - 2350 мм Ширина - 330 мм Диаметр реек - 5 - 6 мм	1
7	Дорожка-змейка (канат)	Длина - 2000 мм Диаметр - 60 мм	1
8	Дорожка-мат	Длина - 1800 мм	4

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
9	Канат гладкий	Длина - 2700 - 3000 мм	1
10	Кегли (набор)		2
11	Кольцеброс (набор)		2
12	Кольцо плоское	Диаметр - 180 мм	10
13	Кольцо мягкое	Диаметр - 130 мм	10
14	Контейнер для хранения мячей (корзина)		3
15	Лента короткая	Длина - 500 - 600 мм	20
16	Лента длинная	Длина - 1150 - 1200 мм	20
17	Лестница веревочная	Длина - 2700 - 3000 мм Ширина - 400 мм Диаметр перекладин - 30 мм	1
18	Массажеры разные: «Колибри», мяч-массажер и др.		4 - 6 20
19	Мешочек с грузом малый	Масса - 150 - 200 г	20
20	Мешочек с грузом большой	Масса - 400 г	20
21	Мишень навесная	Длина - 600 мм Ширина - 600 мм Толщина - 15 мм	1
22	Мячи большие	Диаметр - 200 - 250 мм	15
23	Мячи средние	100 - 120 мм	15
24	Мячи малые	60 - 80 мм	15
25	Мячи для мини-баскетбола	180 - 200 мм	2
26	Обруч малый	Диаметр - 550 - 600 мм	10
27	Обруч большой	1000 мм	4 - 6
28	Обруч плоский	320 мм	12

№	Наименование	Размеры, масса	Кол-во
		450 мм	12
		550 мм	12
29	Палка гимнастическая короткая	Длина - 750 мм	20
30	Палка гимнастическая длинная	Длина - 2500 - 3000 мм	4
31	Скакалка короткая	Длина - 1200 - 1500 мм	15
32	Скакалка длинная	3000 мм	2
33	Скамейка	Длина - 3000 мм Ширина - 240 мм Высота - 300 мм	3
34	Спортивный уголок	Высота - 2700 мм Ширина пролета - 500 мм Диаметр рейки - 30 мм Расстояние между рейками - 250 мм, веревочная лестница, гимнастические кольца, канат	1 пролет
35	султанчики для ОРУ		12 шт.
36	Уголок передвижной с набором мелких пособий		1 компл.
37	Фишки, конусы для разметки игрового поля, площадки	Длина - 750 мм 15000 - 20000 мм	6
38	Шнур короткий плетеный, длинный		10 2
39	кольца для ОРУ	100 мм	10
40	флажки для ОРУ		20
41	мячи фитболы	55 см	14

### Структура организации двигательного режима.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Поготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Физкультура на улице (1 раз в неделю)	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
НОД по физкультуре (1 раз в неделю)	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Образовательные события	20мин 1 раз/мес	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	30 мин 2/год	40мин 2/год	40мин 2/год



День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

### Дополнительный раздел.

#### Дополнительное образование

Программы дополнительного образования реализуются в ДОУ в рамках кружково-секционной работы, отвечают запросам потребителей образовательных услуг и превышают образовательное содержание основной общеобразовательной программы.

Разнообразие дополнительных услуг зависит от спроса родителей, способностей и желаний воспитанников. Дополнительные услуги оказываются во второй половине дня в кружках и секциях. Разнообразие кружков по интересам, охватывающих основные направления образовательной работы ДОУ, представлено в таблице .

Направление работы	Название кружка	Кол-во детей	педагог	Программно-методическое обеспечение
Физкультурно - оздоровительное	Веселая аэробика	10	Инструктор по ФК. Вигуль Е. В.	Программа по оздоровительной аэробике

**Программа «Веселая аэробика»** по развитию физических качеств и двигательных навыков в процессе обучения оздоровительной аэробике, предназначена детям 5-7 лет.

Задачи программы:

- развитие у детей основных физических качеств: силы, гибкости, выносливости, координации движений, ловкости, чувства динамического равновесия;
- улучшение психического состояния, снятие эмоциональной нагрузки воспитанников;

- развитие потребности в систематических занятиях спортом, в укреплении здоровья.
  - накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
  - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
  - сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Программа по реализации деятельности кружка прилагается.

## 4.2 Годовой план по физической культуре на 2022-2023 учебный год.

Инструктор по физической культуре  
Вигуль Е. В.

№	Содержание работы, мероприятия	Срок выполнения
<b>1. Методическая работа.</b>		
1.	Скорректировать перспективный и календарный план работы с детьми	сентябрь
2.	Продумать поурочные планы занятий для всех возрастных групп в соответствии с проектами на группах	сентябрь
3.	Проработать методическую литературу.	в течение года
4.	Подобрать комплексы зарядки для всех возрастных групп.	В течение года
5.	Подбирать новые комплексы дыхательной и пальчиковой гимнастики, игры с фитболами, применять в работе комплексы элементов самомассажа и хатха-йоги.	в течение года
<b>2. Медико-педагогический контроль.</b>		
1.	Обработать данные медосмотра, сделать списки детей с группами здоровья.	сентябрь
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей.	сентябрь май
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на физкультурных занятиях.	в течение года
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней зарядкой и гимнастикой после	ежедневно в течение года

	сна.	
<b>3. Физкультура в режиме дня.</b>		
1.	Утренняя гимнастика.	ежедневно
2.	Физкультурные занятия в зале и на улице.	по расписанию
3.	Подвижные и спортивные игры на прогулке.	ежедневно
4.	Двигательные разминки и физкультминутки.	ежедневно
5.	Гимнастика после сна.	ежедневно
6.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне до и после дневного сна, мытье рук, шеи, лица прохладной водой. Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег на воздухе, динамический час на свежем воздухе	ежедневно в течение года
7.	Самостоятельная двигательная активность детей.	ежедневно
8.	Физкультурные досуги и интегрированные развлечения совместно с педагогами ДОУ	1 раз в месяц
9.	Образовательные развлечения в рамках проектной деятельности, совместно с воспитателями групп	По плану воспитателей
9.	Физкультурно-оздоровительные праздники.	2 раза в год
10.	День Здоровья	Ноябрь, январь, май
11.	Кружковая работа «Веселая аэробика»	По расписанию
<b>4. Организационно-массовая работа, взаимодействие с социумом</b>		
1.	Составить календарный план активного отдыха детей.	Сентябрь
2.	Участие в спартакиаде работников Образования.	В соответствии с положением
3.	Участие в работе городского методического объединения инструкторов по ФК	В соответствии с планом ГМО
4.	Организационная и тренировочная работа в рамках подготовки к фитнес-фестивалю дошкольников	В течение года, сентябрь, декабрь, март, май
5.	Оформление групповых стендов с информацией.	В течение года
6.	Участие в спортивных мероприятиях города, в составе организационного комитета разработать и провести городские спортивные праздники:	В соответствии с положением о соревнованиях
7.	Участие детей во Всероссийской акции бега «Кросс Наций»	Сентябрь
8.	Подготовка и участие дошкольников в муниципальном турнире «Волшебные шашки»	Ноябрь
8.	Подготовка и участие в городском спортивном	февраль

	празднике «Легко ли быть военным»	
9.	Подготовка и участие команды ДООУ в Чемпионате «Школа Росатом»	Март, апрель, в соответствии с городским планом
10.	Организационная и тренировочная работа по подготовке к соревнованиям «Юные защитники»	февраль
11.	Участие в городском спортивном празднике «Крошки ГТОшки!»	апрель
12.	Подготовка семейных команд к участию в празднике «Мама, папа, я – спортивная семья»	Май. в соответствии с городским планом
13.	Открытые занятия по физкультуре	В рамках дня открытых дверей
14.	Взаимодействие со спортивными школами и спортивными объектами города.	В течение учебного года
15.	Работа в качестве руководителя творческой группы ГМО инструкторов по физической культуре	В течение учебного года
<b>5. Работа с воспитателями.</b>		
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в детском саду.	в течение года
2.	Совместная работа по подбору необходимого оборудования и инвентаря в рамках проектной деятельности, изготовление нестандартного оборудования	в течение года
3.	Консультировать по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья.	в течение года
4.	Проводить совместные мероприятия в рамках проектной деятельности на группах	В течение учебного года
5.	Формировать команды педагогов для участия в спортивных мероприятиях города	В соответствии с положениями о соревнованиях
<b>6. Взаимодействие с родителями.</b>		
1.	Индивидуальные рекомендации и беседы.	в течение года
2.	Подготовка команды родителей и детей к соревнованиям городского масштаба	В течение года
3.	Открытые занятия по физкультуре	Согласно дню открытых дверей
4.	Открытые просмотры утренней гимнастики	Согласно дню открытых дверей
5.	Приглашение родителей на физкультурно-оздоровительные праздники	Согласно плану
	Консультации на родительских собраниях: Тема: «организация физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ» Тема: «Спортивные секции города Железногорска» Тема: «Как правильно организовать закаливание в	По плану родительских собраний воспитателей

	домашних условиях» - рекомендации родителям по физкультурно-оздоровительному развитию детей Тема: «физическое развитие ребенка - дошкольника»	
6.	Помощь родителей в изготовлении нестандартного физкультурного оборудования и пошиве костюмов	В течение учебного года
7.	Игровая гостиная для детско-родительских пар совместно с педагогом-психологом	По плану
<b>7. Календарный план активного отдыха детей.</b>		
1.	Музыкально-спортивный праздник «1 сентября - День Почемучек».	02.09.2019 все группы
2.	Туристический квест «Посвящение в туристы»	Сентябрь, группы старшего дошкольного возраста
3.	День Здоровья	Ноябрь, январь, апрель Все группы
4.	Квест-игра «Наш друг - светофор»	Октябрь, все группы
5.	Музыкально-спортивный праздник «День снега». Зимние физкультурные досуги «Зимние забавы или в гостях у Снеговика»	Январь, все группы
6.	Спортивно-музыкальный праздник «Пришла Каляда – отворяй ворота»	Январь, все группы
6.	Физкультурно-музыкальный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества	Февраль, все группы
7.	Музыкально-физкультурный досуг «Здравствуй, Масленица!»	Март, все группы
8.	Физкультурный досуг «Мы – космонавты!»	Апрель, все группы
9.	Музыкально-спортивный праздник, посвященный 75-летию Победы в ВОВ	Май, все группы
10.	Спортивно-музыкальный праздник «Здравствуй лето!»	Июнь, все группы
	<b>Физкультурные развлечения на группах по темам проектов</b>	Раз в месяц, все группы

#### **4.3 План самообразования инструктора по физкультуре Вигуль Е.В. на 2022 – 2023 учебный год**

**Тема: «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ вне занятий»**

##### **Цель:**

Повышение образовательного уровня, знакомство с новыми технологиями и методиками

##### **Задачи:**

1. Подобрать литературу по данной теме.
2. Сделать картотеки по данной теме.
3. Провести тренинги-консультации с педагогами и воспитателями

**Сроки: Сентябрь-декабрь**

	<b>Литература</b>	<b>Содержание работы</b>
1.	Т.Харченко «Утренняя гимнастика в дет.саду», М,Мозаика –Синтез 2006 г	Комплексы утренней гимнастики 3-7лет
2.	Е.Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 3-7 лет», М, Сфера 2006 г	«Гимнастика после сна; Дыхательная гимнастика; Релаксация с речевым сопровождением; Коррекционные упражнения
3.	Е.Борисова «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками», М, Сфера 2006 г	Гимнастика в постели после сна; Двигательная активность детей на прогулке; Место дыхательно-звуковой гимнастики в утренней гимнастике, занятии , на прогулке.
4.	Н.Голицына «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников (практическое пособие). М, «Скрипторий 2003» 2006 г	Содержание двигательной деятельности детей в дошкольном учреждении а) физкультминутки б) гимнастика пробуждения
5.	Журнал «Воспитание школьников» М, 2005 г, «Физическая культура в семье, ДОУ, начальной школе»	Физкультминутки, физкультурные паузы
8.	Спутник руководителя физического воспитания» С-П, Детство-Пресс, 2005 г	Гимнастика после сна, утренняя гимнастика, физкультминутки, креативная гимнастика, игры и упражнения на прогулке
9.	В.Алямовская «Физкультура в детском саду» М, «Чистые пруды» 2005 г	Методика организации утренней гимнастики Методика организации гимнастики после сна Методика организации оздоровительного бега
10.	В.Кудрявцев «Развивающая педагогика оздоровления» (программно-методическое пособие) М, Линка-Пресс 2000 г	Организация двигательного-оздоровительных моментов на нефизкультурных занятиях дошкольников в группе.

**Использование в работе:**

➤ П  
рове  
дени

- е утренней гимнастики
- консультации для воспитателей «гимнастика пробуждения»- составление базовых комплексов
- консультации для воспитателей физкультминутки и физкультпаузы – составление базовых комплексов

## «Современные здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания дошкольников»

### Цель:

Повышение образовательного уровня, знакомство с новыми технологиями и методиками.

### Задачи:

1. Подобрать литературу по данной теме.
2. Дополнить картотеки по данной теме.
3. Внедрение новых игровых технологий в свою физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Сроки:** январь-февраль

1.	А. А. Потапчук «Лечебные игры и упражнения для детей»	Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте
2.	Л.Н. Волошина и др., Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников, Волгоград: Учитель, 2013	Современные модели игровой деятельности в физкультурно-оздоровительной деятельности
3.	Н.Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» (из опыта работы) М, 2004 г	Обучение детей спортивным играм и спортивным упражнениям
4.	А. А. Потапчук, Г. Г. Лукина, «Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте»	Методика проведения физических упражнений на фитболах
5.	Интернет-ресурсы	Использование фитболов в дошкольной педагогике

### Использование в работе:

- методика проведения занятий по кружковой работе «Фитбол -гимнастика»
- использование игровых технологий на занятиях
- дополнить картотеку подвижных игр с фитболами

## «Коррекция общедвигательной сферы детей с отклонениями в развитии»

### Цель:

повышение образовательного уровня.

### Задачи:

1. Обработать литературу по данной теме.

## 2. Оформить конспекты занятий

**Сроки:** в течение года

	<b>Литература</b>	<b>Содержание работы</b>
1.	В.Алямовская «Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении»	Психофизиологические и социально-психологические факторы здоровья»; Оздоровительная направленность физкультурных мероприятий.
2.	Сивцова, А.М., Использование здоровьесберегающих педагогических технологий в дошкольных образовательных учреждениях. – Методист, 2007;	Сохранение и укрепление здоровья ребенка как основная задача дошкольного учреждения;
3.	Н. П. Мещерякова, Е. В. Зубович, С. В. Леонтьева «Коррекция речевых и неречевых расстройств у дошкольников»	Диагностика, занятия, упражнения для детей с ОВЗ
4.	А. Л. Сиротюк, А. С. Сиротюк «Современная методика развития детей от рождения до 9 лет»	Коррекционно-развивающая программа для детей периода интенсивного роста

### **Использование в работе:**

- организация физкультурных занятий для детей с ОВЗ
- рекомендации педагогам по улучшению двигательной активности у детей с ОВЗ

## 3. Выводы по реализации программы

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования представляет собой совокупность требований, которые учитываются в Федеральном образовательном стандарте дошкольного образования.

В результате реализации основной общеобразовательной программы ДООУ, будут созданы благоприятные условия для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. В процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, будут сформированы основы базовой культуры личности (целевые ориентиры), осуществлена коррекция и всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями воспитанников, подготовка их к жизни в современном обществе, к обучению в школе.

В полной мере будут удовлетворены образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Целевые ориентиры развития выпускника ДООУ является фундаментом для формирования личностных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, которые отражают:



- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
  - формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
  - овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
  - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

## Приложение.

### Список используемой литературы:

- Программа «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Средняя группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Старшая группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа». - М: Мозаика-Синтез, 2014г.
- Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»- СПб: Речь, М: Сфера, 2009г.
- Полотавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 3-4 года- М: Просвещение, 2005г.
- Полотавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 4-5 года.- М: Просвещение, 2005г
- Полотавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 5-6 года.- М: Просвещение, 2005г
- Полотавцева Н.В., Гордова Н.А. «Физическая культура в дошкольном детстве» 6-7 года.- М: Просвещение, 2005г
- Попова М.Н. «Психолого - педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ «Навстречу друг другу»» СПб., 2004г.
- Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка» Пособие для практических работников дошкольных учреждений. Москва Аккрти, 1997.
- Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». Пособие для воспитателей и инструкторов физической культуры дошкольных образовательных учреждений. М., «Просвещение». 2007.
- Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б «Развивающая педагогика оздоровления». Программно- методическое пособие. Москва «Линка-Пресс». 2000.
- Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» Москва «Гном и Д» 2003.

Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом». Сценарии спортивных праздников. Москва. «Гном и Д», 2003.

Шебеко В.Н. Ермак Н.Н. «Физкультурные праздники в детском саду». Москва. Просвещение» 2003.

Щербак А.П. «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва. «Владос» 1999.

Береснева З.И. «Здоровый малыш». Программа оздоровления детей в ДОУ. Москва. «Сфера». 2003.

Чупаха И.В. «Здоровый ребенок в здоровом социуме». Москва «Илекса». 1999.

Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» - Москва, Просвещение, 1986;

Кенеман А.В., Хухлаева Д.В.. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - Москва, Просвещение, 1986;

Хухлаева Д.В. « Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» - Москва, Просвещение, 1984;



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	10—12 минут			1—2 минут
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
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 воспитателем Игра «Пойдем в гости» Бег обычной стайкой	-	1. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см) «Пройдем по дорожке».	«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 и бег всей группой «стайкой» за воспитателем	ОРУ без предметов.	1. Прыжки на двух ногах (как мячики)	«Птички»	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!», «Стрекозы!»	ОРУ с мячом.	Прокатывание мячей: 1. «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 и бег по кругу с поворотом по сигналу.	ОРУ с 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 В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
1 неделя	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Ходьба в колонне по одному упражнение «Лягушки!», бег в колонне по одному и в рассыпную.	ОРУ без предметов	1. Равновесие «Пойдем по мостику». 2. Прыжки через шнур.	«Догони мяч»	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
2 неделя	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 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Ходьба в колонне по одному, в рассыпную, 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 умывается».	Игра «Найдем зайку».

<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	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 на стульчиках	1.Ползание «Крокодильчики» 2.Равновесие «Пробеги — не задень»	«Кот и воробышки»	Ходьба в колонне по одному за самым ловким «КОТОМ».
--	---	---	----------------------	--	-------------------	---

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
<b>НОЯБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	Игровое задание «Веселые мышки». Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя(Мышки!) дети переходят к ходьбе на носках короткими, семенящими шаг руки на поясе. По сигналу к бегу.	Общеразвивающие упражнения с ленточками	1.Равновесие «В лес по тропинке». 2.Прыжки «Зайки - мягкие лапочки».	Подвижная игра «Ловкий шофер».	Игра «Найдем зайчонка».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	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 с высоким подниманием колен, руки на пояс «Лошадки». Бег, руки в стороны «Стрекозы». 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?».

<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Ходьба по кругу..Игровое упражнение «Твой кубик» 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.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	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. Ходьба по доске лежащей на полу с неглубоким приседом напротив кубика	Подвижная игра «Поймай комара».	Ходьба в колонне по одному за «комаром».

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Ходьба и бег в колонне по одному Ходьба в рассыпную бег в рассыпную с переходом в ходьбу в колонне.	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».
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b>	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя «Самолеты» дети выполняют бег в рассыпную. Ходьба и бег	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки со скамейки (высота 20 см) на резиновую дорожку или мат 2.Прокатывание мячей друг другу расстояние 2м.	Подвижная игра «Найди свой домик».	Ходьба в колонне по одному



Е Л Я	прокатывании мяча	проводятся в чередовании.				
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 «Не упусти» 2.Ползание под дугу «Проползи — не задень»	Подвижная игра «Лягушки».	Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».
4 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «На прогулку!» всем детям предлагается разбежаться по всему залу; переход на ходьбу враспынную 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».	Игра малой подвижности «Найдем птенчика».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ЯНВАРЬ</b>						
1 Н Е Д Е Л Я						

<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	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?»
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге в рассыпную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Игровое упражнение «На полянке». По сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе в рассыпную по всей «полянке» и бегу в рассыпную стараясь не задевать друг друга.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Прыжки «Зайки - прыгуны».	Подвижная игра «Птица и птенчики».	Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнения в ползании, развивая координацию движений.	Ходьба по кругу, вокруг положенных на полу кубиков. По сигналу воспитателя «Взять кубик» дети берут кубики в руки, на следующий сигнал кладут на место и продолжают ходьбу. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Игровое упражнение «Прокати - поймай». 2. «Медвежата» - ползание с опорой на ладони и стопы.	Подвижная игра «Найди свой цвет»	Ходьба в колонне по одному

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						

<b>1</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при 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 «Перешагни – не наступи» 2. Прыжки «С пенка на пенек»	Подвижная игра «Найди свой цвет».	Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	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».
<b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой. Бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Бросание мяча через шнур двумя руками. 2. Подлезание под шнур в группировке, не касаясь руками пола	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.
<b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне 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: пройти по доске, на середине присесть хлопнуть в ладоши перед собой и пройти дальше до конца доски.	Подвижная игра «Лягушки» (прыжки).	Игра «Найдем лягушонка».

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Н	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительна
---	--------	---------------	----------------	---------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	я часть
<b>МАРТ</b>						
<b>1</b> 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»- ходьба по доске приставным шагом, с приседом на середине доски. 2.Прыжки «Змейкой»- на двух ногах между предметами.	Подвижная игра «Кролики»	Ходьба в колонне по одному
<b>2</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба враспынную. 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
<b>3</b> Н Е Д Е Л Я	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному. «Лошадки»- высоко поднимая колени. «Бабочки»- бег в колонне по одному помахивая руками. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.«Брось - поймай» - бросить мяч у носков и поймать его руками после отскока. 2.Ползание на повышенной опоре игровое упражнение «Муравьишки»	Подвижная игра «Зайка серый умывается».	Игра «Найдем зайку?».
<b>4</b> 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: ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра «Автомобили».	Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>АПРЕЛЬ</b>						
<b>1</b> 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: ходьба боком приставным шагом по гимнастической скамейке. 2.Прыжки «Через канавку».	Подвижная игра «Тишина».	Игра «Найдем лягушонка».
<b>2</b> Н Е Д Е Л Я	Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутую ногу в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину 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.
<b>3</b> 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.
<b>4</b> 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 повышенной 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».Ползание между кубиками с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие «По мостику» - ходьба по гимнастической скамейке.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ**

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1</b> 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 кольцаброса).	1.Равновесие: ходьба по гимнастической скамейки. 2.Прыжки через шнуры	Подвижная игра. «Мыши в кладовой».	«Где спрятался мышонок».
<b>2</b> 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.	1.Прыжки «Парашютисты» - прыжки с гимнастической скамьи. 2.Прокатывание мяча друг другу в небольших группах по 4-5 человек, сидя.	Подвижная игра «Воробышки и кот».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
<b>3</b> 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. По сигналу «пчелки» бег врассыпную помахивая руками. Ходьба и бег чередуются несколько раз.	Общеразвивающие упражнения с флажками.	1.Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. 2.Ползание по скамейке.	Подвижная игра «Огуречик, огуречик».	Ходьба в колонне по одному.
<b>4</b> Н Е Д	Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке повторить	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на семенящий шаг – «как мышки»	Общеразвивающие упражнения.	1.Лазание на наклонную лесенку. 2.Ходьба по доске,	Подвижная игра «Коршун и наседка».	Ходьба в колонне по одному.

Е Л Я	задание в равновесии.	бег врассыпную по всему залу.		положенной на пол		
-------------	-----------------------	-------------------------------	--	-------------------	--	--

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физическая культура в детском саду» Средняя группа 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
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1</b> 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.	Общеразвивающие упражнения Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя линиями. Ширина 15-20см, длина-3м. 2. Прыжки - подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом в право в лево. Прыжки на двух ногах продвигаясь вперед по прямой.	«Найди себе пару» «Автомобили»	Ходьба в колонне по одному, помахая платочком над головой. «Найдем воробушка»
<b>2</b> 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. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Общеразвивающие упражнения С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Ползание по прямой на четвереньках.	«Самолеты» «Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному.
<b>3</b> 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.	Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную. Перестроение в круг.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками; Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола; лазанье под дугой. 3. Прыжки на двух ногах между кубиками дистанция 3-4 м.	«Огуречик, огуречик ... ». «Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в чередовании с обычной ходьбой.
<b>4</b> Н Е Д Е Л	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!» остановка «Чик-	Общеразвивающие упражнения С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске с перешагиванием. 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с	«У медведя во бору». «Огуречик, огуречик ... ».	Игра малой подвижности: «Где постучали?».



<b>Я</b>	под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	чирик!»Ходьба, бег в рассыпную проводятся в чередовании. Построение в три колонны.		опорой на ладони и колени.		
----------	--	--	--	----------------------------	--	--

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физическая культура в детском саду» Средняя группа 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

### ОКТАБРЬ

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному, затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке, а так же с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета, (косичка) перепрыгивая ее.	«Кот и мыши». «Найди свой цвет!».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «КОТОМ».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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. Ходьба в колонне по одному; по команде воспитателя найти свое место в шеренге. Ходьба и бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	Общеразвивающие упражнения Без предметов	1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2. Прокатывание мячей друг другу, между предметами.	«Автомобили». «Ловишки»	И.М.П. «Автомобили поехали в гараж»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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 чередуются. Построение в круг.	Общеразвивающие упражнения С мячом	1.Прокатывание мяча в прямом направлении 2.Лазанье под шнур, дугу не касаясь руками пола. 3.Прыжки на двух ногах через 4-5 линий.	«У медведя во бору» «Цветные автомобили»	И.М.П. «Угадай, где спрятано».



<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному, в рассыпную.	Общеразвивающие упражнения С кеглей	1. Лазанье под дугу, шнур не касаясь руками пола. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Равновесие- ходьбе по доске с перешагиванием через кубики. 4. Прокатить мяч по дорожке.	«Кот и мыши» «Лошадки»	И.М.П. «Угадай кто позвал?»
--	---	--	--	---	---------------------------	--------------------------------

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

«Физическая культура в детском саду» Средняя группа 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

### НОЯБРЬ

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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, а также с мешочком на голове. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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 в рассыпную; 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».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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 в рассыпную.	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».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.

<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную - 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».	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

**ДЕКАБРЬ**

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег враспынную 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».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную	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?».
<b>4 Н Е Д</b>	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному

Е Л Я	за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.			гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах		
-------------	---	--	--	--	--	--

## 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	

### 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	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег враспынную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (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			
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
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 в рассыпную. 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 «Котятка 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 в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык	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 в рассыпную. 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.

	ползания на четвереньках.					
<b>4 НЕДЕЛЯ</b>	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии, 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

<b>1 НЕДЕЛЯ</b>	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».
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и	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.

	бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;					
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением 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.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 3. 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
<b>АПРЕЛЬ</b>						

1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную. 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 враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег враспынную.	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-«крыльшками». 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 враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную; 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)	
			12—14 минут			
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную. 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 «Котятка И щенята».	Игра малой подвижности.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную 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 «Котятка и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег враспынную.	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».
<b>4 Н Е Д Е</b>	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого	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	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.



Л Я	равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.			спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске		
--------	--	--	--	--	--	--

## 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)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
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	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	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	«Удочка».	Ходьба в колонне по одному.

	ходьбе по шнуру.	обычную ходьбу.		ловля его с хлопком	«Быстро возьми»	
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 в рассыпную, перестроение в колонну по три	<b>ОРУ С гимнастической палкой</b>	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

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
		2-3		17-18	3-4	
<b>Октябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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 в рассыпную, ходьба в рассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин.	<b>ОРУ Без предметов</b>	1. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 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.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по	<b>ОРУ С большим мячом</b>	1. Прыжки (спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги 3. Переползание через препятствия 2. Перебрасывание мяча друг другу	«Не оставайся на полу».	И.М.П «У кого мяч?»

<b>Л Я</b>	навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.	одному; ходьба в колонне по одному;		двумя руками из-за головы	«Ловишки».	Ходьба в колонне по одному.
<b>З Н Е Д Е Л Я</b>	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	<b>ОРУ С малым мячом</b>	1. Метание мяча в горизонтальную цель 2. Лазанье 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	«Удочка»	Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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	<b>ОРУ С обручем</b>	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

<b>Неделя</b>	<b>Задачи</b>	<b>Вводная часть</b>	<b>Основная часть</b>			<b>Заключительная часть</b>
			<b>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)</b>	<b>Основные движения</b>	<b>Подвижные игры (ПИ)</b>	
		2-3		17-18	3-4	
<b>Ноябрь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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.	<b>ОРУ с малым мячом</b>	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».
<b>2 Н Е</b>	1.Бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить	<b>ОРУ с обручем</b>	1. Прыжки с продвижением вперед 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе	«Не оставайся на полу» «Ловишки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

<b>Д Е Л Я</b>	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.	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.		3. Отбивание мяча о землю «Мяч водящему». «По мостику»		Игра малой подвижности «Затейники»
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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		
<b>Декабрь</b>						

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную.	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».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической 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 враспынную.	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,
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. Закреплять навык передвижения на лыжах разучить игровые упражнения с шайбой и клошкой;	Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Ходьба и бег враспынную 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

Н д т	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
-------------	--------	---------------	----------------	----------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
<b>Январь</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>						
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>						
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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»	Подвижная игра «Медведи и пчелы Подвижная игра «Ловишки парами».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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

<b>Н</b> <small>ОЛТ</small>	Задачи	Вводная часть	Основная часть	Заключительная
--------------------------------	--------	---------------	----------------	----------------

			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	часть
<b>ФЕВРАЛЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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)	
<b>МАРТ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную. 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 клошку». 2. «Проведи — не задень».	Подвижная игра «Пожарные на учении». Подвижная игра «Горелки»	Эстафета с большим мячом «Мяч водящему». игра малой подвижности «Летает — не летает».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; 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 враспынную 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.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную 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 враспынную 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».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную 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)	
<b>Апрель</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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?».
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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.
<b>4 Н Е Д Е Л</b>	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	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;	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».

Я	упражнения с мячом, прыжкам в равновесии.	пробегание отрезков (длина 20 м) на скорость до обозначенного места				
---	---	---	--	--	--	--

## 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)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. Упражнять детей в 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.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	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.
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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	Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег	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.

<b>Я</b>	бросании мяча в ходьбе и ловле его одной рукой; Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	врасыпную. скамейке боком приставным шагом				
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врасыпную; 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».
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с	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».

	доставанием ло предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.					
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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.	<b>ОРУ С МЯЧОМ.</b>	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	<b>Подвижная игра «Удочка»</b>	Ходьба в колонне по одному. Игра «Летает — не летает».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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	<b>ОРУ С гимнастической палкой</b>	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях 2.Ходьба по гимнастической скамейке; 3.Прыжки из обруча в обруч	<b>Подвижная игра «Не попадись».</b>	Ходьба в колонне по одному.  Игра «Фигуры».

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ОКТАБРЬ</b>						
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	Упражнять детей в ходьбе с	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен	ОРУ на	1. Ведение мяча по прямой 2. Ползание по гимнастической	«Удочка».	И.М.П. «Летает — не летает».

ДЕЛЯ	высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления бег, перепрыгивая через предметы	гимнастических скамейках	скамейке 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки	«Не попадись».(ул)	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Ходьба в колонне по одному Бег враспынную 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 подготовительной 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 перепрыгиванием 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.	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.

	2. Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.					
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную Ходьба с изменением направления движения, по сигналу воспитателя выполнение поворотов прыжков направо (налево);	<b>ОРУ без предметов</b>	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 подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>ДЕКАБРЬ</b>						



1 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом, упражнять детей в 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 враспынную, 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 враспынную; 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	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 подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
			<b>ЯНВАРЬ</b>			
1 Н Е Д Е Л Я						
2 Н Е Д Е Л Я						
3 Н Е Д Е Л Я	<p>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.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя выполняя задания для рук — за голову, на пояс, вверх; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Взять лыжи из стойки, скрепить их, вынести на участок детского сада. Построение с лыжами в шеренгу.</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с кубиком. Общеразвивающие упражнения без лыж.</p> <p>Упражнения на лыжах:</p>	<p>1. Прыжки в длину с места</p> <p>2. «Поймай мяч».</p> <p>3. Ползание по прямой на четвереньках</p> <p>1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м).</p> <p>2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами</p> <p>3. Подъем на горку «лесенкой» и спуск с нее в посадке лыжника</p>	<p>Подвижная игра «Совушка».</p> <p>Подвижная игра : «Кто быстрее до флажка»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p> <p>Легкий бег без лыж 200 метров</p>
4 Н Е Д Е	<p>Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения: ходьба и бег врассыпную по всему залу; ходьба</p>	<p>Общеразвивающие упражнения со скакалкой</p> <p>Общеразвивающие упражнения без лыж</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке</p> <p>2. Равновесие</p> <p>3. Прыжки через короткую скакалку</p>	<p>Подвижная игра «Паук и мухи»</p> <p>Подвижная игра : «Доганялки»</p>	<p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>Легкий бег без лыж</p>

Л Я	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.	в колонне по одному, перестроение в три колонны.	Упражнения на лыжах:	1. Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (300 м). 2. Ходьба змейкой по учебной лыжне с поворотами 3. Упражнение на равновесие.		200 метров
--------	---	--	----------------------	---	--	------------

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

«Физкультурные занятия в детском саду с детьми подготовительной 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 клошкой 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
---------------------------------	--	---	--------------------------------------	---	---	----------------------------

<p><b>2</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>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</p>	<p>Ходьба в колонне по одному затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег враспынную. Ходьба в колонне по одному. Игра «Фигуры». Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе; бег по всей площадке</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с палкой</p>	<p>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</p>	<p>Подвижная игра «Не оставайся на земле».</p>	<p>Игра «Затейники».</p>
<p><b>3</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b> <b>Я</b></p>	<p>Повторить ходьбу со сменной 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.</p>	<p>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»</p>	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Лазанье на гимнастическую стенку 1.Равновесие — ходьба парами 2.«Попади в круг» 3. «Гонка санок». 4.«Загони шайбу».</p>	<p>Подвижная игра «Не попадись»</p>	<p>Ходьба в колонне по одному. Игра «Карусель».</p>
<p><b>4</b> <b>Н</b> <b>Е</b> <b>Д</b> <b>Е</b> <b>Л</b></p>	<p>Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между</p>	<p>Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег враспынную с нахождением своего места в колонне (в чередовании). Ходьба и бег с выполнением задания</p>	<p>Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)</p>	<p>1.Ползание на четвереньках между предметами 2.Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками 3. Прыжки из обруча в обруч 4.«Не попадись».</p>	<p>Подвижная игра «Жмурки».</p>	<p>Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?». Игра «Белые медведи»</p>

<b>Я</b>	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	«Найди свой цвет». Построение в две шеренги Ходьба по извилистой лыжне		Упражнения на лыжах: «пружинка», приседания, повороты переступанием в обе стороны, на месте.		
----------	--	--	--	--	--	--

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

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

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	

#### МАРТ

<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	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.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом. Упражнять детей в	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»

	беге, в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.					
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную. 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».
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную 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 подготовительной группы» Л.И. Пензулаева

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
<b>Апрель</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом. Повторить игровое упражнение с	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».

	бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.					
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 враспынную. «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 враспынную. 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.	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)	
<b>МАЙ</b>						
<b>1 Н Е Д Е Л Я</b>	<p>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.</p> <p>Упражнять детей в продолжительном беге, упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.</p>	<p>Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя перестроение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.</p> <p>Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.</p>	Общеразвивающие упражнения с обручем	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равновесие</li> <li>2. Прыжки с ноги на ногу</li> <li>3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока</li> <li>4. «Пас на ходу».</li> <li>5. «Брось — поймай».</li> <li>6. «Прыжки через короткую скакалку»</li> </ol>	Подвижная игра «Совушка».	Игра малой подвижности «Великаны и гномы». Игра по выбору детей.
<b>2 Н Е Д Е Л Я</b>	<p>Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом</p> <p>Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий;</p>	<p>Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>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.</p>	Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки в длину с места</li> <li>2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом</li> <li>3. Пролезание в обруч прямо и боком</li> <li>4. «Ловкие прыгуны».</li> <li>5. «Проведи мяч»</li> <li>6. «Пас друг другу»</li> </ol>	Подвижная игра «Горелки». Игра «Мышеловка».	Игра малой подвижности «Летает — не летает». Ходьба в колонне по одному.



	повторить упражнения с мячом, в прыжках.					
<b>3 Н Е Д Е Л Я</b>	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; 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 враспынную.	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.
<b>4 Н Е Д Е Л Я</b>	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 враспынную.	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.

