

Рабочая программа
воспитательно-образовательной деятельности по реализации
образовательной области «Физическое развитие»
для детей от 1,5 лет до окончания образовательных отношений
на 2025 – 2026 учебный год

Ягодный, 2025 год

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цель и задачи Программы	4
1.1.2.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	4
1.1.3	Педагогические принципы и подходы к формированию Программы	5
1.2.	Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста.	6
1.3.	Планируемые результаты освоения Программы	7
1.4.	Мониторинг оценки качества реализации Программы	11
2	Содержательный раздел	15
2.2	Описание основного содержания работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей	15
2.2.1.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 1,5 до 3 лет.	15
2.2.2.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет.	16
2.2.3	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 4 до 5 лет	17
2.2.4.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет.	18
2.2.5.	Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет.	19
2.3.	Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей	20
2.4 .	Методы, формы и средства реализации Программы	29
2.5.	Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольных группах	31
2.6.	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	35
3.	Организационный раздел	37
3.1.	Режим двигательной активности	37
3.2.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	38
3.3.	Кадровое обеспечение программы	39
3.4.	Материально-техническое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания	39

3.5	Программно-методическое обеспечение реализации образовательной области «Физическое развитие»	41
	Приложение: Календарно-тематическое планирование для детей 1,5-5 лет Календарно-тематическое планирование от 5-8 лет	41

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» (далее-рабочая программа) разработана для детей дошкольного возраста от 1,5-лет до прекращения образовательных отношений на 2025-2026 учебный год в разновозрастной дошкольной группе МКОУ Ягодинская СОШ и отражает современное понимание процесса воспитания и обучения детей, основывающееся на психолого-педагогических, и медико-социальных закономерностях развития детства дошкольных группах

Рабочая программа по физическому развитию разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 года № 273 – ФЗ;

- Приказом Минобрнауки РФ от 30.08.2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ФГОС ДО);

- С учетом:

- примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой;

- основной образовательной программы дошкольного образования МКОУ Ягодинская СОШ, утвержденной приказом директора школы от 00.00.2025 года № 00

Рабочая программа рассчитана на 36 недель. Программа включает три основных раздела: целевой, содержательный и организационный.

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме,

закаливании, при формировании полезных привычек).

1.1.1. Цель и задачи Программы.

- 1). Гармоничное физическое развитие.
- 2). Формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- 3). Формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

- 1) Оздоровительные:
 - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
 - всестороннее физическое совершенствование функций организма;
 - повышение работоспособности и закалывание.
- 2) Образовательные:
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие физических качеств;
 - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.
- 3) Воспитательные:
 - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
 - разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

Направления физического развития:

- 1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:
 - связанной с выполнением упражнений;
 - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
 - способствующей правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
 - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- 2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- 3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

1.1.2. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики

Значимыми характеристиками для разработки и реализации Программы являются:

- возрастной и типологический состав воспитанников;
- используемые технологии обучения и воспитания.

Возрастной и типологический состав воспитанников.

Программа предусматривает организацию образовательного процесса для детей раннего и дошкольного возраста в разновозрастных дошкольных группах «Солнышко», «Светлячок»

Характеристика групп детей

№п/п	Группа	Возраст	Общее количество детей
1	Младшая подгруппа	1,5-5	
2	Старшая подгруппа	5-8 лет	

Занятия с детьми проводятся по подгруппам:

1. младшая подгруппа (1,5-5 лет)
2. старшая подгруппа (5-8 лет)

Младшая подгруппа – 3 занятия в неделю (108 занятий), из них 1 занятие на улице при благоприятных погодных условиях

Старшая подгруппа 3 занятия в неделю (108 занятий), 1 занятие на улице при благоприятных погодных условиях

Для каждой подгруппы разрабатывается календарно-тематическое планирование (приложение программы)

1.1.3 Педагогические принципы и подходы к формированию Программы.

Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2) Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3) Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Основные подходы к формированию Программы.

Основным подходом при создании рабочей программы с позиции ФГОС стало положение А.В. Запорожца об амплификации детского развития. Амплификация - максимальное обогащение личностного развития детей на основе широкого развёртывания разнообразных видов деятельности, а также общения детей со сверстниками и взрослыми. Это означает содействие в превращении деятельности ребёнка, заданной взрослым через систему культурных образцов, в детскую самостоятельность, направленную на творческое переосмысление этих образцов. «И в результате сама деятельность из «инструмента педагогического воздействия» трансформируется в средство саморазвития и самореализации своего субъекта-ребёнка». Образование, следовательно, выступает средством не только развития, но и саморазвития ребенка дошкольника, становления его полноценной и гармоничной личности.

1.2. Возрастные особенности физического развития детей раннего и дошкольного возраста.

Ранний возраст от 1,5 до 3 лет.

Третий год жизни – важный этап в развитии ребёнка. Темп физического развития замедляется, но организм в целом крепнет, движения совершенствуются. Однако опорно-двигательный аппарата развит сравнительно слабо, двигательный опыт небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны, эмоциональные проявления неустойчивы. Активное торможение плохо развито.

Ребёнок ещё не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу, и амплитуду движений. Интенсивно развивается двигательная активность, которая характеризуется недостаточно сформированной уровнем произвольности. Особенностью формирования у детей двигательных навыков на данном возрастном этапе является многократное повторение одних и тех же движений.

Дошкольный возраст от 3 - 4 лет.

К четырём годам дети хорошо владеют в общих чертах всеми видами основных движений, возникает необходимость в двигательной импровизации, но они ещё не умеют соразмерять свои силы и возможности.

Убедившись в трудности выполнения какого-либо упражнения, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий. Двигательная активность детей во многом обусловлена достаточно большим двигательным запасом и хорошей пространственной ориентировкой.

Они стремятся к разным сочетаниям физкультурных пособий. Как чрезмерно подвижным, так и малоподвижным детям необходима помощь взрослого, который поможет показать разнообразные действия с пособиями: мячом, обручем, скакалкой и т.д.

Важной задачей является формирование у детей положительного отношения к занятиям физическими упражнениями. Ребёнку трёх лет свойственна склонность к подражанию сверстникам, вместе с тем дети этого возраста более самостоятельны в выполнении упражнений.

Дошкольный возраст от 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание.

Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Дошкольный возраст от 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям).

Дошкольный возраст от 6 - 7 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

1.3.Планируемые результаты освоения Программы.

Целевые ориентиры освоения Программы.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования к целевым ориентирам освоения образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения дошкольного образования:

- ребёнок 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;
- ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- ребёнок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребёнок 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 личной гигиены.

Ранний возраст от 2-3 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшие понятия о важности для здоровья соблюдения правил личной гигиены, занятий физическими упражнениями, прогулки (знает, что нужно мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе и т.д.);
- при небольшой помощи взрослых пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации):

- прыгает на месте и с продвижением вперед;
- может бежать непрерывно в течение 30–40 с;
- влезает на 2–3 перекладины гимнастической стенки (любым способом);
- берёт, держит, переносит, бросает и катает мяч.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- легко ходит в разных направлениях и в различном темпе, ходит с перешагиванием через предметы (высота 10 см);
- бросает предметы в горизонтальную цель (расстояние 1 м), двумя руками, поочередно правой и левой рукой;
- может пробежать к указанной цели;
- воспроизводит простые движения по показу взрослого.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- охотно выполняет движения имитационного характера, участвует в несложных сюжетных подвижных играх, организованных взрослым;
- получает удовольствие от участия в двигательной деятельности

Дошкольный возраст от 3-4 лет:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;
- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;
- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;
- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;
- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;
- проявляет ловкость в челночном беге;
- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы;
- может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом;
- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;
- может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2–3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;
- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;
- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трёхколёсный велосипед);

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

Дошкольный возраст от 4-5 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересечённой местности в медленном темпе 200 –240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счёт.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

Дошкольный возраст от 5-6 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье;
- знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- имеет представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может 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;
- умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- умеет 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 6 м). Владеет школой мяча.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;
- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 1 км; ухаживает за лыжами;
- умеет кататься на самокате;
- умеет плавать (произвольно);
- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;
- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;
- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- проявляет интерес к разным видам спорта.

Дошкольный возраст от 6-7 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

- имеет сформированные представления о здоровом образе жизни, об особенностях строения и функциях организма человека, о важности соблюдения режима дня, рациональном питании, значении двигательной активности в жизни человека, пользе и видах закаливающих процедур, роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):

- может 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;
- может 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;
- ходит на лыжах: переменным скользящим шагом на расстояние 2 км, поднимается на горку, спускается с горки, тормозит при спуске;
- проявляет статическое и динамическое равновесие, координацию движений при выполнении сложных упражнений.

Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):

- выполняет правильно технику всех видов основных движений: ходьбы, -

прыжков, метания, лазанья;

- умеет перестраиваться: в 3–4 колонны, в 2–3 круга на ходу, шеренги после расчёта на первый-второй;
- соблюдать интервалы во время передвижения;
- выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции; следит за правильной осанкой.

Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:

- участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис);
- умеет самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры;
- проявляет интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта;
- проявляет интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, теннис, хоккей, футбол).

1.4. Мониторинг оценки качества реализации Программы

Оценка эффективности образовательной деятельности осуществляется с помощью мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения рабочей Программы и осуществляется путём педагогического наблюдения и тестовых заданий.

Диагностика физической подготовленности позволяет:

- определить технику овладения основными двигательными умениями и навыками;
- выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей;
- осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом развитии детей.

Период проведения мониторинга:

- начало учебного года – сентябрь 2025г.;
- конец учебного года – май 2026 г.

Использование диагностических тестов.

Перед выполнением контрольных двигательных заданий следует провести небольшую разминку (спокойная ходьба, переходящая в бег, непрерывный бег 1,5 минуты, дыхательные упражнения). Тесты лучше проводить в игровой форме, чтобы детям нравились занятия, чтобы они могли ощутить «мышечную радость» от физических нагрузок.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 3 - 7 ЛЕТ.

(Программа «Из детства в отрочество –физическая культура в дошкольном детстве» Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова)

№ п/п	Наименования показателей	Пол	3 – 4 лет	4 – 5 лет	5 - 6 лет	6 - 7 лет

1	Бросок набивного мяча 1 кг (средний результат)	мал. дев.	–	<u>153-193</u> 147-186	<u>269 - 309</u> 215 - 269	<u>329 – 369</u> <u>317 - 363</u>
7	Подъем туловища в сед (средний результат)	мал. дев.	–	<u>За 30 сек.</u> <u>11 – 14</u> 10 – 13	<u>За 30 сек.</u> <u>15 – 17</u> 14 – 16	<u>За 60 сек.</u> <u>18 – 27</u> 17 – 24
2	Прыжок в длину с места (средний результат)	мал. Дев.	<u>73 – 94</u> 66 – 89	<u>89 – 114</u> 83 – 104	<u>102 – 127</u> 99 – 119	<u>114 – 139</u> 103 – 126
3	Наклон туловища из положения сидя (средний результат)	мал. Дев.	<u>+1 + 2</u> +2 + 3	<u>+2 + 3</u> + 3 + 4	<u>+ 3 + 4</u> + 4 + 5	<u>+4 + 5</u> +5 + 6
4	Бег на дистанцию на 10 м	мал. Дев.	<u>4.5 – 3.5</u> 4.7 – 3.7	–	–	–
5	Бег на дистанцию на 30 м (средний результат)	мал. Дев.	–	<u>8.5 – 8.1</u> 9.4 – 8.5	<u>8.1 - 7.3</u> 8.5–7.8	<u>7.3 – 6.5</u> <u>7.8– 7.0</u>
6	Челночный бег 30 м (средний результат)	мал. Дев.	–	<u>12,2 - 10,3</u> 13.2 – 11.3	<u>11 – 9.1</u> 12.0 – 10.0	<u>10 – 8.7</u> 11 – 9.0
8	Выносливость (средний результат)	мал дев.	<u>60 м/сек</u> <u>18.5– 16.4</u> 19.2 - 17.1	<u>90 м/сек</u> <u>33.2 – 27.1</u> 33.4 – 27.3	<u>120 м /сек</u> <u>35.1 – 30.6</u> 35.9 – 31.4	<u>150 м/сек.</u> <u>37.2 – 33.1</u> <u>37.5 – 33.4</u>

ОБОСНОВАНИЕ И ОПИСАНИЕ ТЕСТОВ

1.БЕГ 10м/сек; 30м/сек.

Обоснование: Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью, определяем результат сформированности скоростных способностей детей дошкольного возраста.

Техника измерения:

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».
3. В протокол заносится, время с точностью 0,1 сек.

2.ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА.

Обоснование: Определяем общую координированность движений и развитие мышц ног, о степени развития прыгучести.

Техника измерения:

- 1.Прыжки проводятся в физкультурном зале, для этого используется коврик с разметкой.

2. Ребёнок отталкивается двумя ногами, с интенсивным взмахом рук, от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться позади руками.
3. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (в см.). Делаются 3 попытки. Засчитывается лучшая из попыток.

3. БРОСОК НАБИВНОГО МЯЧА 1 кг

Обоснование: Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный. Результаты этого теста наиболее объективно характеризуют максимальные силовые способности детей дошкольного возраста. Так как, выполняя этот тест, в работу включаются мышцы ног, туловища и рук.

Техника измерения:

1. Чертится разметка от 0 до 10 м.
2. К нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500 гр.; 1 кг), приглашается ребенок.
3. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки).
4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5 см.

4. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В СЕД (ЗА 30 СЕК. 60 сек.)

Обоснование: Определение силовой выносливости мышц живота.

Техника измерения:

1. Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки на груди. По команде «начали» ребёнок поднимается, не сгибая колен (взрослый слегка придерживает колени ребёнка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Инструктор считает количество подъемов.
 2. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок при подъеме не коснулся локтями мата.
 3. Из двух попыток засчитывается лучший результат.
- Тест предназначен для детей от 4 до 7 лет.

5. ГИБКОСТЬ (наклон туловища вперед)

Обоснование. Упражнение направлено на эластичность мышечной системы растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса. Выполняя упражнение оцениваем сформированность гибкости у детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Исходное положение, сед на полу ноги врозь на ширине плеч.
2. Разметка: «-1», «0», «+ 15».
3. Пятки находятся на нулевой отметке.
4. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

6. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10 м.

Обоснование. Умение в беге, быстро изменять направление движения, выполняя задание с кубиком. Оцениваем сформированность ловкости у детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.
2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «Марш!» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3х10м).
3. Преподаватель дает установку: «Бег начинать по команде «Марш!» и перенести как можно быстрее кубики».
4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

8. БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ (60 м, 90 м, 120 м, 150 м).

Обоснование. Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей, пробегаая указанную дистанцию, длительное время в аэробном режиме, оцениваем сформированность выносливости у детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «Марш!» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.
3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

-Средний уровень физической подготовленности – все показатели выполнены в рамках возрастных норм

- Выше среднего – ориентировочные показатели выполнены выше нормы (более двух показателей)

- Высокий уровень физической подготовленности – ориентировочные показатели выполнены выше нормы (более трёх показателей);

- Низкий уровень физической подготовленности - ориентировочные показатели выполнены ниже нормы (более трёх показателей). Результаты фиксируются в таблице по возрастам.

Результаты тестирования заносятся в протокол обследования, затем в сводную таблицу

2. Содержательный раздел

2.2.Описание основного содержания работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей.

2.2.1. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 2 до 3 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни

Физическая культура:

Учить детей ходить и бегать, не наталкиваясь, с согласованными, свободными движениями рук и ног.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ползать, лазать, действовать мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать, ловить).

Учить прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед; в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения (по показу), менять направление передвижения, характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием. Воспитывать положительное отношение к занятиям физическими упражнениями, подвижным играм.

2.2.2. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище, об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Физическая культура

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

2.2.3. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольной возраста от 4 до 5 лет

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 (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Физическая культура

Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы. Учить перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

2.2.4. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

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 («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей 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, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

2.2.5. Содержание работы по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и физической культуре детей дошкольного возраста от 6 до 7 лет.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).

Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Физическая культура

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

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

2.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений для детей.

2.3.1. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений группа раннего возраста от 2 до 3 лет.

Основные движения.

Ходьба за воспитателем подгруппами и всей группой, парами, по кругу, взявшись за руки, с изменением темпа, с переходом на бег и, наоборот, с изменением направления, врассыпную, по ориентиру, обходя предметы, приставным шагом вперед, в стороны.

Бег подгруппами и всей группой в прямом направлении, в разных направлениях (не наталкиваясь), друг за другом, за воспитателем в колонне по одному, в медленном темпе в течение 30-40 с. (непрерывно), с изменением темпа.

Ползание, лазание. На четвереньках по прямой (расстояние 3-4 м), по доске, лежащей на полу, по наклонной доске, по гимнастической скамейке. Подлезание под воротца, веревку (высота 40-30 см), переползание через бревно, лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5 м) удобным для ребенка способом.

Катание, бросание, метание. Катание мяча двумя и одной рукой воспитателю, друг другу, под дугу, стоя и сидя (расстояние 50-100 см); бросание мяча вперед двумя руками снизу, от груди, из - за головы, через шнур, натянутый на уровне груди ребенка с расстояния 1 -1,5 м, через сетку, натянутую на уровне роста ребенка. Бросание мячей, набивных мешочков, шишек на дальность правой и левой рукой; в горизонтальную цель - двумя руками, правой и левой рукой с расстояния 1 м. Ловля мяча, брошенного воспитателем с расстояния 50-100 см.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, слегка продвигаясь вперед, на двух ногах через шнур (линию), через две параллельные линии (10-30 см). Прыжки вверх, касаясь предмета, находящегося в 5-10 см от поднятой руки ребенка.

Упражнения в равновесии. Бег между двумя шнурами, линиями (расстояние 25-30 см). Ходьба по прямой дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), в прямом направлении с перешагиванием через 21 предмета (высота 10-15 см), по доске, гимнастической скамейке, стесанной поверхности бревна (ширина 25-20 см), по гимнастической скамейке на четвереньках, по наклонной доске, приподнятой одним концом на высоту 20-30 см.

Строевые упражнения. Построение (с помощью воспитателя) в колонну по одному, по два (парами), в круг. Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Поднимать руки вперед, вверх, в стороны; скрещивать их перед грудью и разводить в стороны. Упражнения для туловища. Поворачиваться вправо-влево, наклоняться вперед и в стороны. Поднимать и опускать ноги, лежа на спине. Упражнения для ног. Приседать.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

2.3.2. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений дошкольная группа от 3 до 4 лет.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом).

Упражнения в равновесии. Ходьба по прямой дорожке (ширина 15–20 см, длина 2–2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30–35 см). Медленное кружение в обе стороны.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

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

Спортивные игры и упражнения.

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

Скольжение. Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.

Подвижные игры.

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

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

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

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

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

2.3.3. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений дошкольная группа от 4 – 5 лет.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

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

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

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

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

подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Спортивные упражнения.

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

Скольжение. Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуюлочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

Игры на лыжах. «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

Катание на велосипеде. Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.

Подвижные игры.

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

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

С ползанием и лазанием. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята». С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки». Народные игры. «У медведя во бору» и др.

2.3.4. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений дошкольная группа от 5 – 6 лет.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

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

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

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

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

Спортивные упражнения.

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

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

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

Катание на велосипеде и самокате. Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры.

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м).

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

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

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

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

Подвижные игры.

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

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

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

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

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

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

2.3.5. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений дошкольная группа от 6 -7 лет.

Основные движения.

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

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

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

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

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

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, переноса массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед

руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

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

Спортивные упражнения

Катание на санках. Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). Участвовать в играх-эстафетах с санками.

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

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на коньках (дома). Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

Катание на велосипеде и самокате. Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

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

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

Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры.

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

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

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

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

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

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

2.4 . Методы, формы и средства реализации Программы

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно - зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция;
- слушание музыкальных произведений.

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Средства физического воспитания:

- гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;
- естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребёнка;

- физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений.

Формы организации двигательной деятельности

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. **Традиционная** форма (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);
2. **Тренировочная** форма (повторение и закрепление определенного материала);
3. **Игровая** форма (подвижные игры, игры-эстафеты);
4. **Сюжетно-игровая** форма (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);
5. Форма занятия **с использованием тренажеров** (спортивная стенка, гимнастическая скамья, батут, диск здоровья и т.п.);
6. **По интересам**, на выбор детей (мячи, обручи, полоса препятствий, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: на утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок.

Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»

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

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

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

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

2.5.Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в дошкольных группах.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни,

осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. . Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Главное назначение таких новых технологий – объединить педагогов, психологов, медиков, родителей и самое главное – самих детей на сохранение, укрепление и развитие здоровья. Так что же такое «здоровьесберегающая технология»? Здоровьесберегающая технология – это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и доктора. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий-обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Здоровьесберегающие педагогические технологии применяются в различных видах деятельности и представлены как:

- **технологии сохранения и стимулирования здоровья;**
- **технологии обучения ЗОЖ;**
- **коррекционные технологии.**

В группе созданы педагогические условия здоровьесберегающего процесса воспитания и развития детей, основными из которых являются: организация разных видов деятельности детей в игровой форме; построение образовательного процесса в виде модели культуры; организация культурного творчества дошкольников; оснащение деятельности детей оборудованием, игрушками, играми, игровыми упражнениями и пособиями. Вся эта работа осуществляется комплексно, в течение всего дня и с участием медицинских и педагогических работников: воспитателя, музыкального руководителя, инструктора по физической культуре. Особое внимание обучению дошкольников уделяется основным движениям и навыкам здорового образа жизни, применяя на практике внедрение различных методов и приемов для создания среды здоровьесберегающего процесса в своей возрастной группе.

Здоровьесберегающие образовательные технологии в группе - это в первую очередь технология воспитания валеологической культуры или культуры здоровья малышей. Цель этих технологий - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Особенности методики проведения
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий 2-5 мин, по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз. Дыхательной гимнастики и	Все педагоги дошкольных групп

		других в зависимости от вида занятия.	
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения, В дошкольных группах используем лишь элементы спортивных игр.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп.	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов). Звуки природы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, психолог.
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобной отрезок времени (в любое удобное время).	Воспитатели, логопед, инструктор по физической культуре.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин в любое свободное время с младшего возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведение процедуры.	Все педагоги
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5 – 10 минут во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, ходьба по ребристым досочкам. Легкий бег из спальни, в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.	Воспитатели
Гимнастика коррегирующая, ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной	Форма проведения зависит от поставленной задачи и	Воспитатели, инструктор по физической культуре.

	работы во всех возрастных группах	контингента детей. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы и опорнодвигательного аппарата	
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке	Необходимость проведения бега в физкультурной форме и спортивной обуви.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Утренняя гимнастика	проводится ежедневно 6-8 мин. с музыкальным сопровождением. Музыка сопровождает каждое упражнение. У детей при этом формируются ритмические умения и навыки.	Занятия проводятся в соответствии с программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивно-музыкальном зале. Все возрастные группы. Ранний возраст – в групповой комнате или физ. Зале – 10 минут. Младший возраст – 15-20 минут. Средний возраст 20 -25 минут, старший возраст – 25 -30 минут.	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работают дошкольные группы. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Инструктор по физической культуре.
Активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, музыкальный досуг, «День здоровья» и т.д.)	При проведении досугов, праздников все дети приобщаются к непосредственному участию в различных состязаниях, соревнованиях, с увлечением	Физкультурные праздники и досуги обязательно сопровождаются музыкой: это благотворно влияет на развитие у детей чувства прекрасного, закрепляет умения двигаться под	Все воспитатели, инструктор по ФК

	выполняют двигательные задания. При этом используются те двигательные навыки и умения, которыми они уже прочно овладели, поэтому у детей проявляется своеобразный артистизм, эстетичность в движениях. Для всех возрастных групп.	музыку, понимать характер музыкального произведения, развивает музыкальный слух, память.	
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму.	Воспитатели, инструктор по физической культуре.
3. <u>Коррекционные технологии</u>			
Технология музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах.	Используется в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения.	Все педагоги
Артикуляционная гимнастика	Упражнения для тренировки органов артикуляции (губ, языка, нижней челюсти), необходимые для правильного звукопроизношения. Со старшего возраста.	Помогают быстрее «поставить» правильное звукопроизношение, преодолеть уже сложившиеся нарушения звукопроизношения.	Логопед, воспитатели

Каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.

Семья и детский сад в хронологическом ряду связаны формой преемственности, что облегчает непрерывность воспитания и обучения детей. Важнейшим условием преемственности является установление доверительного делового контакта между семьёй и детским садом, в ходе которого корректируется воспитательная позиция родителей и педагогов. С уверенностью можно сказать, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не реализуется в содружестве с семьёй.

В процессе организации единого здоровьесберегающего пространства дошкольных групп и семьи, используются разнообразные формы работы: открытые занятия с детьми для родителей; педагогические беседы с родителями - общие и групповые родительские собрания; консультации; занятия с участием родителей; выставки детских работ, изготовленных вместе с родителями; Дни открытых дверей; участие родителей в подготовке и проведении праздников, физкультурных досугов; совместное создание предметно – развивающей среды; работа с родительским комитетом группы, анкетирование.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в родительских уголках, в папках-передвижках («Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с движениями» «Движение - основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т.д.).

Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка - стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

2.6. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников.

Взаимодействие дошкольной группы и семьи как одно из условий воспитания здорового ребёнка.

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) предъявляет высокие требования к психолого-педагогическим условиям реализации образовательной программы дошкольного образования. Одним из таких требований является «взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность, в том числе посредством создания образовательных проектов совместно с семьёй на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи».

Взаимодействие с семьями воспитанников является одним из приоритетных направлений .

Вырастить здорового ребенка – нет задачи сложнее, а может и важнее для семьи и дошкольного учреждения. Здоровье – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в особой заботе на протяжении всей жизни человека и, особенно, в первые семь лет. Известный педагог современности Ю. Ф. Змановский писал: «Помните, что первые семь лет жизни – самое важное время в формировании физического здоровья человека. А значит, этот период нужно грамотно смоделировать, иначе впоследствии за сегодняшние просчёты придётся платить слишком дорого».

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Здоровье никому нельзя дать или подарить, его нужно сохранять и укреплять. А чтобы собственное здоровье стало ценностью для ребенка, необходимо переосмыслить работу с дошкольниками в сфере физического воспитания, организации двигательного режима, навыков самообслуживания и личной гигиены, в воспитании чувств бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии, и одной из причин таких результатов является неосведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Это означает, что система тесного сотрудничества с семьей является острой необходимостью. А учитывая, что у взрослых в современном обществе нет лишнего времени, работу стараемся организовать компактной, но эффективной.

Организуя взаимодействие с семьей по вопросам оздоровления детей, мы используем в дошкольной группе следующие формы работы:

1. Наглядные уголки для родителей, стенды, папки-передвижки.

На информационных стендах группы и в холле детского сада работают рубрики, освещающие вопросы оздоровления детей, такие как «Растим детей здоровыми», «Здоровье без лекарств», «Помоги ребёнку быть здоровым!», «Здоровая семья», и т.д., предлагаются комплексы для профилактики плоскостопия, коррекции осанки, упражнения пальчиковой гимнастики, подвижные игры.

2. Консультации специалистов.

Инструктор по физической культуре, учитель-логопед, педагог- психолог – это круг специалистов детского сада, готовые в любое время проконсультировать родителей по вопросам здоровья их ребёнка. Консультация может быть как по желанию родителя, так и по инициативе специалиста. Целью консультаций является желание коллектива улучшить физическое, психическое, эмоциональное здоровье ребёнка .

3. Анкетирование, тесты.

Этот метод позволяет получить информацию от родителей по вопросам физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, анализировать качество проводимой работы с родителями, узнать больше о каждом ребёнке и о его семье. В анкете родители задают вопросы, которые чаще и являются определяющими при выборе темы родительского собрания.

4. Круглый стол

Использование нетрадиционных форм в работе позволяет в оживленной, интересной беседе с родителями обмениваться опытом оздоровления детей, общаться и получать исчерпывающие ответы от специалистов, высказывать свое мнение. Тему круглого стола может определить как сам специалист, так и предложить родители. Практикуются совместные занятия детей и родителей, как правильно выполнять с детьми утреннюю, дыхательную, пальчиковую гимнастику, играть в подвижные игры, выполнять элементы закаливания и ЛФК.

5. Конкурсы стенгазет, выставки совместных рисунков, поделок.

Используются в дошкольной группе конкурсы семейных стенгазет «Физкультурная семья!», «Выходной день в семье!», «Двигательная активность дошкольника в режиме дня», конкурсы рисунков и поделок «Физкульт-ура!».

6. Совместная спортивно-игровая деятельность.

Совместная деятельность направлена на развитие эмоциональной сферы, партнерских и доверительных отношений родителей и детей. Совместные игры-занятия «Мы за здоровый образ жизни!» и «Вместе с мамочкой моей становлюсь я здоровей!», тематические развлечения "Осенние старты", "Зимние забавы", "День защитника Отечества", "День Космонавтики". Родители участвуют с детьми в играх, танцах, эстафетах, конкурсах.

7. Спортивные праздники «Папа, мама, я – спортивная семья!».

Благотворно влияет на взаимоотношения между семьей и коллективом сада. Дети, которые не соревнуются с родителями, читают стихи о семейной физкультуре, выступают с музыкально-спортивными номерами, участвуют в разминке и подвижных играх.

8. Спартакиады.

Любая спартакиада – это всегда радостное событие. Проходит спартакиада в мае и является эффективной формой активного отдыха детей и взрослых, а также итогом работы за год. Дети соревнуются в беге, метании, прыжках, а родители оказывают посильную помощь педагогам.

Обязательные атрибуты спартакиады – парад, разминка, показательные выступления детей, приглашение настоящего спортсмена, участие героя сказки, награждение участников.

9. «День открытых дверей».

Традиционное мероприятие дошкольной группы. В этот день двери открыты для всех желающих, как родителей. Воспитатели проводят экскурсии по группе и учреждению, игры-занятия с детьми.

10. День «Здоровья». В дошкольной группе отменяются все виды занятий, режим дня наполняется играми, развлечениями, увеличивается время пребывания детей на свежем воздухе. В течении дня проводим физкультурный праздник или досуг. Желающие родители могут принять активное участие во всех мероприятиях.

Все специалисты признают важность привлечения родителей к участию в работе дошкольной группы. Только взаимодействуя с родителями, можно добиться положительных результатов в оздоровлении, воспитании и обучении детей, подготовки их к школе.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Режим двигательной активности

В учреждении функционирует группа с 12 часовым пребыванием детей.

Режим двигательной активности детей

Формы организации	Время
Организованная деятельность	3 ООД в неделю
Зарядка. Утренняя гимнастика	От 6 до 10 минут
Взбадривающая гимнастика после дневного сна	5-10 минут
Подвижные игры	Не менее 2 раз в день
Спортивные упражнения	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно по подгруппам 10 – 12 минут
Спортивные развлечения	1 раз в месяц до 30 минут
Спортивные праздники	2-3 раза в год до 30 минут
День здоровья	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	4 раза в неделю

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Образовательная среда предполагает специально созданные условия, такие, которые необходимы для полноценного проживания ребенком дошкольного детства. Под предметно-развивающей средой понимается определенное пространство, организационно оформленное и предметно насыщенное, приспособленное для удовлетворения потребностей ребенка в познании, общении, труде, физическом и духовном развитии в целом. Современное понимание предметно-пространственной среды включает в себя обеспечение активной жизнедеятельности ребенка, становления его субъектной позиции, развития творческих проявлений всеми доступными, побуждающими к самовыражению средствами. Основные требования к организации среды: Программа дополнительного образования не предъявляет каких-то особых специальных требований к оснащению развивающей предметно-пространственной среды, помимо требований, обозначенных в ФГОС ДО. В дошкольном учреждении

программа реализуется с использованием оснащения, которое уже имеется в дошкольной организации с соблюдением требований ФГОС ДО и принципами организации пространства, обозначенных в программе.

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной группы:

- содержательно-насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически-привлекательная.

Основная цель формирования предметной среды:

1. Обеспечение условий для развития познавательных и творческих способностей детей.
2. Поддержание познавательной активности, обеспечение ее дальнейшего роста.
3. Создание условий для реализации усвоенных в непосредственной образовательной деятельности способов деятельности приобретенных знаний.
4. Создание условий для эмоционального проживания ребенком различных ситуаций с целью осмысления воспринятого содержания.

В учреждении имеется музыкально-спортивный зал. Зал оборудован современным спортивным инвентарем и оборудованием, детскими тренажерами.

3.3. Кадровое обеспечение Программы

Кадровое обеспечение Программы формируется в соответствии с организационной структурой дошкольного образовательного учреждения на основании регламентов, установленных региональным законодательством. В реализации Программы участвуют:

- инструктор по физической культуре;
- медицинская сестра;
- старший воспитатель;
- воспитатели группы.

3.4 Материально-техническое обеспечение Программы. Средства обучения и воспитания

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Оснащение развивающей предметно-пространственной среды

НАПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	ВИД ПОМЕЩЕНИЙ	ОСНАЩЕНИЕ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).	физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	музыкальный центр; оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; картотеки подвижных игр; картотека «Игры, которые лечат»; игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); - атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы; качели, карусели; материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.
Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.	физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; настольно-печатные игры («Виды спорта» и др.); игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка); качели, карусели
Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.	Все пространство учреждения, участок учреждения	развивающие игры; художественная литература; игры на ловкость; дидактические игры на развитие психических функций (мышления, внимания, памяти, воображения); оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания и лазания и общеразвивающих упражнений; _ картотеки подвижных игр; атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка).
Воспитание культурно-гигиенических навыков.	Все пространство учреждения, участок учреждения	алгоритмы для запоминания последовательности культурно-гигиенических навыков; художественная литература; игрушки-персонажи; игрушки – предметы оперирования; маркеры игрового пространства; настольные игры соответствующей тематики; иллюстративный материал, картины, плакаты.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.	Все помещения групп, участок учреждения	иллюстративный материал, картины, плакаты; настольные игры соответствующей тематики; художественная литература для чтения детям и рассматривания самими детьми; игрушки-персонажи; игрушки – предметы оперирования; физкультурно-игровое оборудование; оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ползания, лазания и общеразвивающих упражнений; картотеки подвижных игр.
Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости и координации). Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями)	физкультурный зал, игровые помещения всех групп, участок учреждения	музыкальный центр; оборудование для ходьбы, бега, равновесия, прыжков, катания, бросания, ловли, ползания и лазания; общеразвивающих упражнений; картотеки подвижных игр; игры на ловкость (кегли, «Поймай рыбку» и т.д.); атрибуты для спортивных игр (хоккей, бадминтон и др.); игровые комплексы (горка); качели, карусели; материалы, учитывающие интересы мальчиков и девочек.

3.5. Программно-методическое обеспечение реализации образовательной области

«Физическое развитие»

Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2015

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.:Мозаика-Синтез, 2015г..

Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя груп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2013

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2013.

Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2015.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008

Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2010.

Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. — М.; Мозаика-Синтез, 2010.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. — М.: Мозаика-Синтез, 2015.

Календарно-тематическое планирование в младшей подгруппе на 2025 – 2026 учебный год**Младшая подгруппа (1.5 - 5 лет)**

Физическая культура – 3 в неделю (108 занятий), из них 1 занятие на улице при благоприятных погодных условиях

Тема/занятие	Развёрнутое содержание деятельности	Период		Итоговое мероприятие	Работа с родителями
		План	Факт		
Осень с 01 по 05 сентября 2025					
1 занятие Диагностика.	Учить ходить и бегать свободно, не шоркая ногами, не опуская голову, сохраняя прекрасную координацию движений рук и ног, учить строиться в колонну по одному, строиться в круг, находить своё место при построениях.	02.09		Мониторинг.	Рекомендации родителям по результатам мониторинга детей.
2 занятие	Учить сохранять правильную осанку в положения, сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии; соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; выполнять в играх правила со сменой видов движений.	03.09			
3 занятие	Учить энергично, отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, энергично отталкиваться ногами и правильно приземляться в прыжках на месте, энергично отталкиваться ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд, учить принимать правильное исходное положение в метании мешочков с песком, мячей; энергично отталкивать мяч при катании, бросании ловить мяч руками одновременно; формировать участие в совместных играх и физических упражнениях.	05.09			

Овощи и фрукты с 08 по 12 сентября 2025					
4 занятие	Формировать потребность в физическом совершенствовании; укреплять здоровье детей; воспитывать интерес к физическим упражнениям. 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. стр.19. П/игра «Найди себе пару» И/малой подвижности «Найди куклу Машу»	09.09		Спортивное развлечение «Усатый полосатый»	Анкетирование для родителей «Физическая культура и оздоровление». “Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению”.
5 занятие	Упражнять детей в ходьбе на носочках на пяточках и беге с высоким подниманием колен; упражнять прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой).стр.20. П/игра «Птички» И/малой подвижности «Найдём птичку»	10.09			
6 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному и врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.стр.22. Догоните мишку Солнышко и дождик Громко-тихо	12.09			
Я человек. Моя семья с 15 по 19 сентября 2025					
7 занятие	Расширять представление детей об осени (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада), ознакомить с правилами безопасности поведения на природе, воспитывать бережное отношение к природе. Учить детей энергично	16.09			Акция «Оздоровительный пробег»

	отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.стр.21. П/игра «Караси и щука» И/малой подвижности «Листопад»				
8 занятие	Учить ходить на наружных сторонах стопы; упражнять ходьбу по ребристой доске; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.стр.23. П/игра «Зайка серый умывается» И/малой подвижности «Солнышко и дождик»	17.09			
9 занятие	Упражнять детей в ходьбе мелким и широким шагом и в беге змейкой, на носках; учить катать обруч ; упражнять в прыжках с поворотом кругом.стр.23. П/игра «Птички» И/малой подвижности «Найдём птичку»	19.09			
Дом, в котором я живу с 22 по 26 сентября 2025					
10 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге с изменением темпа , со сменой ведущего; упражнять бросание мяча друг другу снизу, лазанье под шнур.стр.24. П/игра «Огуречик, огуречик не ходи на тот кончик» И/малой подвижности «Назвать овощи и фрукты»	23.09			Консультация для родителей (как с детьми проводить дома утреннюю гимнастику) «Утренняя гимнастика»
11 занятие	Упражнять детей в ходьбе приставным шагов в сторону (направо и на лево), непрерывном беге в медленном темпе в течение 1 – 1,5 минут; упражнять ползание на четвереньках по прямой, метание предметов на дальность.стр.26. П/игра «У медведя во бору» Игра/малой подвижности «Где постучали»	24.09			

12 занятие	Упражнять в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; упражнять равновесие по ориентирам; повороты на право на лево.стр.26. П/игра «Быстро возьми» Игра/малой подвижности «Найди и промолчи»	26.09			
Бережем планету с 29 сентября – по 03 октября 2025					
13 занятие	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазаньи под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.стр.26. П/игра «Мы весёлые ребята....» И/малой подвижности «Маленькие и большие»	30.09			
14 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.стр.28. П/игра «Лохматый пёс» И/малой подвижности «Мой дом»	01.10			
15 занятие	Упражнять ходьбу с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук) и беге на расстояние 40 – 60 м со средней скоростью; упражнять перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола. Упражнять прыжки с короткой скакалкой.стр.29. Поезд Лохматый пёс На прогулку	03.10			
Домашние животные с 06 по 10 октября 2025					
16 занятие	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном равновесии при ходьбе на повышенной	07.10			

	опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.стр.31. П/игра «Кто быстрее оденется» И/малой подвижности беседа об осенней одежде				
17 занятие	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.стр.32. П/игра «Кто быстрее оденется» И/малой подвижности	08.10			
18 занятие	Упражнять в передачи мяча над головой, развивая ловкость и глазомер; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.стр.32. Поймай комара Мыши и кот Найди что спрятано	10.10			
Дикие животные с 13 по 17 октября 2025					
19 занятие	Учить детей находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; развивать кружение в обе стороны (руки на поясе).стр.33. П/игра «По ровненькой дорожке» И/малой подвижности «чей голос?»	14.10		Спортивное развлечение «Праздник мыльных пузырей и резиновых мячей»	Рекомендации для родителей «Физическое воспитание ребёнка в семье» Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома.

20 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу, в ходьбе и бег на носках; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; развивать кружение в обе стороны (руки на поясе).стр.34. П/игра «Кто быстрее мальчики или девочки» И/малой подвижности «Делай как я...»	15.10			
21 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.стр.34. П/игра «Кто быстрее мальчики или девочки» И/малой подвижности «Делай как я...»	17.10			
Птицы и насекомые с 20 октября по 24 октября 2025					
22 занятие	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье по гимнастической стене.стр.35. П/игра «Где твой домик»	21.10			
23 занятие	Упражнять детей ходьбу по верёвке и челночный беге 3 раза по 10 м; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.стр.35. П/игра «Лохматый пёс» И/малой подвижности «Мой дом»	22.10			
24 занятие	Упражнять детей в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.стр.36. Кто бросит дальше мешочек Птички и птенчики Найди игрушку	24.10			
Россия мой дом с 27 по 31 октября 2025					
25 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу физ.инструктора; метание предметов в горизонтальную цель (с расстояния 2 – 2,5 м) правой	28.10			

	и левой рукой, учить перестроение в колонну по два, по три.стр.36. П/игра «Быстро в домик» И/малой подвижности «Теремок»				
26 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу физ.инструктора; упражнять метание предметов в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м., учить повороты направо, налево, кругом.стр.37. П/игра «Воробышки в гнёздышках» И/малой подвижности «Найдём воробышка»	29.10			
27 занятие	Повторить ходьбу и бег колонной по одному; упражнять в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.стр.38. Поезд Лохматый пёс На прогулку	31.10			
Как звери к зиме готовятся с 05 по 07 ноября 2025					
28 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.стр.39. П/игра «Позвони в погремушку» И/малой подвижности «Найди где спрятано»	05.11			
29 занятие	Упражнять ходьбу на наружных сторонах стоп и беге между предметами; в прыжках на двух ногам, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.стр.40. П/игра «Позвони в погремушку» И/малой подвижности «Найди, где спрятано»	07.11			
Неделя здоровья с 10 по 14 ноября 2025					
30 занятие	Упражнять детей в ходьбе вдоль границ зала и беге по кругу, взявшись за руки; развивать ходьбу по гимнастической скамейке с мешочком на голове,	11.11		Спортивное мероприятие	Беседа, рекомендации для родителей – подвижные игры с

	упражнять ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.стр.40. Поезд Лохматый пёс На прогулку			«Путешествие в страну Здоровья!»	мячом
31 занятие	Расширять знание о домашних животных и птицах. Учить детей ходить со сменой направляющего и бегать с изменением темпа, со сменой ведущего; упражнять прыжки с высоты, лазанье по гимнастической стене.стр.41. П/игра «Петух» И/малой подвижности «Назови домашних животных»	12.11			Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для формирования ловкости, быстроты.
32 занятие	Ознакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью, правилами безопасности поведения на природе; воспитывать бережное отношение к природе. Учить детей ходить со сменой направляющего и бегать с изменением темпа, со сменой ведущего; упражнять прыжки с высоты, лазанье по гимнастической стене.стр.42. П/игра «Котя, котёнка, коток...» И/малой подвижности изобразить кота	14.11			
Покормите птиц зимой с 17 по 21 ноября 2025					
33 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в ползание в обруч, закреплять умение действовать по сигналу.стр.43. Попади в круг Бегите ко мне Найди своё место	18.11			Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей
34 занятие	Ознакомить с некоторыми особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью, правилами безопасности поведения на природе; воспитывать бережное отношение к природе. Повторить ходьбу в	19.11			

	колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.стр.43. П/игра «Мишка-лежебока» И/малой подвижности «Назвать диких животных»				
35 занятие	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании, в лазанье под дугу.стр.44. П/игра «У медведя во бору...» И/малой подвижности изобразить диких животных	21.11			
Начало зимы. Зимние явления с 24 по 28 ноября 2025					
36 занятие	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно по всей площадке; в прыжках через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.стр.45. Лошадки Мыши и кот Найди что спрятано	25.11		Спортивное развлечение «Дед, баба и колобок»	Памятки для родителей «Роль подвижных игр в оздоровление детей»
37 занятие	Организовывать все виды игровой деятельности вокруг темы новогоднего праздника, обратить внимание детей на изменения в природе в первый месяц зимы. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу физ.инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.стр.45. П/игра «Снежинки»	26.11			
38 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу физ.инструктора; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.стр.46. П/игра «Зима»	28.11			

	И/малой подвижности «Соберём снежные комки»				
Одежда, обувь, головной убор с 01 по 05 декабря 2025					
39 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.стр.46. Зайка беленький сидит Трамвай Колокольчик	02.12			
40 занятие	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.стр.48. П/игра «Доползи до погремушки» И/малой подвижности «Зайка беленький сидит»	03.12			
41 занятие	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.стр.49. П/игра «Зайцы и охотники» И/малой подвижности «Снежные комки»	05.12			
Неделя безопасности с 08 по 12 декабря					
42 занятие	Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями из снега; в умении действовать по сигналу физ.инструктора.стр.49. П/игра «По дорожке мы пойдём» И/малой подвижности «Птички в гнёздышках»	09.12			
43 занятие	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках продвигаясь вперёд; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.стр.50. П/игра «Бездомный заяц» И/малой подвижности «Кто ушёл»	10.12			

44 занятие	Учить детей брать лыжи и переносить их на плече к месту занятий; упражнять в ходьбе ступающим шагом.стр.51. Зайка беленький сидит Трамвай Колокольчик	12.12			
Новогодние сюрпризы с 15 по 19 декабря 2025					
45 занятие	Упражнять детей в равнение по ориентирам; упражнять в ходьбе через набивные мячи; развивать глазомер и ловкость при перебрасывание мяча одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м).стр.51. П/игра «Зайцы и волк» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	16.12			
46 занятие	Рассказать о новогоднем празднике, рассказать о гостях, которые посетят детский сад в праздник. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске.стр.52. П/игра «Зайцы и волк» И/малой подвижности «Соберём снежные камки»	17.12			
47 занятие	Закреплять навык скользящего шага в ходьбе на лыжах; упражнять в метании на дальность снежков, развивая силу броска.стр.54. Мы топаем ногами Бегите к флажку По тропинке	19.12			
Зимние забавы с 22 по 31 декабря 2025					
48 занятие	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; развивать бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках по горизонтальной и наклонной доске.стр.54. П/игра «Зайцы и волк»	23.12		Спортивное мероприятие «А ну-ка, мальчики, а, ну-ка девочки!»	Книжки «Закаливание детей в домашних условиях»

	И/малой подвижности «Соберём снежные комки»				
49 занятие	Вызвать у детей желание готовиться к празднику, учить новые подвижные игры. Вызвать у детей желание участвовать в подвижных играх. Упражнять в действиях по заданию физ. инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.стр.54. П/игра «Дед Мороз» И/малой подвижности «Заморожу, заморожу...»	24.12			
50 занятие	Закреплять навык передвижения на лыжах скользящим шагом.56. Зайка беленький сидит Трамвай Колокольчик	26.12			
51 занятие	Упражнять в действиях по заданию физ. инструктора в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на четвереньках по прямой; повторить упражнение в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.стр.56. П/игра «Птица и птенчики» И/малой подвижности «Найдём птенчика»	30.12			
Неделя экономики с 09 по 16 января 2026					
52 занятие	Расширить представления о зиме, сезонных изменениях в природе (изменения в погоде, растениях зимой, одежде людей); воспитывать бережное отношение к природе. Упражнять детей в ходьбе приставным шагом в сторону (направо, налево) и в беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).стр.57. П/игра: «Зайцы и Охотники»	09.01			

	И/малой подвижности «Найдём зайца»				
53 занятие	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; повторить игровые упражнения.стр.59. Самолёты Мыши в кладовой Попади в круг	13.12			
54 занятие	Упражнять детей в ходьбе приставным шагом в сторону (направо, налево) и в беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).стр.58. П/игра: «Зайцы и Охотники» И/малой подвижности «Найдём зайца»	14.01			
55 занятие	Умение замечать красоту зимней природы. Знакомить с зимними видами спорта, формировать представления о безопасном поведении зимой. Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.стр.59. П/игра: «Белая зима» И/малой подвижности «Беседа о зиме»	16.01			
Путешествуем по миру с 19 по 23 января 2026					
56 занятие	Закреплять навык скользящего шага, упражнять в беге и прыжках вокруг снежной бабы.стр.60. По дорожке мы пойдём Птички в гнёздышках Курочка-хохлатка	20.01			
57 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.стр.60.	21.01			

	П/игра: «Найди свой цвет» И/малой подвижности «Зайчики»				
58 занятие	Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; прыжки продвигаясь вперёд; упражнять равновесие кружение в обе стороны (руки на поясе).стр.61. П/игра: «Птички синички» И/малой подвижности Найдём птенчика»	23.01			
Транспорт с 26 по 30 января 2026					
59 занятие	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.стр.65. Самолёты Мыши в кладовой Попади в круг	27.01		Спортивное развлечение «Бравые солдаты»	Передвижки для родителей «Игры на воздухе»
60 занятие	Повторить ходьбу и бег; упражнять в прокатывание мяча друг другу; ползание на четвереньках с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»); прыжки на двух ногах справа и слева от шнура, продвигаясь вперёд.стр.62. П/игра «Найди свой домик» И/малой подвижности «Беседа о зимних птицах»	28.01			
61 занятие	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с выполнением подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.стр.63. П/игра «Автомобили» И/малой подвижности «Назвать виды транспортов»	30.01			
Неделя науки с 02 по 06 февраля 2026					
62 занятие	Упражнять детей в перепрыгивании через препятствия в метании снежков на дальность.стр.64. Самолёты Мыши в кладовой Попади в круг	03.02			

63 занятие	Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с выполнением подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур.стр.64. П/игра «Автомобили» И/малой подвижности «Назвать виды транспортов»	04.02			
64 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках из обруча в обруч.стр.65. П/игра «Поезд» И/малой подвижности загадки	06.02			
Профессии с 09 по 13 февраля 2026					
65 занятие	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; выполнять повороты, подниматься на гору; убирать лыжи на место; повторить игровые упражнения..стр.67. Зайка серый умывается Найди свой цвет Угадай, кто и где кричит	10.02			
66 занятие	Упражнять ходьбу и бег; перешагивание через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе; перебрасывание мяча друг другу, стояв шеренгах двумя руками снизу.стр.66. П/игра «Найди свой цвет» И/малой подвижности рассказать о профессиях	11.02			
67 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде физ.инструктора, в прокатывание обручей друг другу; развивать ловкость при прокатывание мяча между предметами.стр.67. П/игра «Бегите к флажку» И/малой подвижности передай дальше	13.02			
Праздник пап с 16 по 20 февраля 2026					
68 занятие	Повторить метание снежков в цель, игровые задания на санках.стр.68.	17.02		Спортивное развлечение	

	Сбей кеглю Воробушки и кот Найди мышку			«Зарница»	
69 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде физ.инструктора, в прокатывание обручей друг другу; развивать ловкость при прокатывание мяча между предметами.стр.68. П/игра «Котята и щенята» И/малой подвижности «Найдём котёнка»	18.02			
70 занятие	Организовать все виды детской деятельности вокруг семьи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках по прямой.стр.69. П/игра: «Горелки с платочками»	20.02			
Народная культура и традиции с 24 по 27 февраля 2026					
71 занятие	Закрепить ходьбу и бег врассыпную между предметами; упражнять метание мешочков в вертикальную цель; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в шахматном порядке.стр.70. П/игра: «Плетень» И/малой подвижности «Собрать цветочки в корзинку»	24.02		Спортивное развлечение «Волк и семеро козлят»	Рекомендация для родителей «Оздоровительные упражнения»
72 занятие	Упражнять детей в метании снежков на дальность, катании на санках с горки.стр.70. Наседка и цыплята Воробушки и автомобиль Найди мышку	25.02			
73 занятие	Организовать все виды детской деятельности вокруг семьи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить ходьбу по ребристой доске; лазанье по гимнастической стене.стр.70. П/игра «Птичка и кошка»	27.02			

	И/малой подвижности «Позвони в погремушку»				
Праздник мам с 02 по 06 марта 2026					
74 занятие	Организовать все виды детской деятельности вокруг семьи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить ходьбу и бег по наклонной доске вверх и вниз; пролезание в обруч.стр.71. П/игра «Курочка – хохлатка» И/малой подвижности «Доползи до погремушки»	03.03			
75 занятие	Развивать ловкость и глазомер при метании снежков; повторить игровые упражнения.стр.72. Ходим-бегаем Коршун и цыплята Через ручеёк	04.03			
76 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии через набивные мячи и прыжках через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см.стр.72. П/игра «У медведя во бору» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	06.03			
Весна с 10 по 13 марта 2026					
77 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии ходьба и бег по наклонной доске и прыжках на двух ногах через короткую скакалку.стр.73. П/игра «Золотые ворота» И/малой подвижности «Пустое место»	10.03		Спортивное развлечение «Путешествие в страну здоровья»	Книжки для родителей «Играем вместе с детьми»
78 занятие	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; выполнять повороты, подниматься на гору, убирать лыжи на место; повторить игровые упражнения.стр.73.	11.03			

	П/игра «Ехал Грека» И/малой подвижности «Кегли»				
79 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде физ.инструктора; в прыжках в длину с места, в бросание мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.стр.74. П/игра «Мы весёлые ребята» И/малой подвижности «День ночь»	13.03			
Какие краски у весны с 16 по 20 марта 2026					
80 занятие	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде физ.инструктора; в прыжках в длину с места, в бросание мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную.стр.75. П/игра «Совушка» И/малой подвижности «Море волнуется раз...»	17.03			
81 занятие	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; выполнять повороты, подниматься на гору; убирать лыжи на место; повторить игровые упражнения..стр.76. Ходим-бегаем Коршун и цыплята Через ручеёк	18.03			
82 занятие	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.стр.76. П/игра «Зайка серый умывается» И/малой подвижности «Найдём зайку»	20.03			
Неделя театра с 23 по 27 марта 2026					
83 занятие	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.стр.77. П/игра «Найди свой цвет»	24.03		Спортивное развлечение «Весёлые соревнования»	Советы для родителей «Гиперактивный»

	И/малой подвижности «Каждый цвет обозначается, каким либо персонажем, которого надо изобразить»				ребёнок: что делать?»
84 занятие	Продолжать учить детей передвигаться на лыжах скользящим шагом; выполнять повороты, подниматься на гору; убирать лыжи на место; повторить игровые упражнения..стр.77. Ходим-бегаем Коршун и цыплята Через ручеёк	25.03			
85 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу физ.инструктора; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках.стр.78. П/игра: «Мы топаем ногами» И/малой подвижности дыхательные упражнения	27.03			
Любимые сказки с 30 марта по 03 апреля 2026					
86 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу физ.инструктора; лазанье по гимнастической стене и передвижение по третьей рейке; ходьбу по доске, лежащей на полу, на носках, руки на поясе; упражнять прыжки на двух ногах через шнур .стр.78. П/игра: «По ровненькой дорожке» И/малой подвижности «Поезд»	31.03			
87 занятие	Упражнять детей в ходьбе попеременно широким и коротким шагом; повторить упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.стр.79. Перепрыгни через ручеёк Бег по дорожке Ловкие ребята	01.04			
88 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.стр.81.	03.04			

	П/игра: «Пробеги тихо» И/малой подвижности «Угадай, кто позвал»				
Космос с 06 по 10 апреля 2026					
89 занятие	Закрепить у детей ходьбу и бег в колонне по одному, ходьбу и бег врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.стр.81. П/игра: «Тишина» И/малой подвижности «Найдём зайку»	07.04		Спортивное мероприятие «По космическим далям»	
90 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с поиском своего места в колонне; повторить упражнения.стр.82. Наседка и цыплята Воробушки и автомобиль Найди мышку	08.04			
91 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.стр.82. П/игра: «Краски» И/малой подвижности	10.04			
Мои любимые игрушки с 13 по 17 апреля 2026					
92 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мячей в вертикальную цель; прыжки в длину с места; отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками.стр.83. П/игра: «Кролики» И/малой подвижности «Найдём воробышка»	14.04			Памятки для родителей «Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка»
93 занятие	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в прыжках и подлезании: упражнять в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.стр.84. П/игра «Воробышки и автомобиль» И/малой подвижности «По дорожке»	15.04			

94 занятие	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу физ.инструктора; развивать ловкость и глазомер при метании на дальности, повторить ползание на четвереньках.стр.84. П/игра: «Весёлый воробей» И/малой подвижности «Хлопок в ладоши, если это весенняя птица»	17.04			
Деятельность человека весной с 20 по 24 апреля 2026					
95 занятие	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу физ.инструктора; развивать ловкость и глазомер метание мешочков правой и левой рукой на дальность; прыжки на двух ногах; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьему»).стр.85. П/игра: «Бездомный заяц» И/малой подвижности «Море волнуется раз...»	21.04			
96 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал физ.инструктора; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер.стр.85. Успей поймай Подбрось-поймай Догони пару	22.04			
97 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.стр.86. П/игра: «Кто самый меткий» И/малой подвижности «Найдём стрелу»	24.04			
Неделя экологии с 27 по 30 апреля 2026					
98 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; повторить равновесие – ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на поясе; на середине скамейки присесть; прыжки на двух ногах между предметами.стр.87. П/игра: «По ровненькой дорожке»	28.04		Спортивное развлечение «Кот, петух и лиса»	Беседа, рекомендации «Красивая осанка» Консультации для родителей «Каким бывает отдых»

	И/малой подвижности «Чья команда быстрее соберёт стрелы»				(познакомить родителей с формами работы с детьми по приобщению детей к здоровому образу жизни, к заботе о собственном здоровье).
99 занятие	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.стр.87. Пробеги задень Накинь кольцо Догони пару	29.04			
День Победы с 04 по 08 мая					
100 занятие	Расширять представления детей о лете, сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной опоры; повторить прыжки в длину с места.стр.88. П/игра: «Подойти поздороваться с куклой Машей» И/малой подвижности «Найди куклу Машу»	05.05			
101 занятие	Закрепить представление у детей о лете, сезонных изменениях (сезонные изменения в природе, одежде людей, на участке детского сада). Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.стр.89. П/игра: «Большие, маленькие» И/малой подвижности «Море волнуется раз...»	06.05			
102 занятие	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.стр.89.	08.05			

	Солнышко-солнышко Кролики Бери предмет				
Зеленая неделя Растения с 12 по 15 мая 2026					
103 занятие	Сформировать элементарные представления о садовых и огородных растениях; воспитывать бережное отношение к природе, умение замечать красоту летней природы. Развивать физические качества в подвижных играх. Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.стр.89. П/игра: «Кошка и Мышки» И/малой подвижности «Найдём мышку»	12.05			Спортивное мероприятие «Мама, папа, я – спортивная семья»
104 занятие	Закрепить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.стр.90. П/игра «Птица и птенчики» И/малой подвижности «Птички сидят на веточке»	13.05			
105 занятие	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу инструктора; ходьбе и беге по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.стр.90. Попади в корзину Подбрось-поймай Удочка	15.05			
До свиданья, детский сад с 18 по 29 мая					
106 занятие	Закрепить ходьбу и бег свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрёстную координацию движений рук и ног; учить действовать совместно, строиться по одному, строиться в шеренгу, строиться в круг, находить своё место при построениях, сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении упражнений в равновесии.	19.05		Мониторинг.	Рекомендации родителям по результатам мониторинга детей.

107 занятие	Закрепить умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; выполнять в играх правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве; выполнять в играх правила со сменой видов движений; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты.	20.05			
108 занятие	Закрепить умение отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках на месте; энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с продвижением вперёд; учить принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места, принимать правильное исходное положение в метании мешочков с песком,	22.05			

Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий в старшей подгруппе (5-8 лет) на 2025-2026 учебный год

Старшая подгруппа (5-8 лет)

Физическая культура – 3 раза в неделю, продолжительность 25 мин. Всего 108 занятий в год

Из них на улице – 1 раз в неделю, продолжительность 25 мин. Всего 36 в год, при благоприятных погодных условиях

Тема/занятие	Развёрнутое содержание деятельности	Период		Итоговое мероприятие	Работа с родителями
		План	Факт		
Осень с 01 по 05 сентября 2025					
1 занятие Диагностика.	Учить прыгать в длину с места (встать около линии, не касаясь её носками, затем, отвести руки назад, согнуть ноги в коленях и, оттолкнуться обеими ногами, сделав резкий мах руками вперёд, прыгнуть вдоль разметки, даётся по три попытки. Учить бегать на 30 м. Учить поднимать туловище из положения лёжа на спине в сед за 30 сек. (руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни должны быть закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек., лопатки спины должны касаться мата.	02.09		Мониторинг.	Рекомендации родителям по результатам мониторинга детей.
2 занятие	Повторить прыжки в длину с места (встать около линии, не касаясь её носками, затем, отвести руки назад, согнуть ноги в коленях и, оттолкнуться обеими ногами, сделав резкий мах руками вперёд, прыгнуть вдоль разметки, даётся по три попытки. Повторить бег на 30 м. Повторить подъём туловище из положения, лёжа на спине в сед за 30 сек. (руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни должны быть закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек., лопатки спины должны касаться мата.	03.09			

3 занятие	Закрепить прыжки в длину с места (встать около линии, не касаясь её носками, затем, отвести руки назад, согнуть ноги в коленях и, оттолкнуться обеими ногами, сделав резкий мах руками вперёд, прыгнуть вдоль разметки, даётся по три попытки. Закрепить бег на 30 м. Закрепить подъём туловище из положения, лёжа на спине в сед за 30 сек. (руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни должны быть закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек., лопатки спины должны касаться мата.	05.09			
Овощи и фрукты с 08 по 12 сентября 2025					
Занятие 4	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранение устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.стр.15. П/игра: «Смелее вперёд» И/малой подвижности «Как тебя зовут»	09.09		Спортивное мероприятие «Кто со спортом дружит, тот здоровье бережёт!»	Анкетирование для родителей «Физическая культура и оздоровление». «Выявить уровень знаний родителей по физкультурно-оздоровительному направлению».
Занятие 5	Закрепить у детей ходьбу и бег колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранение устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывании мяча.стр.17. П/игра: «Ловишки» И/малой подвижности «У кого мяч?»	10.09			
Занятие 6	Упражнять детей в построение в колонны; повторить упражнения в равновесии и прыжках.стр.17. Пятнашки	11.09			

	Гуси лебеди Мы весёлые ребята				
Я человек. Моя семья с 15 по 19 сентября 2025					
Занятие 7	Повторить ходьбу на носках, на пятках и бег между предметами; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх.стр.19. П/игра: «Мышеловка» И/малой подвижности «У кого мяч»	16.09			Акция «Оздоровительный пробег»
Занятие 8	Упражнять ходьбу на носках, на пятках и бег между предметами; развивать координацию движений в прыжках в высоту (достать до предмета) и ловкость в бросках мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши; ползание на четвереньках между предметами.стр.20. П/игра: «Мышеловка» И/малой подвижности «У кого мяч»	17.09			
Занятие 9	Повторить ходьбу и бег между предметами, врассыпную, с остановкой по сигналу инструктора, упражнения в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упражнения с мячом.стр.20. П/игра: «Мы весёлые ребята» И/малой подвижности «Осенний листопад»	19.09			
Дом, в котором я живу с 22 по 26 сентября 2025					
Занятие 10	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивость равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.стр.21. П/игра: «Удочка» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	23.09			

Занятие 11	Закрепить у детей ходьбу с высоким подниманием колен, непрерывный бег продолжительностью до 1 минуты; ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; подбрасывание мяча вверх. Закрепить ловкость и устойчивость равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.стр.23. П/игра: «На одной ножке по дорожке» И/малой подвижности «Соберём ягод»	24.09			
Занятие 12	Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упражнение в прыжках. Развивать ловкость и глазомер, координацию движений.стр.24. П/игра: «На одной ножке по дорожке» И/малой подвижности «Соберём ягод»	26.09			
Бережем планету с 29.09– по 03 октября 2025					
Занятие 13	Разучить ходьбу на наружных сторонах стоп и бег мелким и широким шагом; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за его край; повторить упражнения в равновесии ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейке и прыжках на двух ногах на месте.стр.24. П/игра: «Светофор» И/малой подвижности «Море волнуется раз...»	30.09		Мероприятие «Мир волшебной Светофории»	Спортивная книжка для родителей «Совместные занятия спорт и родителей» - способствовать укреплению детско-родительских отношений, раскрыть основные этапы привлечения ребёнка к спорту в совместных занятиях на разных возрастных этапах, подборка инвентаря и места проведения занятий
Занятие 14	Упражнять ходьбу на наружных сторонах стоп и бег мелким и широким шагом; разучить пролезание в обруч прямо и боком в группировке; повторить	01.10			

	упражнения в равновесие- ходьба, перешагивая через бруски (кубики), м мешочком на голове, свободно балансируя руками и прыжках на двух ногах, продвигаясь вперёд.стр.26. П/игра: «Быстро возьми» И/малой подвижности «День ночь»				
Занятие 15	Упражнять в беге на длинную дистанцию, в прыжках, повторить задания с мячом, развивая ловкость и глазомер.стр.26. П/игра: «Выше ножки» И/малой подвижности «Кто быстрее сядет на стул»	03.10			
Домашние животные с 06 по 10 октября 2025					
Занятие 16	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад) и перебрасывании мяча из одной руки в другую.стр.28. П/игра «перелёт птиц» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	07.10			
Занятие 17	Упражнять детей в беге продолжительностью до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперёд – другая назад) и перебрасывании мяча из одной руки в другую.стр.29. П/игра «Радуга» И/малой подвижности «Найди свой цвет»	08.10			
Занятие 18	Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в прокатывание обруча вперёд, упражнять в прыжках.стр.29. П/игра: «Перелёт птиц» И/малой подвижности «Найдём и промолчим»	10.10			
Дикие животные с 13 - по 17 октября 2025					

Занятие 19	Разучить поворот по сигналу физ.инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.стр.30. П/игра «Не оставайся на полу» И/малой подвижности «У кого мяч»	14.10		Спортивный праздник «Весёлые старты»	Консультация «Компетентный родитель – залог полноценного физического развития ребенка»; «Лучше предотвратить, чем лечить».
Занятие 20	Упражнять поворот по сигналу физ.инструктора во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; развивать координацию движений при перебрасывании мяча друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди; ползание на четвереньках с переползанием через препятствие.стр.32. П/игра: «Меткий оленевод» И/малой подвижности «Кто быстрее сядет на стул»	15.10			
Занятие 21	Упражнять в ходьбе перекатом с пятки на носок и беге в колонне по одному; разучить игровые упражнения с мячом; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.стр.32. П/игра: «Мы весёлые ребята» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	17.10			
Птицы и насекомые с 20 по 24 октября 2025					
Занятие 22	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.стр.33. П/игра «Уточка» И/малой подвижности «Большие Маленькие»	21.10			
Занятие 23	Упражнять ходьбу приставным шагом вправо и влево; ходьбу по гимнастической скамейке боком приставным шагом; развивать координацию	22.10			

	движений и глазомер при метании мяча в горизонтальную в цель правой и левой рукой; ползание на четвереньках между предметами.стр.34. П/игра: «Гуси-лебеди» И/малой подвижности «Летает – не летает»				
Занятие 24	Упражнять в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге продолжительностью до 1 минуты; повторить с игрой удочка; повторить игровое упражнение с прыжками.стр.35. П/игра: «Белый шаман» И/малой подвижности «Соберём рыбок в ведёрчко»	23.10			
Россия – мой дом с 27 по 31 октября 2025					
Занятие 25	Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.стр.35. П/игра «Парный бег» И/малой подвижности «Кто выше»	28.10			
Занятие 26	Закрепить ходьбу парами; повторить лазанье в обруч; закрепить равновесие и прыжки.стр.37. П/игра: «Караси и щука» И/малой подвижности «Сбей кеглю»	29.10			
Занятие 27	Развивать выносливость в беге продолжительностью до 1,5 минуты; разучить игру «Серсо»; упражнять в прыжках на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперёд, развивать внимание в игре «Затейники».стр.37. Перебежки Белки в лесу Смелые ребята	31.10			
Как звери к зиме готовятся с 05 по 07 ноября 2025					
Занятие 28	Упражнять ходьбу с высоким подниманием колен по двое; упражнять в равновесии ходьба по гимнастической скамейке раскладывая и собирая	05.11			

	предметы, развивая координацию движений; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени.стр.39. П/игра: «Берегись охотника» И/малой подвижности «Найди и промолчи»				
Занятие 29	Упражнять ходьбу в доль стен зала с поворотом; упражнять равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной на каждый шаг; , прыжки по прямой – два прыжка на правой и два на левой ноге попеременно, и так до конца дистанции; перебрасывание мячей друг другу из -за головы, стоя в шеренгах.стр.41. П/игра: «Бег с капканом» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	07.11			
Неделя здоровья с 10 по 14 ноября 2025					
Занятие 30	Повторить бег; игровые упражнения, в равновесии и прыжках.стр.41. Мяч о стенку Поймай мяч Не задень	11.11		Спортивное мероприятие «Путешествие в страну здоровья!»	Консультация для родителей «Физическое воспитание ребёнка в семье» Познакомить родителей с организацией здоровьесберегающей и физкультурно-оздоровительной работы дома.
Занятие 31	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; лазанье по гимнастической стене с изменением темпа; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, потягиваясь руками и ведении мяча между предметами.стр.42.	12.11			

	П/игра: «Ловишки с ленточками» И/малой подвижности «Затейники»				
Занятие 32	Упражнять ходьбу с выполнением различных заданий физ.инструктора и бег змейкой; прыжки на правой и левой ноге попеременно; ползание на четвереньках, подталкивая мяч головой; ведение мяча в ходьбестр.43. П/игра «Хитрая лиса» И/малой подвижности «Кто лучше прыгнет?»	14.11			
Покормите птиц зимой с 17 по 21 ноября 2025					
Занятие 33	Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.стр.43. П/игра: «Бой медвежат» И/малой подвижности «соберём рыбок»	18.11			
Занятие 34	Упражнять в ходьбе обычной, на носках, на пятках, в беге боком приставным шагом; в перелезание через несколько предметов подряд; повторить упражнения с мячом: бросание мяча одной рукой (правой, левой.стр.44. П/игра «Звери и птицы» И/малой подвижности «Школа мячей»	19.11			
Занятие 35	Упражнять в ходьбе на наружных сторонах стоп; беге мелким и широким шагом; ведение мяча в ходьбе; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени; равновесие при ходьбе на носках, руки за голову, между набивными мячами.стр.45. П/игра «Волк и овечки» И/малой подвижности «Брось флажок»	21.11			
Начало зимы. Зимние явления с 24 по 28 ноября 2025					
Занятие 36	Упражнять в беге, развивать выносливость; в	25.11			Беседа, рекомендации для

	перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.стр.45. П/игра: «Мы весёлые ребята» И/малой подвижности «У кого мяч»				родителей «Идеи игр на свежем воздухе» - обогатить теоретические и практические знания и умения в организации совместной двигательной активности в зимние время года; способствовать укреплению детской-родительских отношений
Занятие 37	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу физ.инструктора; упражнять ходьбу по гимнастической скамейке в равновесии прокатывание перед собой мяча двумя руками и прыжках на мягкое покрытие высоты 20см.стр.46. П/игра «Бездомный заяц» И/малой подвижности «У кого мяч»	26.11			
Занятие 38	Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу физ.инструктора; упражнять ползание под шнур прямо и боком; прыжки на правой и левой ноге попеременно (два или три прыжка на одной ноге и два на другой); ходьбу между предметами на носках, руки за головой.стр.47. П/игра «Льдинки, ветер и мороз»» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	28.11			
Одежда, обувь, головной убор с 01 по 05 декабря 2025					
Занятие 39	Учить брать правильно лыжи и выносить их на улицу, учить правильно одевать лыжи и стоять на них при этом держать равновесие, учить передвигаться на лыжах, убирать лыжи на место.стр.46. П/игра: «Найди свою пару»	02.12			

	И/малой подвижности «Беседа про семью»				
Занятие 40	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.стр.48. П/игра «Ловишка с ленточками» И/малой подвижности «Сделай фигуру»	03.12			
Занятие 41	Упражнять детей в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; упражнять ходьбу по наклонной доске, прямо, руки в стороны, переходить на гимнастическую скамейку. Ходьба по скамейке с перешагиванием через набивные мячи; пролезание в обруч разными способами; прокатывание набивных мячейстр.49. П/игра: «Гори, гори ясно» И/малой подвижности «Сделай фигуру»	05.12			
Неделя безопасности с 08 по 12 декабря 2025					
Занятие 42	Формировать навыки ходьбы на лыжах. Разучить передвижение на лыжах скользящим шагом. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении.стр.50. П/игра: «Мороз красный нос» И/малой подвижности «Найдём Деда Мороза»	09.12			
Занятие 43	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую в сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.стр.51. П/игра «Не оставайся на полу» И/малой подвижности «У кого мяч»	10.12			
Занятие 44	Упражнять ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; закрепить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь	12.12			

	вперёд; закрепить ползание по прямой, подталкивая мяч головой; прокатывание набивного мяча.стр.52. П/игра: «Догони меня» И/малой подвижности «У кого мяч»				
Новогодние сурпризы с 15 по 19 декабря 2025					
Занятие 45	Формировать навыки ходьбы на лыжах. Разучить передвижение на лыжах скользящим шагом. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении.стр.52. П/игра: «Охотники и зайцы» И/малой подвижности «Найдём зайца»	16.12			Памятки для родителей «Роль подвижных игр в оздоровление детей» Познакомить родителей с подвижными играми и их значением на сохранение здоровья детей
Занятие 46	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранение устойчивого равновесия.стр.53. П/игра «Охотники и зайцы» И/малой подвижности «Летает – не летает»	17.12			
Занятие 47	Упражнять у детей ходьбу и бег врассыпную; перебрасывание мячей друг другу руками снизу и ловля с хлопком в ладоши; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине, темп упражнения средний; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. С мешочком на голове.стр.54. П/игра»Птицы и автомобиль» И/малой подвижности «Поставим автомобили в гараж»	19.12			
Зимние забавы с 22 по 31 декабря					

Занятие 48	Формировать навыки ходьбы на лыжах. Разучить передвижение на лыжах скользящим шагом. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении.стр.54. П/игра: «Смелые воробышки» И/малой подвижности «Летает не летает»	23.12		Зимние соревнования «Зимние – забавы»	
Занятие 49	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.стр.54. П/игра «Хитрая лиса» И/малой подвижности «Угадай кто сказал»	24.12			
Занятие 50	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге в рассыпную; лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком, зажатым между колен.стр.57. П/игра «Хитрая лиса» И/малой подвижности «Угадай кто сказал»	26.12			
Занятие 51	Формировать навыки ходьбы на лыжах. Разучить передвижение на лыжах скользящим шагом. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении.стр.57. П/игра «Мы весёлые ребята» И/малой подвижности «Туристы»	30.12			
Неделя экономики с 09 по 16 января 2026					
Занятие 52	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.стр.59. П/игра: «Мы весёлые ребята» И/малой подвижности «Туристы»	09.01			Консультация «Роль дыхательной гимнастики в оздоровлении детей», «Физкультурно-оздоровительная деятельность в детском

					саду».
Занятие 53	Упражнять у детей в ходьбу и бег между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске, балансируя руками. Спуск шагом; прыжки на двух ногах между набивными мячами; перебрасывание мячей друг другу в шеренгах (двумя руками от груди.стр.60. П/игра: «Медведи и пчёлы» И/малой подвижности «Найдём медвежонка»	13.01			
Занятие 54	Формировать навыки ходьбы на лыжах. Разучить передвижение на лыжах скользящим шагом. Развивать координацию движений и устойчивое равновесие при скольжении.стр.61. П/игра: «Ловишки парами» И/малой подвижности «Найди предмет»	14.01			
Занятие 55	Упражнять ходьбу в колонне по трое; челночный бег; прыжки в длину с места; переползание через предметы и подлезание под дугу в группировке; перебрасывание мячей друг другу, двумя руками снизу.стр. П/игра: «Снежинки падают, кружатся» И/малой подвижности «Собрать снежные комки»63.	16.01.			
Путешествуем по миру с 19 по 23 января 2026					
Занятие 56	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.стр.63. П/игра: «Хитрая лиса» И/малой подвижности «Найдём зайца»	20.01.			
Занятие 57	Упражнять ходьбу с высоким подниманием колена; бег- кружение парами, держась за руки; ползание на четвереньках змейкой между предметами; перестроение в колонну по двое.стр.63. П/ игра «Не оставайся на полу» И/малой подвижности по выбору детей	21.01.			

Занятие 58	Упражнять ходьбу с высоким подниманием колена; бег- кружение парами, держась за руки; перебрасывание мячей друг другу и ловля их после отскока о пол; пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола; ходьбу с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны.стр.64. П/игра: «Вьюга» И/малой подвижности «День ночь»	23.01.			
Транспорт с 26 января по 30 января 2026					
Занятие 59	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек.стр.65. П/игра: «Хитрая лиса» И/малой подвижности «Снежинки»	27.01			Рекомендации для родителей «Физкультурное оборудование своими руками» - дать рекомендации по изготовлению спортивного оборудования из бросового материала, показать способы двигательных действий с ними.
Занятие 60	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; повторить игровые упражнения с бегом, прыжками снежков на дальность.стр.65. П/игра: «Мороз красный нос» И/малой подвижности «Соберём морковки для снеговиков»	28.01.			
Занятие 61	Упражнять ходьбу и бег по кругу; ходьбу по гимнастической скамейке, руки за головой;	30.01			

	упражнять в лазанье на гимнастическую стенку и ходьбу по четвёртой рейке стенки; прыжки через шнуры на двух ногах без паузы; ведение мяча до обозначенного места.стр.66. П/игра: «Жмурки» И/малой подвижности «Найдём флажок»				
Неделя науки с 02 по 06 февраля 2026					
Занятие 62	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.стр.68. П/игра «Охотники и зайцы» И/малой подвижности «Найдём зайчика»	03.02			
Занятие 63	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы. Разучить повороты на лыжах; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.стр.66. П/игра: «Охотники и Зайцы» И/малой подвижности «Найдём зайчика»	04.02			
Занятие 64	Закрепить у детей ходьбу и бег врассыпную; бег продолжительностью до 1 минуты; сохранение устойчивого равновесия - бег по гимнастической скамейке; прыжки через бруски правым и левым боком; забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди.стр.69. П/игра: «Мороз Красный нос» И/малой подвижности «День ночь»	06.02			
Профессии с 09 по 13 февраля 2026					
Занятие 65	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье	10.02		Спортивный праздник «Богатырские	

	под дугу и отбивании мяча о землю.стр.70. П/игра «Не оставайся на полу» И/малой подвижности «Кошка убегает, собака догоняет»			потешки»	
Занятие 66	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, повторить повороты на лыжах, игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.стр.69. П/игра: «Не оставайся на полу» И/малой подвижности «Кому хватит место»	11.02			
Занятие 67	Повторить ходьбу и бег по кругу, взявшись за руки; ходьбу и бег враспынную; Прыжки в длину с места; ползание на четвереньках между набивными мячами; перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол двумя руками в шеренге.стр.71. П/игра: «Кто быстрее» И/малой подвижности «Найди след зайцев»	13.02			
Праздник пап с16 по 20 февраля 2026					
Занятие 68	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.стр.71. П/игра «Ловишки» И/малой подвижности ходьба за самым ловким ловишкой	17.02		Спортивное развлечение «Зарница»	Консультация для родителей «Здоровье ребёнка в наших руках»и рекомендации «обувь дошкольника и здоровье» - познакомить с признаками плоскостопия, причинами его возникновения и мероприятия, направленными на профилактику плоскостопия у детей; дать рекомендации.

Занятие 69	Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, метание снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.стр.71. П/игра: «Мышеловка» И/малой подвижности «Найдём флажки»	18.02			
Занятие 70	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине «Проползи – не урони»; ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Прыжки на двух ногах через шнуры.стр.72. П/игра: «Пожарные на учение» И/малой подвижности «Мяч водящему»	20.02			
Народная культура и традиции с 24 по 27 февраля 2026					
Занятие 71	Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.стр.73. П/игра «Пожарные на учение» И/малой подвижности «Мяч водящему»	24.02		Спортивные соревнования «Веселье с Петрушкой»	Папка – передвижка для родителей и детей «Ребенок и правила дорожного движения».
Занятие 72	Повторить ходьбу на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.стр.73. П/игра: «Горелки» И/малой подвижности «Летает – не летает»	25.02			
Занятие 73	Упражнять детей в непрерывном беге; лазанье на гимнастическую стенку одноимённым способом и спуск вниз, не пропуская реекстр.74. П/игра: «Медведи и пчёлы» И/малой подвижности «Ручеёк»	27.02			
Праздник мам с 02 по 06 марта 2026					

Занятие 74	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.стр.76. П/игра «Медведи и пчёлы» «Летает – не летает»	03.03			
Занятие 75	Повторить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.стр.75. П/игра: «Карусель» И/малой подвижности «Чей голос?»	04.03			
Занятие 76	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; равновесие-ходьбу по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в ряд; переброска мяча друг другу и ловля его с хлопком в ладоши после отскока о пол.стр.77. П/игра: «Стоп» И/малой подвижности «Мишка косолапый»	06.03			
Весна с 10 по 13 марта 2026					
Занятие 77	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.стр.79. П/игра «Стоп» И/малой подвижности «Найди промолчи»	10.03			
Занятие 78	Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную; упражнять прыжки в высоту с разбега; метание мешочков в вертикальную цель; ползание на четвереньках по прямой -«Кто быстрее доползёт до кегли».стр.80.	11.03			

	П/игра: «Не оставайся на полу» И/малой подвижности «Угадай кто это, что это»				
Занятие 79	Упражнять ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; в равновесие – ходьбу по наклонной доске прямо и боком, на носках и прыжках на двух ногах на месте.стр.81. П/игра «Не оставайся на полу» И/малой подвижности «Угадай по голосу»	13.03			
Какие краски у весны с16 марта по 20 марта 2026					
Занятие 80	Повторить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.стр.78. П/игра: «Быстро передай» И/малой подвижности «Чей голос»	17.03		Спортивное развлечение «А Ну-ка мальчики, А, Ну-ка девочки»	Памятка для родителей: «Охрана здоровья детей в России: страницы истории»; «Как заинтересовать ребенка физкультурой».
Занятие 81	Упражнять ходьбу со сменой темпа движения; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; равновесие – ходьбу по гимнастической скамейке, на середине медленно повернуться и пройти дальше; прыжки из обруча в обруч на двух ногах, на правой и левой ноге.стр.82. П/игра: «Лягушата» И/малой подвижности «Найдём лягушонка»	18.03			
Занятие 82	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье под шнур боком, не касаясь его; равновесие – ходьбу на носках между набивными мячами, руки за головой.стр.83. П/игра «С кочки на кочку» И/малой подвижности «Дорожка препятствий»	20.03			

Неделя театра с 23 по 27 марта 2026					
Занятие 83	Повторить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы.стр.83. П/игра: «Медведь и пчёлы» Найдём медвежонка»	24.03			Консультация «На прогулку за здоровьем», «Игра – средство общения взрослых и детей в семье».
Занятие 84	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; метание мешочков в горизонтальную цель от плеча; ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени между предметами; равновесие-ходьба с перешагиванием через набивные мячи попеременно правой и левой ногой, руки произвольно.стр.84. П/игра: «Сбей кеглю» И/малой подвижности «Ручеёк»	25.03			
Занятие 85	Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять равновесие-ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны; прыжки через бруски; броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.стр.86. П/игра «Перебежки» И/малой подвижности «Мяч водящему»	27.03			
Любимые сказки с 30 марта по – 03 апреля 2026					
Занятие 86	Упражнять в беге на скорость; разучить упражнение с прокатыванием мяча; повторить игровые задания с прыжками.стр.85. П/игра: «Гуси – лебеди» И/малой подвижности «Кто ушёл»	31.03			Книжки для родителей «Играем вместе с детьми»
Занятие 87	Повторить ходьбу и бег по кругу; ходьбу по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной; прыжки на двух ногах на расстояние 2 м, затем перепрыгивание через предмет, далее прыжки на двух ногах и снова перепрыгивание через предметы; броски малого	01.04			

	мяча одной рукой и ловля его двумя руками.стр.87. П/игра: «Удочка» И/малой подвижности «Соберём рыбок в аквариум»				
Занятие 88	Упражнять детей в чередовании ходьбы и бега; повторить игру с бегом «Ловишки – перебежки», эстафету с большим мячом.стр.87. П/игра: «Карусель» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	03.04			
Космос с 06 по 10 апреля 2026					
Занятие 89	Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки через короткую скакалку на месте, вращая её вперёд; прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах; пролезание в обруч прямо и боком.стр.88. П/игра «Волк и овечки» И/малой подвижности «Найди и промолчи»	07.04		Спортивное мероприятие «По космическим далям»	
Занятие 90	Повторить ходьбу и бег между предметами; прыжки на месте через короткую скакалку, продвигаясь вперёд; прокатывание обручей друг другу; пролезание в обруч.стр.89. П/игра: «Горелки» И/малой подвижности «Угадай чей голос?»	08.04			
Занятие 91	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде физ.инструктора; метание мешочков в вертикальную цель; ползание по прямой, затем переползание через скамейку; ходьбу по гимнастической скамейке, перешагивая через предметы.стр.89. П/игра «Хитрая лиса» И/малой подвижности «Назови ласковые слова»	10.04			
Мои любимые игрушки с 13 по 17 апреля 2026					
Занятие 92	Упражнять детей в длительном беге, развивая выносливость; в прокатывание обруча; повторить	14.04			

	игровые упражнения с прыжками, с мячом.стр.89. П/игра: «»Бездомный заяц» И/малой подвижности «Совушка»				
Занятие 93	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде физ.инструктора; упражнять метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой; ходьбу по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны; ползание по гимнастической скамейке на ладони и ступнях («по-медвежьи»).стр.91. П/игра «Ловишки» И/малой подвижности «Гори, гори ясно!»	15.04			
Занятие 94	Упражнять в ходьбе на носках на пятках и беге с высоким подниманием колен; закреплять навыки лазанье на гимнастическую стену произвольным способом и спуск вниз, не пропуская реек; прыжки через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперёд; равновесие ходьба по канату боком приставным шагом, руки на пояс.стр.91. П/игра: «Мышеловка» И/малой подвижности «Что изменилось»	17.04			
Деятельность человека весной с 20 по 24 апреля 2026					
Занятие 95	Повторить бег на скорость; игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.стр.91. П/игра: «Мыльные пузыри» И/малой подвижности «Что изменилось»	21.04			
Занятие 96	Упражнять в ходьбе на носках на пятках и беге с высоким подниманием колен; лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом, ходьба по гимнастической рейке приставным шагом, спуск вниз, не пропуская реек.стр.93. П/игра: «Гуси-лебеди» И/малой подвижности «Найдём флажок»	22.04			
Занятие 97	перешагивая через набивные мячи, разложенные на	24.04			

	расстоянии двух шагов ребёнка, руки на поясе; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд до флажка; броски мяча о стену с расстояния 2 м одной рукой, ловля мяча двумя руками.стр.94. П/игра: «Караси и щука» И/малой подвижности «День и ночь»				
Неделя экологии с 27 по 30 апреля 2026					
Занятие 98	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде физ.инструктора; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, Упражнять в беге на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, в прыжках и равновесии.стр.93. П/игра «Сделай фигуру» И/малой подвижности «Пустое место»	28.04			Консультация для родителей «Солнце, воздух и вода»
Занятие 99	Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде физ.инструктора; равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине скамейке присесть, встать и пройти дальше; прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.стр.95. П/игра: «Пожарные на учение» И/малой подвижности «Ручеёк»	29.05			
День Победы с 04 по 08 мая 2026					
Занятие 100	Упражнять в беге с высоким подниманием бедра; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом.стр. 96. П/игра: «Мышеловка» И/малой подвижности Эстафета с мячом	05.05			
Занятие 101	Упражнять детей в ходьбе на наружных сторонах стоп и в непрерывном беге в медленном темпе; прыжки в длину с разбега; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди; ползание по	06.05			

	прямой на ладони и ступни «по-медвежьи».стр.96. П/игра «Пятнашки» И/малой подвижности «Хлопки»				
Занятие 102	Упражнять детей в ходьбе на наружных сторонах стоп и в непрерывном беге в медленном темпе; прыжки в длину с разбега; забрасывание мяча в корзину (кольцо); лазанье под дугу (обруч).стр.97. П/игра «Кошка и мышка» И/малой подвижности «Делай на оборот»	08.05			
Зеленая неделя. Растения с 12 по 15 мая 2026					
Занятие 103	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и собручем.стр.98. П/игра «Мы весёлые ребята» И/малой подвижности «Ровным кругом»	12.05			Спортивное развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья!»
Занятие 104	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; броски мяча о пол и ловля его двумя руками; броски мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками; лазанье в обруч прямо и боком, выполняется в парах; ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.стр.99. П/игра «Белки в лесу» И/малой подвижности «Тишина»	13.05			
Занятие 105	Развивать выносливость в непрерывном беге; упражнять в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер; повторить игровые упражнения с мячом.стр.99. П/игра «Палочка- выручалочка» И/малой подвижности «Жучок»	15.05			
До свиданья, детский сад с 18 - по 29 мая 2026					

Занятие 106 Диагностика	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и врассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и собручем.стр.98. П/игра «Мы весёлые ребята» И/малой подвижности «Ровным кругом»	19.05			Рекомендации родителям по результатам мониторинга детей.
Занятие 107	Учить прыгать в длину с места (встать около линии, не касаясь её носками, затем, отвести руки назад, согнуть ноги в коленях и, оттолкнуться обеими ногами, сделав резкий мах руками вперёд, прыгнуть вдоль разметки, даётся по три попытки. Учить бегать на 30 м. Учить поднимать туловище из положения лёжа на спине в сед за 30 сек. (руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни должны быть закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек., лопатки спины должны касаться мата.	20.05			
Занятие 108	Закрепить прыжки в длину с места (встать около линии, не касаясь её носками, затем, отвести руки назад, согнуть ноги в коленях и, оттолкнуться обеими ногами, сделав резкий мах руками вперёд, прыгнуть вдоль разметки, даётся по три попытки. Закрепить бег на 30 м. Закрепить подъём туловище из положения, лёжа на спине в сед за 30 сек. (руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях под углом 90 градусов, ступни должны быть закреплены, фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек., лопатки спины должны касаться мата.	22.05			

