Утверждаю приказ №48а

«14» сентября 2018 года

Заведующий МБДОУ д/с № 72 « Берегиня»

_____Э.Н Антонелене

Принято на за заседание педсовета

Протокол № 1 от 13.09 2018 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Составитель: воспитетель по ФИЗО

МБДОУ д\с № 72 « Берегиня»

Чернова Д.Е.

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка (цели,задачи)	3
Первая часть (обязательная)	
2. Гибкий режим деятельности образовательного учреждения	4
2.1. Система закаливающих мероприятий.	5
2.2.Физкультурно-оздоровительные мероприятия.	6
3. Содержание психолого- педагогической работы по освоению образовательной области «Физическая культура»	7
3.1. Программно- методическое обеспечение образовательной области «Физическая культура»	9
3.2.Формы организационно-образовательного процесса по освоению области «Физическая культура»	10
4. Развитие физических качеств у детей 3-4 лет	12
4.1. Перспективное планирование физкультурных занятий.	13
5. Развитие физических качеств у детей4-5 лет	23
5.1. Перспективное планирование физкультурных занятий.	25
6. Развитие физических качеств у детей 5-6 лет	39
6.1. Перспективное планирование физкультурных занятий.	40
7. Развитие физических качеств у детей 6-7 лет	53
7.1. Перспективное планирование занятий.	54
8. Планируемые промежуточные результаты освоения программы.	68
8.1. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоение программы	71

1. Пояснительная записка.

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка. Она соответствует Закону РФ «Об образовании», «Типовому положению о дошкольном образовательном учреждении», «Образовательной программе ДОУ», а так же Федеральным государственным требованиям (ФГТ) к структуре образовательных программ дошкольного образования и условиям реализации.

Программа обеспечивает: единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста; строиться с учетом принципа интеграции, что позволяет гармонизировать воспитательно-образовательный процесс и гибко его планировать (сужать и расширять), в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса; предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Рабочая программа состоит из двух частей:

Обязательная часть, которая включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и с учетом времени года и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятий; физкультурно-оздоровительные мероприятий; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «Физическое развитие» и «Здоровье»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мон иторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Часть, формируемая участниками образовательного процесса, которая определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, дополнительное образование и систему работы с родителями воспитанников.

Все содержание образовательного процесса выстроено в соответствии с основной программой развития и воспитании детей в детском саду «Детство», автор - Т.И. Бабаевой.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры. Она охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют важнейшее значение для нормального психофизического развития ребенка, укрепления его здоровья и развития двигательной сферы.

Физическая культура рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно - важных систем и функций организма. У ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются физические качества, вырабатываются гигиенические навыки, привычки и представления, формируются черты характера.

К физической культуре ребенок приобщается постоянно, она пронизывает все виды его деятельности и отдых.

Основным средством физической культуры являются физические упражнения, которые представляют собой специально подобранные движения и различные виды двигательной деятельности, организованные взрослым. Систематическое выполнение упражнений содействует всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу; улучшает координацию движений, мышечный тонус и общую выносливость ребенка.

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий

мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Важно, чтобы полученные детьми двигательные умения и навыки во время разных видов занятий по физической культуре широко использовались в повседневной жизни.

Создание условий для полноценной двигательной деятельности детей в детском саду и семье способствует формированию основных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей детского организма, развитию физических качеств и способностей, воспитанию интереса к разным занятиям по физической культуре.

Важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать природную потребность ребенка в разных играх и движениях, не подавляя при этом его инициативы. Двигательная деятельность оказывает благоприятное воздействие на организм ребенка, если она соответствует его возрастным и индивидуальным особенностям.

Педагогам и родителям следует позаботиться о создании рационального двигательного режима в условиях детского сада и семьи, который должен включать разные виды занятий по физической культуре (утренняя гимнастика, двигательная разминка между занятиями с преобладанием статических поз, физкультминутка, гимнастика после дневного сна, подвижные игры и упражнения во время прогулок, походов в парк или близлежащий лес, плавание в бассейне, игры-досуги и т.д.).

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 3 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

Цель программы: Создать условия для потребности детей в двигательной активности, сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья

Задачи:

1. Охрана и укрепление здоровья детей.
2. Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
3. Создание условий для реализации двигательной активности
4. Воспитание потребностей в здоровом образе жизни
5. Обеспечение физического и психического благополучия

Вторая часть программы основана на реализации приоритетного направления ДОУ, реализации методической темы и дополнительного образования дошкольников в области физического развития и системе работы в родителями воспитанников.

2. Гибкий режим деятельности образовательного учреждения

Режим деятельности учреждения – 12 часов с 07.00 до 19.00. Суббота, воскресенье выходные дни. Режим дня для детей составлен с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей и способствует их гармоничному развитию.

При организации режима пребывания детей в ДОУ предусмотрено оптимальное чередование непосредственно образовательной деятельности, осуществляемой в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения); образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов; самостоятельной деятельности детей; взаимодействия с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Образовательная деятельность осуществляется согласно Учебного плана МБДОУ и сетке непосредственно образовательной деятельности, которые составлены в соответствии с требованиями Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.1. 2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». Режим дня для детей составлен с учетом возрастных и

индивидуальных особенностей детей, способствует их гармоничному развитию и отражает сезонные изменения в природе.

В группе для детей от 3-х до 4-х лет (младшая группа) четыре раза в неделю проводиться 1 развивающая образовательная ситуация на игровой основе в первую половину дня и одна – во вторую половину дня. Один раз в неделю 2 развивающие образовательные ситуации на игровой основе в первую половину дня и одна – во вторую половину дня.

В группе с 4 до 5 лет (средняя группа) четыре раза в неделю педагоги организуют в первую половину дня одну образовательную развивающую ситуацию и один раз в неделю - 2 образовательные развивающие ситуации.

В группе для детей с 5 до 6 лет (старшая группа) ежедневно проводится две образовательные ситуации в первую половину дня.

В группе для детей от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа) 4 раза в неделю проводиться по 2 развивающие ситуации, один раз в неделю – 3 развивающие ситуации в первую половину дня.

Игровые ситуации с детьми от 2-х до 4 лет проводятся по подгруппам; с детьми от 5 до 7 лет – фронтально со всей группой.

В середине игровой ситуации проводится физкультминутка. Перерывы между образовательными развивающими ситуациями – 10 минут.

Образовательные развивающие ситуации, требующие повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, проводятся в первую половину дня и в дни наиболее высокой работоспособности детей (вторник, среда). Для профилактики утомления данные развивающие ситуации сочетаются с физкультурными, музыкальными занятиями, занятиями по художественно-творческой деятельности.

2.1. Система закаливающих мероприятий

Необходимыми условиями решения одной из главных задач ДОУ по охране жизни и укреплению здоровья детей являются:

- создание безопасной образовательной среды;

-осуществление комплекса психолого-педагогической, профилактической и оздоровительной работы;

- использование комплексной системы диагностики и мониторинга состояния здоровья детей.

В связи с этим в ДОУ разработана система физкультурно-оздоровительной работы и закаливающих мероприятий, которая представлены ниже в таблицах.

Закаливающие мероприятия	**Возрастные группы**					
	1,2 - 2 года	**2-3 года**	**3-4 года**	**4-5 лет**	**5-6 лет**	**6-7 лет**
I. Элементы повседневного закаливания	В холодное время года допускаются колебания температуры воздуха в присутствии детей					
1. Воздушно-температурный режим:	от +24до + 22°С	от +24до + 22°С	от +21 до +19 С	от +20 до +18 С	от +20 до +18 С	от +20 до +18°С
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей					
• одностороннее проветривание (в присутствии детей)	В холодное время проветривание проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2°С					

• сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время года проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания помещения является температура воздуха, сниженная на 2-3°С					
— утром, перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной					
— перед возвращением детей с дневной прогулки	+22° С	+22°С	+21°С	+20°С	+20°С	+ 20С
— во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении					
2. Воздушные ванны:						
• утренняя гимнастика	проводится ежедневно в группе, одежда облегчённая		В холодное время года проводится ежедневно в зале, одежда облегченная			
• физкультурные занятия	+22	+22	+ 18°С	+ 18С	+ 18°С	+ 18°С
			Одно занятие на воздухе (при температуре воздуха до -10°С)			
	форма облегчённая		Два занятия в зале. Форма спортивная			
	в носках		В носках		Босиком	
	+22	+22	+ 18°С	+ 18С	+18°С	+ 18°С
• прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям в холодное время года					
	-15°С		-15°С	-20°С	-20°С	-20°С
• свето-воздушные ванны	В неблагоприятных погодных условиях время сокращается на 30-40 мин. В теплое время года ежедневно при температуре от +20°С до +22°С, после предварительной воздушной ванны в течение 10-15 мин					
• хождение босиком	Ежедневно. В теплое время года при температуре воздуха от +20°С до +22°С. В холодное время года в помещении при соблюдении нормативных температур					
• дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры воздуха в помещении					
	+19° С	+19°С	+18°С	+ 18°С	+ 18°С	+ 18°С
• физ.упражнения	Ежедневно					
• после дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы					
• гигиенические процедуры	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры				Умывание, обтирание шеи, предплечий прохладной водой	
II. Специальные закаливающие воздействия	полоскание рта кипячёной водой комнатной температуры		Полоскание рта «солёной» водой комнатной температуры			
	игровой массаж		Игровой массаж, самомассаж			
Закаливание проводится на фоне теплового комфорта для организма ребенка, что достигается рациональным сочетанием метеорологических факторов среды, теплозащитных свойств одежды детей и уровня их двигательной активности. Учитываются индивидуальные особенности состояния ребенка и его эмоциональный настрой						

2.2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия

№ №	Физкультурно-оздоровительные	Возрастная группа	Периодичность	Ответственный

	мероприятия			
I. Мониторинг				
1	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей	Все возрастные группы	2 раза в год (в октябре и апреле)	Медсестра, инструктор по физической культуре, воспитатели
2	Диспансеризация		1 раз в год	Специалисты детской по-ликлиники, медсестра.
II. Двигательная деятельность				
1	Утренняя гимнастика	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
2	Физическая культура в зале на прогулке	Все возрастные группы с 5 до 7 лет	2 раза в неделю 1 раз в неделю	Инструктор по физической культуре воспитатели
3	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели
4	Гимнастика после дневного сна	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели
5	Спортивные упражнения	Все возрастные группы	2 раза в неделю	Воспитатели
6	Спортивные игры	с 5 до 7 лет	2 раза в неделю	Воспитатели
7	Игровой «час»	с 1 до 3 лет	1 раз в неделю	Воспитатели
8	Динамический час	дети 3-7 лет	1 раз в неделю	Воспитатели
9	Физкультурный досуг	Все возрастные группы	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре воспитатели
10	Физкультурные праздники	с 5 до 7 лет	2 раза в год	Инструктор по физической культуре музыкальный руководитель, воспитатели
11	Дни здоровья	с 3 до 7 лет	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре музыкальный руководитель, воспитатели
12	Физкультминутки	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
13	Дополнительная двигательная деятельность	Все возрастные группы	Ежедневно	Воспитатели

3. **Содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области** «Физическая культура»

Учитывая, что каждая образовательная область имеет свою специфику, воспитатель самостоятельно выбирает формы образовательной деятельности детей. При этом общий объем обязательной части Программы, рассчитывается в соответствии с возрастом воспитанников, основными направлениями их развития, спецификой дошкольного образования и включает время, отведенное на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально-художественной, чтения);
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, и личностных качеств детей решаются интегрировано в ходе освоения всех образовательных областей наряду с задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением.

	Образовательные области
Физическое развитие	**«Физическая культура»** - развитие основных движений детей; - сохранение и укрепление здоровья воспитанников; - воспитание физических и личностных качеств.
	«Здоровье» - сохранение и укрепление здоровья детей; - воспитание культурно-гигиенических навыков; - формирование начальных представлений о здоровом образе жизни; - развитие физических, личностных и интеллектуальных, качеств.
Познавательно-речевое развитие	**«Коммуникация»** - развитие активной речи детей в различных видах деятельности; - практическое овладение воспитанниками нормами русской речи; - развитие свободного общения со взрослыми и детьми; - развитие личностных и интеллектуальных качеств.
	«Чтение детям художественной литературы» - формирование целостной картины мира; - развитие литературной речи; - приобщение к словесному искусству; - развитие личностных и интеллектуальных качеств.
	«Познание» - развитие познавательно-исследовательской деятельности, конструирование; - формирование сенсорных, элементарных математических представлений; - формирование целостной картины мира; - расширение кругозора детей; - развитие личностных и интеллектуальных качеств. - формирование адекватных представлений ребенка о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе; - формирование целостной картины мира; - развитие личностных и интеллектуальных качеств.
ств енно - эсте тиче	**«Музыка»** - развитие музыкально-ритмической деятельности; - приобщение к музыкальному искусству;

	- развитие физических, личностных и интеллектуальных качеств.
	«Художественное творчество» - развитие продуктивной деятельности детей (рисование, лепка, аппликация, художественный труд); - развитие творчества; - приобщение к изобразительному искусству; - развитие физических (мелкой моторики рук), личностных и интеллектуальных качеств.
Социально-личностное развитие	**«Социализация»** - личностное развитие воспитанников; - формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, а также принадлежности к мировому сообществу; - приобщение к нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми; - развитие физических, личностных и интеллектуальных качеств.
	«Труд» - формирование трудовых умений и навыков, адекватных возрасту детей; - воспитание сознательного отношения к труду как к основной жизненной потребности, трудолюбия; - развитие физических, личностных и интеллектуальных качеств.
	«Безопасность» - формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности; - формирования основ экологического сознания (безопасности окружающего мира); - развитие личностных и интеллектуальных качеств.

Психолого-педагогическая работа **по физическому развитию** детей направлена на формирование культуры здоровья воспитанников. Взаимодействие областей «Физическая культура» и «Здоровье» определяет общую направленность процессов реализации и освоения Программы в соответствии с целостным подходом к здоровью человека как единству его физического, психологического и социального благополучия.

Цели: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

3.1. Программно-методическое обеспечение образовательной области «Физическая культура»

Перечень комплексных программ	
Образовательная область	Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду /В.И.Логинова и др. М.: Детство – Пресс, 2011.

Перечень технологий и пособий

Образовательная область	Автор и название пособия
Физическая культура	➢ Л.Н. Савичева «Физкультура – это радость» БП.Д 2001. ➢ Е.А.Синкевич «Физкультура для малышей» БП.Д 2001. ➢ Ж.Е. Фирулева, Е.Г. Сайкина «Са-Фи-Дансе» БП.Д 2001. ➢ М.Н. Кузнецова «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» АРКТИ Москва 2002. ➢ О.М.Литвинова «Система физического воспитания в ДОУ», «Учитель», Волгоград, 2006. ➢ Е.Ю.Александрова «Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья», «Учитель», 2007. ➢ О.Н.Арсеневская, Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду,: Волгоград , «Учитель» 2010. ➢ Л.Д.Глазырина «Физическая культура - дошкольникам» (младший, средний, старший возраста), «ВЛАДОС», Москва, 2001. ➢ Н.А.Фомина, Г.А.Зайцева «Сказочный театр физической культуры», 2003. ➢ О.Ф.Горбатенко, Г.П. Попова «Физкультурно-оздоровительная работа» (старший возраста), Учитель, Волгоград, 2008. ➢ Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду» (младший, средний, старший возраст), Мозаика – Синтез, Москва,2009. ➢ Е.Н.Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет», Сфера, Москва, 2009. ➢ Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», Сфера, Москва, 2010. ➢ В.М.Букатова «Игры для детского сада», Сфера, Москва, 2009.

3.2. Формы организации образовательного процесса по освоению области

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей	Совместная деятельность с семьей

Все формы двигательного режима утренняя гимнастика СДВД преимущественно игрового и интегративного характера, игровые упражнения, прием детей на свежем воздухе в тёплое время года, умывание, питание, прогулка, сон, закаливающие процедуры	<u>Физкультурные образовательные ситуации</u> Утренняя гимнастика Игра, ситуативный разговор, беседа, рассказ, чтение, рассматривание, игровая беседа с элементами движений Проблемная ситуация СДВД тематического характера Проектная деятельность Дидактические, Сюжетно –ролевые игры, подвижные (с элементами спортивных игр) Спортивные и физкультурные досуги, соревновательные состязания строевые и танцевальные упражнения; простейший туризм Контрольно-диагностическая деятельность	Во всех видах самостоятельной деятельности детей Подвижная игра, Сюжетно- ролевая игра, самостоятельные спортивные игры и упражнения - в утренний прием - в период подготовки к образовательной деятельности - на прогулке - в ходе закаливающих процедур - во второй половине дня	Физкультурный досуг Физкультурные праздники Консультативные встречи Семинары - практикумы Конференции Совместные физкультурные образовательные ситуации

4. Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта у детей 3-4 лет.

Формировать умение ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног

Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку. Развивать движения в ходе обучения разнообразным формам двигательной активности.

Закреплять навыки ползания, лазанья, разнообразные действия с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать).

Развивать умение прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений.

Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки.

Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода).

Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание.

Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут. При наличии условий организовывать обучение детей плаванию.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Развивать умение детей 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 представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Дать 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. детей.

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной
жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

«Содержание образовательной области „Физическая культура" направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного

отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
• развитие физических качеств {скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
• накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
• формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании».

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВО 2-й МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Интеграция образовательных областей	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Пойдем в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба стайкой за инструктором Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 3 м)	Бег обычной стайкой	---------	«Худ. слово» «Музыка» «Коммуникация» «Безопас-сть»	Прыжки на всей ступне с поднимание м на носки (пружинка) (П)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты (З)	«Влезь на лесенку»	«По ровненькой дорожке»
II. «В гостях у лисички»	Построение стайкой	Ходьба парами в стайке Ходьба по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 4	Бег парами в стайке за инструктором	С погремушками	«Безопас-сть» «Здоровье» «Музыка» «Познание»	Прыжки на всей ступне с работой рук (пружинка) (З)	Прокатывание мяча двумя руками в даль от черты	Ползание на средних четвереньках по прямой (4–5 м) (О)	«Догонялки» с персонажами (лисичка догоняет)

		м)							
III. «Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную по залу	Бег врассыпную по залу	С погремушками	Коммуни-ция» «Познание» «Музыка» «Худ.слово»	«Подпрыгни выше»	Катание мяча двумя руками друг другу (О)	Ползание на средних четвереньках по прямой (5–6 м) (П)	«Перебежки»
IV. «Курочка Ряба»	Построение врассыпную	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой стайкой	Чередование бега врассыпную с бегом в обусловленное место	«Курочка Ряба»	«Коммуникация» «Худ.слово» «Музыка» «Безопасность»	Прыжки на двух ногах, стоя на месте (О)	Катание мяча двумя руками друг другу (П)	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке (ширина – 20 см, длина – 5–6 м) (З)	«Найди, где спрятан мяч», «Вышли дети в садик»
ОКТЯБРЬ									
I. «В гостях у кукол»	Построение в колонну по одному	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации Ходьба с перешагиванием через предметы, через рейки	Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Поиграем с куклами и потанцуем с ними»	«Познание» «Музыка» «Здоровье» «Безопасность»	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (П)	Прокатывание мяча под дугу двумя руками (увеличение расстояния) (З)	«Наседки и цыплята»	«Догони скорее мяч»

		лестницы							
II. «К мишке»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	«Огуречик, огуречик…»	«Вышли дети в садик»	«Худ.слово» «Познание» «Музыка» «Безопасность»	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя (З)	Разные способы бросания и ловли мяча	Ползание на на средних четвереньках за катящимся мячом (О)	«Догоните мишку»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «Пойдем в гости»	Построение в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Пробеги и не сбей»	«Поиграем со зверятами»	«Познание» «Музыка» «Каммун-ция»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 60 см) (О)	Ползание на на средних четвереньках за катящимся предметом (П)	«Такси»
IV. «Репка»	Построение в колонну друг за другом по росту	Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации	Бег в колонне по росту, не отставая и не перегоняя товарищей (по зрительным ориентирам)	«Тянем репку»	«Безоп-сть» «Музыка» «Каммун-ция»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (О)	Прокатывание мяча между предметами (ширина – 50 см) (П)	Ползание на за катящимся предметом с ускорением и замедлением темпа (З)	«Веселая пляска», «Пробеги и не сбей»
НОЯБРЬ									
I. «Воробышки-попрыгунч	Построение врассыпную	Ходьба врассыпную. Ходьба по извилистой	Бег врассыпную	«Мы, как воробышки»	«Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье»	Прыжки на двух ногах, слегка продвигаясь	Прокатывание шарика под натянутой	«Проползи ровно, не задень»	«Воробышки и кот»

ики»		дорожке (ширина – 25–30 см)				вперед (П)	веревкой		

II. «Курочка с цыплятами»	Построение в колонну с перестроением в пары, стоя на месте	Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук	Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную	«Пушистые цыплята»	«Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки вверх с места с целью достать предмет (З)	Прокатывание мяча друг другу	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (О)	«Цыплята и кот»
III. «Цирк»	Построение в шеренгу и равнение по линии с поворотом в колонну друг за другом	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу	«Веселые петрушки»	«Худ.слово» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	«Зайка беленький сидит»	Бросание мяча вперед снизу (О)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (П)	«Лошадки»
IV. «Цирк»	Построение в колонну по одному, парами в круг	«Покажи, кто как ходит»	Бег в разном темпе	«Веселые петрушки»	«Каммун-сть» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье»	Спрыгивание с высоты (со скамейки, высота 10 см) (О)	Бросание мяча вперед снизу (П)	Ползание под препятствие (высота – 30–40 см) (З)	«Лошадки», «Такси»
ЯНВАРЬ									
I. «Магазин	Построени	Ходьба в	Бег в	Упражнения		Спрыгивани	Бросание	«Проползи	«Автомобиль»

игрушек» (на автомобиле)	е в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	колонне друг за другом Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	колонне друг за другом в медленном темпе 30–40 сек (расстояние до 80 м)	с платочками	«Худ.слово» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье»	е с высоты вниз (высота 15 см) (П)	мяча вперед снизу (З)	по бревну»	
II. «Магазин игрушек» (на самолете)	Построение в шеренгу, равнение по зрительным ориентирам с поворотом в колонне	Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа	«Добеги до предмета»	«Мыльные пузыри»	«Коммун-сть» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Спрыгивание с высоты вниз (высота 15 см) (З)	Бросание мешочка в цель (дощечку)	Проползание между ножками стула произвольным способом (О)	«Самолеты»
III. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу Перешагивание через препятствия (высота 10–15 см)	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	«Зайчики пляшут»	Бросание мяча от груди (О)	Проползание между ножками стула произвольным способом (П)	«Мой веселый звонкий мяч»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

IV. «Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу с перестроением в круг по ориентиру	Ходьба в колонне с остановкой по сигналу	Бег в колонне с остановкой по сигналу	«Поиграем с разноцветными мячами»	«Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье» «Худ.слово»	Прыжки через линии (О)	Бросание мяча от груди (П)	Проползание в обруч, расположенный вертикально к полу, не касаясь руками пола (З)	«Мой веселый звонкий мяч», «Перепрыгни бревнышко»
ФЕВРАЛЬ									
I. «Мыши и кот Васька»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Мышки играют в своих норках»	«Коммун-ция» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки в длину с места через две линии (П)	Ловля мяча, брошен-ного инструктором (расстояние 1,5 м) (З)	«Обезьянки»	«Кот и мы-ши»
II. «В гости к собачке»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим	Ходьба парами в колонне; ходьба парами «змейкой», огибая поставленный предмет	Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу	«Собачки играют»	«Худ.слово» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки в длину с места (40–50 см) (З)	Ловля мяча, брошен-ного инструктором (расстояние 1,5 м)	Переползание через бревно боком (высота 40 см) (О)	«Лохматый пес»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III.	Построени	Ходьба на	Бег в	«Поиграем		«Резвые	Бросание	Переползание	«Берегись

«Поиграем со снежками»	е из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия	колонне со сменой направления по сигналу	со снежками»	«Безопас-сть» «Здоровье» «Познание» «Коммун-ция»	зайчики»	мяча вперед двумя руками снизу (вдаль) (О)	через бревно боком (высота 40 см) (П)	заморожу»
IV. «Волк и семеро козлят»	Построение из колонны по одному в колонну по два в движении за направляющим	Ходьба по шнуру по кругу	«Найди свой домик»	«Волк-кусака»	«Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (О)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками из-за головы (П)	Переползание через бревно (вы-сота 40 см) (З)	«Волшебная дудочка» «Барабан» (ходьба с действиями на различение динамики),
МАРТ									
I. «В гостях у Мишки-Топтыжки»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную	«Уроки Мишки-Топтыжки»	«Худ.слово» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) (П)	Бросание мяча вперед в даль двумя руками от груди (З)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«У медведя во бору»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

II. «Нас ждут в Лимпопо»	Построение из колонны по одному в два звена в движении за направляющим по ориентиру	Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу	Бег по кругу, взявшись за руки	«В лодке»	«Коммун-ция» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки со сменой положения ног (врозь-вместе) в движении (З)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе (О)	«Обезьянки»
III. «У солнышка в гостях»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	Бег по кругу, взявшись за руки, с ускорением и замедлением	«Поймай солнышко»		Прыжки через предметы (высота 5–10 см)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (расстояние 1–1,5 см) (О)	Подтягивание на скамейке, лежа на животе	«Солнышко и дождик»
IV. «Заюшкина избушка»	Перестроение из колонны в шеренгу и наоборот	Ходьба по наклонной горизонтальной поверхности, перешагивая через предметы	«Не опоздай»	«Зайка и собаки»	«Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (О)	Бросание большого мяча двумя руками из-за головы через веревку (П)	Ползание по наклонной доске, закрепленной на вто-рой перекладине лестницы с переходом на нее	«Зайка беленький сидит»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
АПРЕЛЬ									
I. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	«Худ.слово» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (П)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой (О)	«Влезь на лесенку»	«Огуречик, огуречик…»
II. «Вспомним лето»	Перестроение из колонны по одному в три звена по ориентиру	Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя	Бег с ускорением и замедлением темпа	«На лугу»	«Коммун-ция» «Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	Прыжки через предметы (высота 5–10 см) (З)	Бросание предметов в цель (расстояние 1 м) одной рукой	Лазание по лестнице-стремянке (О)	«Птицы и лиса»
III. «На солнечной полянке»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба с высоким подниманием коленей, со сменой направления по сигналу	Бег с высоким поднимание м бедра, со сменой темпа по сигналу	«На полянке»	«Безопас-сть» «Музыка» «Познание» «Здоровье	«Добеги и прыгни»	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) (С)	Лазание по лестнице-стремянке (П)	«Поймай комара»

IV. «Теремок»	Построение в шеренги, в круг	Ходьба приставным шагом вперед, ходьба в гор Ходьба по шнуру «зигзагом ку	Бег в колонне друг за другом в горку	«Теремок»	«Безопасность» «Труд» «Комуникация»	Прямой галоп	Бросание мяча верх и попытка поймать его (О)	Лазание по лестнице-стремянке (З)	«Жуки»
МАЙ									
I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической, по наклонному буму дорожке	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	«Здоровье» «Безопасность» «Труд»	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (З)	«Обезьянки»	«Машины»
II. «Колобок»	Построение в колонну парами	Ходьба на внешней стороне стопы	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	«Познание» «Музыка» «Безопасность» «Коммуникация»	Прямой галоп (С)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (О)	«Бросание мяча вперед»
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом врассыпную	«Рыбаки»	«Худ. Слово» «Безопасность «Коммуникация»	«Скок-поскок, молодой дроздок!	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (П)	«Рыбаки и рыбки»

IV. «На рыбалку»	Повороты направо и налево с переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Бег в резком темпе	«Поймай рыбку»		Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

4. Развитие физических качеств у детей (4-5 лет)

У четырёхлетних детей возросли физические возможности: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае неудовлетворения этой потребности, ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в средней группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, насытить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями.

Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.

Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении 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.

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить 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.

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

5.1. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Интеграция образовательной области.	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Прогулки в осенний лес»	Построение в колонну по одному (по росту)	Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стопы по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Бег на месте с переходом в движение и наоборот (по сигналу)	«В парке» - с осенними листьями	«Музыка» «Безопас-сть» «Коммун-ция» «Познание»	Прыжки на двух ногах на месте с поворотом вокруг себя и со сменой положения ног (П)	Прокатывание мячей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) (З)	«Переползи через кочки»	«Перелет птиц»
II. «Экскурсия в осенний лес» (на поезде)	Построение в колонну по одному по росту,	Ходьба на носках, на пятках, на наружном своде стопы,	Бег с изменением темпа движения: то ускоряя,	«Проверка и ремонт вагончиков»	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть»	20 прыжков со сменой положения ног, в чередовании с	«Летающая тарелка»	Ползание по прямой на четвереньках (средних, низких;	«Птицы и лиса»

	держась за шнур	держась за длинный канат	то замедляя темп, держась за длинный канат		«Музыка»	ходьбой (2–3 раза подряд) (З)		расстояние 10 м) (О)	
III. «На день рождения куклы Алины»	Равнение по ориентиру (шнур, канат)	Ходьба по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением темпа	Бег по залу, взявшись за одну руку (цепочкой, со сменой направления – «змейкой»)	Стоя в кругу с хлопочками	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Перепрыгивание через невысокую «кочку»	Прокатывание обручей друг другу по прямой (О)	Ползание по прямой на четвереньках, прокатывая перед собой мяч (диаметр 12–15 см) (П)	«Подарки»
IV. «На именины к Винни-Пуху»	Равнение по меловой линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (кругом)	Стоя врассыпную с хлопочками	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки на двух ногах поочередно через 5–6 линий (расстояние между ними 40–50 см) (О)	Прокатывание обручей друг другу между предметами (расстояние 40–50 см) (П)	Ползание на средних четвереньках «змейкой», прокатывая головой мяч (З)	«Где мы были, мы не скажем, а что делали покажем»

ОКТЯБРЬ									
I. «Веселая карусель»	Нахождение своего места в колонне по росту и по кругу	Ходьба со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру)	Чередование бега в колонне по кругу с бегом врассыпную по залу (2–3 раза)	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки на одной ноге поочередно (то на правой, то на левой и с поворотом кругом на двух ногах) (П)	Прокатывание обруча друг другу между предметами (З)	Ползание по-плас-тунски	«Карусель»
II. «Ярмарка»	Нахождение своего места в колонне по одному, в шеренге по одному и по кругу	Ходьба со сменой направления по зрительному ориентиру	Бег с поворотом кругом чередовать с бегом врассыпную по залу	С мелкими игрушками по желанию детей, стоя в кругу	«Худ.слово» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед (З)	«Чья пара сделает лучше?	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (О)	«Огуречик, огуречик…»
III. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с ме-ста за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад, стоя в шеренге, по шнуру «змейкой» руки в стороны	Обычный бег в колонне с чередованием бега с высоким поднимание м бедра	«Веселые Петрушки»	«Здоровье» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки на одной ноге поочередно и ноги вместе – ноги врозь с продвижением вперед	Прокатывание мяча друг другу двумя и одной рукой (О)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (П)	«Поймай дрессированную муху»

.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Цирк»	Построение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу, по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Бег мелким и широким шагом	«Раз, два, три – на Петрушек посмотри»	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прямой галоп (О)	Прокатывание мяча из разных исходных положений друг другу двумя руками и одной рукой (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками (З)	«Найди, где спрятано»
НОЯБРЬ									
I. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 с места за направляющим	Чередование обычной ходьбы с ходьбой пригнувшись, «крадучись»	Бег врассыпную по залу с остановкой по сигналу (подвижная игра «Самолет»)	«Проверка и ремонт самолета, заправка горючим»	«Здоровье» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прямой галоп по кругу, руки за спиной (П)	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами (З)	«Проползи на четвереньках до флажка»	«Кролики»
II. «Путешествие на волшебный остров»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляю	Ходьба с выполнением дополнительных заданий по сигналу (присесть, лечь на	Бег по кругу с изменением темпа движений по звуковому сигналу и бег	«Играй, играй, мяч не теряй»	«Худ.слово» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прямой галоп по кругу «змейкой»	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений между предметами	Подлезание под препятствие правым и левым боком	«У медведя во бору»

	щим по ориентиру	живот и т. д.), ходьба пригнувшись крадучись	пригнувшись-крадучись			(З)		(О)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. «В гости к Айболиту» (на автомобиле)	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущег, по доске, перешагивая через предметы (руки в стороны)	Бег со сменой ведущего	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед (4–5 м) (О)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками (3–4 раза подряд)	Подлезание под препятствие правым и левым боком (П)	«Цветные автомобили»
IV. «В гостях у Айболита»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 с места за направляющим по ориентиру	Ходьба со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с расслаблением (10 х 30) (О)	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его руками, не прижимая к груди (5–6 раз подряд) (П)	Подлезание под дугу (обруч) правым и левым боком (З)	«Подарки»
ДЕКАБРЬ									
I. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну	Ходьба с дополнительным заданием для рук и	Бег со сменой ведущего в колонне в чередовании	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	«Труд» «Здоровье» «Коммун-ция»	Прыжки из глубокого приседа, стоя на месте, чередуя с	Бросание мяча вверх, вниз о пол и ловля его двумя руками	Ползание по-пластунски	«Магазин игрушек» (ребенок придумывает, отображает любимую игрушку,

	по три с места за направляющим по ориентиру	плечевого пояса (рывки рук, вращения кистями рук и т. д.)	с ходьбой врассыпную		«Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	расслаблением (10 х 30) (П)	несколько раза подряд (З)		остальные отгадывают, повторяют)

II. «Магазин игрушек»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим по ориентиру	Чередование ходьбы в парах в колонне с ходьбой врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	Чередование бега в парах в колонне с бегом врассыпную («Чья пара быстрее найдет друг друга»)	С мелкими игрушками по желанию детей в колоннах	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки из глубокого приседа со сменой высоты движения и темпа движения, чередуя с расслаблением (З)	«Попади в щит»	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на средних четвереньках (О)	«Птичка и кошка»
III. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении за направляющим	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте и с продвижением вперед	Бег в чередовании с ходьбой и прыжками на месте и в движении	«Пожарные на учениях» (с гантелями в колоннах)	«Здоровье» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вокруг предмета	Отбивание мяча о пол на месте правой и левой рукой (5 раз подряд) (О)	Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок на низких четвереньках (З)	«Пожарные на учениях» (индивидуальная одноэтапная эстафета – фронтально)
IV. «Пожарные на учениях»	Перестроение из колонны	Ходьба в чередовании с бегом и	Бег в чередовании с прыжками	«Пожарные на учениях» (с гантелями	«Труд» «Коммун-ция»	Прыжки с продвижением вперед	Отбивание мяча о пол на месте правой и	Пролезание между ножками стула	«Пожарные на учениях» (индивидуал

	по 1 в колонну по 4 в движении за направляющим по ориентиру	прыжками на месте и с продвижением вперед	в движении с преодолением препятствий (низкий барьер)	в колоннах)	«Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	через 6–8 линий (расстояние 50–60 см) (О)	левой рукой (5 раз подряд) (П)	(«тоннель») на низких четвереньках (З)	ьная двуэтапная эстафета на равновесие, прыжки – фронтально)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ЯНВАРЬ									
I. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Перестроение из двух колонн в две шеренги	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Перебежки» (бег на-встречу друг другу, не наталки-ваясь, найти четко свое место в шеренге)	«Собери предметы»	«Труд» «Каммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	«Зайцы и волк»	«Сбей кеглю»	«Перелет птиц»	«Снежиночки-Пушиночки»
II. «Зимние забавы» (занятие, построенное на подвижных играх)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба по залу с выполнением движений рук (к плечам, вверх, в стороны)	«Найди себе пару»	«Собери предметы»	«Каммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	«Лиса в курятнике»	«Подбрось и поймай»	«Перелет птиц»	«Кто ушел?» (игра малой подвижности)
III. «Путешествие в зоопарк» (на самолетах)	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Ходьба с преодолением дополнительных препятствий (с перешагиванием с кочки на кочку)	Бег с преодолением препятствий (с перепрыгиванием); бег «змейкой», огибая	«Веселые жители зоопарка»	«Здоровье» «Каммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	«Пружинка» с прыжками	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой	Перелезание через гимнастическую скамейку боком	«Загадай, отгадай, повтори» (дети по желанию имитируют движения

			поставленные кегли				рукой (расстояние 2–2,5 м) (О)	(П)	повадки зверей)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Путешествие в зоопарк»	Размыкание и смыкание приставным шагом	Ходьба по пересеченной мест Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине подъема ности	Бег с ловлей и увертыванием (догонять убегающего и убегать от догоняющего)	«Веселые жители зоопарка»	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки вверх с ме-ста с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка (на 15 см) (О)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (П)	Перелезание через гимнастическое бревно (З)	«Пилоты»
ФЕВРАЛЬ									
I. «В гости к Красной Шапочке» (предварительная работа: письмо, телефонный звонок и др.)	Повороты кругом, переступая на месте	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами Ходьба по наклонной доске	Бег с ловлей и увертыванием в разных ситуациях	С цветами	«Худ.слово» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20 см	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м) (З)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см)	«Мыши в кладовой у Красной Шапочки»

						(П)			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. «В гости к Красной Шапочке»	Повороты кругом, прыжком, стоя на месте	Чередование ходьбы на месте с высоким поднимание м бедра с ходьбой в движении по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте с высоким поднимание м бедра – «лошадки»	С цветами	«Худ.слово» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки вверх с места и с разбега с касанием предмета головой (З)	Метание предметов в горизонтальную цель правой и левой рукой (расстояние 2–2,5 м)	Ползание на средних и низких четвереньках по доске, положенной горизонтально (ширина доски 15–20 см) (О)	«Подбрось, поймай»
III. «Мой веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	Повороты кругом стоя на месте, прыжком	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	Бег в колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)	С мячами	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки стоя на месте с зажатым мячом между ног (П)	Бросание мяча двумя руками из-за головы через шнур (расстояние 2 м) (О)	«Кто быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	«Юла»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «Мой	Перестрое	Ходьба на	Бег в	С мячами	«Труд»	Прыжки с	Бросание мяча	«Кто	«Найди и

веселый звонкий мяч» (загадки о мяче)	ние из колонны по одному в шеренгу	носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук	колонне с остановкой на сигнал (спрятать мяч за голову, зажать между ног)		«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	зажатым мячом между ног в движении по кругу (З)	двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствие (расстояние 2 м) (П)	быстрее?» (сползание на четвереньках наперегонки до определенного места)	промолчи»
МАРТ									
I. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с дополнительным заданием для рук и плечевого пояса с гимнастической палкой	Непрерывный бег «змейкой» с гимнастической палкой в руках (1,5 минуты)	С гимнастической палкой	«Худ.слово» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки на одной ножке по цветной дорожке (3–5 м) (П)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м (З)	«Переползи через кочку»	«Пастух и стадо»
II. «Волшебная палочка-выручалочка» (гимн. палка)	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы, со сменой положения рук (с гимн. палкой)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой (3–4 раза)	С гимнастической палкой	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки с высоты в обруч (высота 25 см) (З)	Бросание мяча двумя руками и одной рукой через препятствие с расстояния 2 м	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,2 м) (О)	«Подбрось-поймай»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

III. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на зрительный сигнал (флажки, шары красного, желтого и зеленого цвета)	Бег со средней скоростью 40–60 м в чередовании с ходьбой, по од-ной стороне зала пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см)	Метание предметов на дальность (расстояние 3,5–6,5 м) (О)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (П)	«Бездомный заяц» (кольца используются как домики)
IV. «Автомобилисты» (с колечками диаметром 15–20 см)	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с остановкой на звуковой сигнал (встать на одной ножке, присесть)	Бег со средней скоростью 40–60 м «змейкой» в чередовании с ходьбой (80–120 м)	С кольцами	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки с высоты с места (высота 10–15 см) (О)	Метание предметов на дальность (за черту) (расстояние 3,5–6,5 м) (П)	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом (высота 2,5 м) (З)	«Такси»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
АПРЕЛЬ									
I. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	Ходьба в колонне «змейкой», с поворотом кругом по сигналу	Чередование бега в колонне с бегом врассыпную в медленном	«Отдых на лесной полянке» и игровые упражнения с	«Худ.слово»« Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки в высоту с места (высота 10–15 см)	Метание предметов в даль («Целься вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке	«Огуречик, огуречик…»

			темпе (2–3 раза)	хлопочками		(П)	(О)		
II. «Веселые туристы» (с рюкзачками)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал – сесть по-турецки без помощи рук; встать на одной ножке, удержав равновесие	Бег по залу в медленном темпе; с остановкой по сигналу – присесть; лечь на живот	Игровые упражнения с хлопочками на лесной полянке	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки через 3–4 предмета поочередно через каждый (высота 10–15 см) (З)	Метание предметов вдаль («Цельсь вернее») расстояние 3,5–6 м)	Лазание по лестнице-стремянке (О)	«Птицы и лиса»
III. «На помощь трем поросятам»	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны	Чередование ходьбы мелким и широким шагом (через лужицы)	Обычный бег в колонне в чередовании с бегом широким шагом (по волчьи)	«Мы сильные» (с гантелями)	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки с короткой скакалкой	Бросание мяча двумя руками в цель (расстояние 1 м) (С)	Лазание по лестнице-стремянке (П)	«Поймай комара»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. «В гости к трем поросятам»	Нахождение своего места в колонне, в шеренге, в кругу	Чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную по залу	Чередование бега в парах по кругу, взяв-шись за ру-ки с бегом врассыпную	С шишками	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки с короткой скакалкой (О)	Бросание мяча верх и попытка поймать его (О)	Лазание по лестнице-стремянке (З)	«Жуки»

			по залу						
МАЙ									
I. «Волшебная палочка-скакалочка»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке Ходьба по наклонному буму	Бег с дополнительным заданием: догонять убегающего	Упражнения с палками	«Здоровье» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прямой галоп (П)	Бросание мяча вверх и ловля его (З)	Вползание на невысокую гору, опираясь на колени и помогая себе руками	Перебрасывание мяча через невысокие предметы
II. «Колобок»	Размыкание и смыкание при построении обычным шагом	Ходьба по профилактической дорожке	Бег на скорость (до 15–20 м)	«Колобок»	«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прямой галоп (С)	Бросание мяча вверх и ловля его	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (О)	«Бросание мяча вперед»
III. «На рыбалку»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад Ходьба по наклонному буму	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную	«Рыбаки»	«Труд» «Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м) (О)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее (П)	«Рыбаки и рыбки»

IV. «В гостях у Гантелькина»	Повороты направо и налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад	Чередовать бег в колонне друг за другом с бегом в рассыпную		«Коммун-ция» «Познание» «Безопас-сть» «Музыка»	Прыжки в высоту с места через шнур (высота 5 м)	Метание на дальность правой и левой рукой (2,5–5 м)	Влезание на гимнастическую стенку и спуск с нее	«Прокати обруч»

6. Развитие физических качеств у детей (5-6 лет)

На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» периодов. Один из них – возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кисти рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия. При этом девочки имеют некоторые преимущества перед мальчиками. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательных систем заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и применении беговых и прыжковых упражнений. Контроль и оценка, как собственных движений, так и движений других детей позволяют ребёнку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом, а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

Продолжать под руководством медицинских работников проводитькомплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.

Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.

Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

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

Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.

Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

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

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

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Интеграция образовательных областей.	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. «Сбор урожая»	Построение в колонну, равнение на ведущего	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе	Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу	С малыми мячами	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (П)	«Попади в обруч»	Лазание по наклонной лестнице (на высоких четвереньках) с переходом на вертикальную лесенку (З)	«Огородники» (стоя в шеренге, дети поочередно передают овощи в корзину)
II. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, колонну, равнение на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, врассыпную	Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень	Без предметов	«Здоровье» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» (З)	Подбрасывание мяча вверх, вниз и ловля его двумя руками (10 раз подряд) (О)	Лазание по наклонной лестнице чередующимся шагом	«Веселое соревнование» – кто скорее до флажка с подлезанием под воротца

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Построение в пары на месте, чередуя построение в колонну	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне	Бег мелким и широким шагом	С гимнастическими палками	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	«Веселая эстафета с мячом»	Подбрасывание мяча вверх и ловля его одной рукой (4–6 раз подряд) (О)	Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами (П)	«Удочка»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в пары на месте и в движении	«Найди свое место в колонне» – во время ходьбы врассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне	«Перенеси овощи в корзину» – эстафета (бег с «овощами» до корзины)	Без предметов	«Труд» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	«Пингвины с мячом» – эстафета (прыжки с зажатым между коленями мячом до ориентира)	«Прокати мяч между предметами» (ширина 30–40 см, длина 3–4 м)	«Кто быстрее доползет» – ползание по гимнастической скамейке на четвереньках	«Догони свою пару»
ОКТЯБРЬ									
I. «Экскурсия в осенний лес на»	Построение в две колонны	Ходьба в глубоком приседе в колонне, с поворотом туловища назад	Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия	«Тренировка велосипедиста»	«Здоровье» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Перепрыгивание лежащих досок с места, отталкиваясь двумя ногами	Бросание мяча о пол поочередно правой и левой рукой (10 раз подряд) (З)	Ползание на четвереньках между предметами, чередуя с бегом (С)	«Стой»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Повороты на месте прыжком в разные стороны; построение в круг	Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках	Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу	С малыми мячами	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Перепрыгивание доски с поворотом сначала на 90 °, потом на 180 ° (10–12 раз)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м) (З)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая с пролета на пролет (О)	«Коршун и наседка»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в два круга	Ходьба по кругу на носках, пятках. Ходьба по веревке, перешагивая кирпичики с мешочком на голове	Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу	Без предметов	«Труд» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки через предметы (высота 15–20 см) по прямой на 2-х ногах (О)	Отбивание мяча одной рукой в движении (5–6 м)	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с изменением темпа (П)	«Ловишки с мячом» «Гуси-гуси»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижны	Расчет на первый-второй в шеренге, в колонне	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четверенька	«Встречные перебежки»	С лентами разного цвета	«Худ.слово» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Большая прыжковая эстафета (прыжки из обруча в обруч, через скамейку,	«Пронеси предмет, не задев кегли» (бег между кеглями с бадминтонной	Лазание по гимнастической стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет с	«Воробышки»

х играх		х, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)				вокруг модуля)	ракеткой и мячом)	изменением темпа	
НОЯБРЬ									
I. «Путешествие по родному городу»	Перестроение в две колонны; повороты на месте	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами	Бег противоходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу	Без предметов	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки через модули правым и левым боком, на двух ногах с продвижением вперед (П)	Подбивание ракетной волана; упражнение в ловле мяча после броска о пол	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на соседний пролет и скатывание по наклонной доске (З)	«Попади в яблочко»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Традиционная структура занятия	Повороты на месте кругом; перестроение в три колонны	Ходьба с зад Ходьба по гимнастическому буму, с приседания ми на каждый шаг (прямую ногу пронося справа и	Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег	С косичками	«Худ.слово» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед (З)	Перебрасывание мяча друг другу от груди снизу (О)	Ползание на животе и на четвереньках по гимнастической скамейке	«Медведь и пчелы»

		слева от бума.							
III. Традиционная структура занятия	Выполнение поворотов на углах; расхождение из колонны по одному в разные стороны	Ходьба с закрытыми глазами (3–4 м)	Бег семенящим шагом; высоко поднимая колени; обычный бег, чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге	На гимнастических скамейках	«Здоровье» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки через предметы, чередуя прыжок на двух ногах, на одной ноге, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (стоя, сидя) (П)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; на четвереньках (О)	«Эстафета парами»
IV. Зачетное занятие	Повороты на месте	Ходьба в колонне по одному; парами Ходьба по буму с поворотами	Бег с остановкой по звуковому сигналу	Без предметов	«Труд» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и вниз, ловля его двумя руками	Лазание по лестнице разноименным способом	«Ловишки с приседанием»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕКАБРЬ									
I. «Мы – туристы»	Расчет на первый-второй-третий; перестроение по расчету	Ходьба через предметы Ходьба по скамейке с закрытыми глазами	Бег с препятствиями (по наклонной доске, через воротики)	«Тренировка туриста перед походом»	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки на мягкое покрытие с высоты 30 см на обозначенное место (со	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках с рюкзаком на спине	«Эстафета с рюкзачком»

						скамейки) (О)	(З)	(П)	
II. Традиционная структура занятия	Построение в звенья за ведущим	Ходьба с заданиями на руки; высоко поднимая колени; спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах	«Худ.слово» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки с бума в обозначенное место (высота 40 см) (П)	Перебрасывание мяча через сетку из-за головы, снизу, от груди	Ползание до флажка, прокатывая вперед мяч головой (З)	«Мороз-Красный нос»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары, в колонны	Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках	Бег высоко поднимая колени; пронося прямую ногу через сторону; по сигналу – врассыпную	Без предметов	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки со скамейки и обратно впрыгивание на скамейку (З)	«Попади в кегли»	Перелезание через бум правым и левым боком (О)	«Охотники и зайцы»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижны	Построение в шеренгу; в две шеренги	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках; по сигналу с поворотом	«Уголки»	С флажками	«Здоровье» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	«Эстафета прыжков» (прыжки на 2-х ногах правым и левым боком)	«Мяч капитану»	Имитация движений пловца на скамейке	«Лиса и птицы» «Перелезь и подлезь»

х играх		кругом							
ЯНВАРЬ									
I. «Забавы Зимушки-зимы»	Перестроение в одну, в три колонны	Имитационная ходьба лыжника, конькобежца; ходьба широким шагом; по сигналу – прыжки на двух ногах	Бег высоко поднимая колени; с преодолением «снежных преград» (скамейка – перепрыгивание)	Со «снежками»	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	«На одной ножке по дорожке»	«Метание снежков» вдаль правой и левой рукой (6–9 м) (О)	Лазание по наклонной доске и скатывание с нее (П)	«Ловишка с мячом»
II. Традиционная структура занятия	Построение в круг; размыкание на вытянутые руки	Ходьба по кругу, взявшись за руки	Обычный бег с остановкой по сигналу	Без предметов	«Худ.слово» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки в длину с места (О)	Метание правой и левой рукой в горизонтальную цель с расстояния 3,5 м (П)	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет (З)	«Мышеловка»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в пары	Ходьба с приставным шагом с притопом и прихлопом	Бег со сменой направления движения по музыкальному сигналу	С кубиками	«Здоровье» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки в длину с места, перепрыгивая «бревнышки»	Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 3,5–4 м на	Лазание по наклонной доске боком с переходом на соседний пролет	«Ловля обезьян»

						(П)	высоту 2,2 м (З)		
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в одну колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны	Ходьба перекатом с пятки на носок; обычная ходьба – по сигналу поворот прыжком	Бег «змейкой» на носках со сменой ведущего по сигналу	Без предметов		«Кто дальше прыгнет?» - прыжки через скакалку	«Попади в корзину» (метание мячей в корзину)	«Подлезь и не задень» – подлезание правым и левым боком	«Мы – веселые ребята» «Лиса и зайцы»
ФЕВРАЛЬ									
I. «Пожарные на учении»	Построение в одну, в три колонны	Ходьба в колонне; в шеренге; по сигналу принять и. п. – лежа на полу	Бег при ставным шагом вправо, влево; с изменением темпа; со сменой направляющего	С гимнастическими палками	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки через длинную скакалку (неподвижную) (З)	«Не задень кегли»	Ползание по пластунски до обозначенного места (О)	«Пустое место» «Море волнуется»

II. Традиционная структура занятия	Перестроение в шеренгу	Ходьба широкой «змейкой»; выпадами; спиной вперед	Бег между предметами «змейкой»; по сигналу – остановитьс я и присесть	Без предметов	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки через длинную скакалку (качающуюся)	«Не выпускай мяч из круга»	Ползание по пластунски «змейкой» между предметами (П)	«Поспеши, но не урони» (бег с мешочком на голове до ориентира)

						(О)			
III. Занятие с элементами аэробики	Равнение в колонне, в шеренге; перестроение в звенья	Ходьба на четыре счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения рук	Бег с изменением темпа по музыкальному сигналу; бег с захлестыванием голени	С малыми мячами	«Труд» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыгни через скамейку	Перебрасывание мяча друг другу через сетку (П)	Ползание по пластунски в сочетании с перебежками (З)	«Кто летает»
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Перестроение в шеренгу; в колонну по диагонали; расчет на 1–2-й в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, высоко поднимая колени; по сигналу – с поворотами прыжком кругом	Бег на носках; по сигналу – врассыпную в сочетании с построением по диагонали	Без предметов	«Худ.слово» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	«Спрыгни точно в намеченное место» (с бума в обруч с высоты 30–40 см)	Элементы футбола: «Проведи мяч в ворота» – прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении	«Доберись и подай сигнал» (лазание по гимнастической стенке до колокольчика)	«Мы – веселые ребята»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАРТ									
I. «Мы – юные циркачи»	Построение в один круг, в два круга – «на арене цирка»	Обычная ходьба в сочетании с имитационной ходьбой гимнастов,	Бег «змейкой», ускоряя и замедляя шаг; бег высоко	С гантелями	«Труд» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки вверх с 3–4 шагов с касанием предмета, подвешенн	Перебрасывание мяча из разных исходных положений, стоя	Лазание по шесту	«Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами»

		силачей	поднимая колени; бег через препятствия			ого на 15–20 см выше поднятой руки – «клоун» (О)	лицом друг к другу через сетку (З)	(З)	
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в три колонны	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом вправо, влево в колонне	Бег по кругу, изменяя направление; спиной вперед	Без предметов	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Перешагивание предметов, в конце с 3–4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки (П)	Перебрасывание малого мяча из правой руки в левую на месте (О)	Лазание по шесту	«Горелки»
III. Занятие с элементами аэробики	Перестроение в три колонны	Ходьба на четыре счета, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение рук	Бег на носках, пронося прямые ноги через стороны; по музыкальному сигналу чередовать с ходьбой с притопами	С большими мячами	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки: с 3–4 шагов коснуться предмета (З)	Перебрасывание мяча из одной руки в другую в движении до ориентира (П)	Лазание по канату (О)	«Охотники и звери»

IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Повороты направо, налево в колонне, в шеренге	Ходьба со сменой ведущего, по сигналу – прыжки	Бег «змейкой» на носках, по сигналу – остановка	Без предметов	«Здоровье» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	«Сделай как можно меньше прыжков» – прыжки широким шагом до ориентира	«Попади в обруч» – метание в горизонтальную цель	Лазание по канату	«Караси и щуки»
АПРЕЛЬ									
I. «Мы – космонавты»	Перестроение в две, три колонны на месте и в движении	Ходьба выпадами «Мяч водящему»; обводка мяча между кеглями «змейкой»	Обычный бег по сигналу: «К звездам!» – подойти к заданному месту и залезть на него	С обручами	«Здоровье» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (О)	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую, двигаясь по узкой доске (З)	«Выход в космос» – подлезание правым и левым боком под дугой (П)	«Третий лишний»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение в пары на месте, по сигналу – в движении	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на высоких четвереньках	Медленный бег в течении одной минуты: широкой «змейкой» с остановкой на сигнал – свисток	Без предметов	«Худ.слово» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки в высоту с разбега (30–40см) (П)	Перебрасывание на бивного мяча снизу, стоя лицом друг к другу (О)	Пролезание правым и левым боком в обручи, приподнятые на высоту 15 см от пола (З)	«Мы – веселые ребята»
III.	Ходьба в	Ходьба с	Бег с	Без	«Здоровье»	Прыжки в	Перебрасы	Вис на гим-	«Волк во рву»

Занятие с элементами аэробики	колонне через середину, расхождение в разные стороны по одному	притопами, с прихлопами	приставным шагом правым и левым боком	предметов	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Каммун-ция»	высоту с разбега (30–40см) (З)	вание набивного мяча из-за головы (П)	настической стенке, поднимая прямые ноги держать угол, раз-водить ноги в стороны (О)	
IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в колонну, перестроение в звенья	Ходьба в колонне со сменой ведущего, ходьба короткой и длинной «змейкой»	Бег длинной «змейкой», по сигналу – бег врассыпную	С обручами	«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Каммун-ция»	Эстафета «Кто быстрее» – перепрыгивание кирпичиков на одной ноге	«Пронеси волан и не урони»		«Ловишка, бери ленту»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАЙ									
I. «Олимпийские звезды»	Построение в три колонны	Ходьба парами в колонне, по сигналу перестроение в одну колонну	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе	Со шнуром	«Худ.слово» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Каммун-ция»		Броски набивного мяча (2,5 м) (З)	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом (О)	«Быстрые и меткие»
II. Традицион	Размыкание из одной	Обычная ходьба в	Бег в медленном	Без предметов		Прыжки в длину с	Броски набивного	Лазание по веревочной	«Лиса и куры»

ная структура занятия	колонны в три колонны приставным и шагами (в разные стороны)	сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед	темпе по пересеченной местности		«Труд» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	разбега (6 м), подбирая толчковую ногу (О)	мяча (2,5 м)	лестнице одноименным способом (П)	
III. Традиционная структура занятия	Размыкание из одной колонны в три колонны	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег (20–30 м)	Без предметов	«Здоровье» «Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Коммун-ция»	Прыжки в длину с разбега 8 м (130–150 м) (П)	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой (О)	Лазание по веревочной лестнице свободным способом (З)	«Лесная эстафета»

IV. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Ходьба с перестраиванием в 3–4 колонны	Ходьба с различными движениями рук; медленный бег боком приставным шагом	Бег на короткую дистанцию (30 м и 10 м)		«Познание» «Музыку» «Безопас-сть» «Каммун-ция»	Прыжки в длину с разбега	Метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Сокол и голуби»

7. Развитие физических качеств у детей (6-7 лет)

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Нередко проявляются личные вкусы в выборе физических упражнений.

Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.

Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.

Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.

Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.

При наличии соответствующих условий проводить обучение плаванию и гидроаэробике. Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.

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

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

Учить активному отдыху.

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.

7.1. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Мотивация	Перестроение	Ходьба	Бег	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Интеграция образовательных областей	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры (ПИ)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
СЕНТЯБРЬ									
I. Традиционная структура занятия	Построение в колонну; игра «По местам» – по сигналу дети находят свои места в колонне	Обычная ходьба с заданием на движение рук. Игра «Будь внимательным»	Бег «змейкой», по сигналу – смены ведущего	Без предметов	«Худ.слово» «Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места (П)	Подбивание ракеткой волана как можно большее число раз без падения	Пролезание в обруч правым и левым боком (З)	«Ловишка с лентами»
II. «Мы - волейболисты»	Построение в колонну. Повороты направо, налево	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом – мяч впереди, ходьба на носках – мяч за голову	Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить под другую руку	С большим мячом	«Здоровье» «Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжки с мячом между кеглями, мяч зажат между колен (З)	Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками, не менее 20 раз, а одной – не менее 10 раз подряд (О)	Лазание по гимнастической стенке, перелезая с пролета на пролет	«Чья команда больше забросит мячей в корзину» (метание)

.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в три звена. Игра «Найди свое звено»	Обычная ходьба на пятках, на наружных сводах стопы, врассыпную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках, с захлестыванием голени, с изменением темпа, с высоким подниманием коленей	Без предметов	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжки через скакалку	Бросать мяч с хлопами, поворотами и другими заданиями (П)	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (О)	«Лягушки и цапли» (прыжки)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Построение в две колонны	Обычная ходьба, по сигналу – ходьба врассыпную, на пятках	Бег в среднем темпе – 40 секунд, по сигналу, чередуя с ходьбой	С обручем	«Здоровье» «Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	«Полоса препятствий»: прыжки через модули разной высоты (высота 15–20–30 см)	«Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину»	«Пролезание в воротники»	«Караси и щука»
ОКТЯБРЬ									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба в колонне по одному, на сигнал смена направления. Ходьба через предмет	Легкий бег на носках, меняя темп бега, бег по сигналу – бег через предметы	С косичками	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжки вверх из глубокого приседа, продвигаясь вперед	Перебрасывание мяча в парах из и. п. стоя и сидя на коленях, лицом друг к другу (С)	Ползание на низких четвереньках по наклонной доске, по скамейке, спуск тоже по наклонной	«Быстро возьми, быстро положи» (бег с переносом игрушек до ориентира)

						(О)		доске (П)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Перестроение парами; 3–4 раза менять направление движения по команде «Кругом!»	Ходьба гимнастическим шагом, с притопом, приставной шаг с приседанием	Бег на носках, с захлестыванием голени назад, подскоком, боковым галопом	Без предметов	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжки через скамейку по 3–5 раз подряд. Прыгать, продвигаясь от одной стороны площад-ки до другой. Вращать скамейку вперед и назад	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	На гимнастической лестнице принять и. п. – вис, разведение ног в стороны, сведение ног вместе, поднять ноги вверх, держать угол	«Пустое место»
III. Традиционная структура занятия	Повороты на месте направо, налево, кругом, в движении. Перестроение в три колонны	Ходьба широкими выпадами, спиной вперед, на высоких четвереньках, на носках	Обычный бег, бег «змейкой», по сигналу – смена направления движения	С малыми обручами	«Худ.слово» «Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (П)	Стоя в двух колоннах, дети один за другим ударяют по мячу, стараясь сбить кегли с расстояния 2 м (2–3 раза)	Ползание на четвереньках, перешагивая через предметы на скамейке (кирпичики) (С)	Элементы городков «Попади – сбей кеглю»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение в круг, в два круга	Ходьба на носках, на пятках, по сигналу – остановка, на средних четверенька х	Семенящий бег, чередуя с бегом широким шагом, по сигналу – перестроение в пары	Без предметов	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Эстафета «Кто быстрее через препятствия к флажку»: прыжки на 2-х ногах через скамейку, обратно – бег по скамейке	Элементы футбола – вести мяч ногой между кеглями «змейкой»	«Проползи и не задень» – подлезание в воротца (высота 40–50 см)	«10 передач» «Сбей кеглю»; «Подбрось и поймай»
НОЯБРЬ									
I. Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу, размыкание приставным шагом	Ходьба с изменением направления по ориентирам, остановка по сигналу	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед и широким шагом	С лентами	«Здоровье» «Музыка» «Познание» «Камму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжок вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие (высота 20 см) (С)	Отбивание мяча о пол правой и левой рукой поочередно, стоя на месте (О)	Лазание чередующимся шагом по гимнастической стене, касание рукой верхней перекладины, переход на соседний пролет и спуск вниз и т. д.	«Не урони» (перебрасывание через сетку)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу, колонну, равнение на ведущего, повороты на месте	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	Без предметов	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Ведение мяча одной рукой в движении (П)	Лазание по 2–3 раза до верха гимнастической стенки, ускоряя и замедляя темп передвижения	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	«Худ.слово» «Музыка» «Познание» «Камму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжки через скакалку, продвигаясь между расставленными на площадке предметами	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег (С)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами (О)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад; прыжки с ноги на ногу	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь.	«Горелки» «Перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕКАБРЬ									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной шеренги в две	Чередование ходьбы «змейкой» по залу с ходьбой врассыпную, с остановкой по сигналу	Чередование бега «змейкой» в колонне с бегом врассыпную, с остановкой по сигналу	С гантелями	«Здоровье» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки через скакалку, вращая ее вперед и назад, попеременно на одной и другой ноге	Ведение мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал (О)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами (П)	«Веселые парочки» (передача мяча в движении по кругу)
II. «Смелые альпинисты» (предварительная работа-загадка)	Построение в 2 шеренги, 3 шеренги	Ходьба с ритмическими хлопками под правую ногу. Пружинистый шаг носка	Бег на носках в разных направлениях, по сигналу – бег в колонне	С лентой	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 25–30 см выше поднятой руки с места и с разбега (С)	Работа с мячом одной рукой в движении (П)	Ползание на скамейке на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Найди, где спрятано»
III. Традиционная структура занятия	Перестроение в 2, 3 колонны на месте; расчет на 1-й, 2-й, 3-й в движении	Ходьба парами, тройками, по сигналу – ходьба врассыпную	Бег парами, тройками, по сигналу – бег врассыпную	С гимнастической скакалкой	«Худ.слово» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Ведение мяча с высоким отскоком, свободно передвигаясь по залу, стараясь делать по 2–3 удара мяча о	Работа с мячом в движении одной рукой, по сигналу – перейти на бег	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь	«Попрыгунчики-воробушки»

						пол на каждый шаг	(С)	ногами (О)	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба по кругу, взявшись за руки, ходьба с заданиями на руки	Бег по кругу, по сигналу – смена направления	Без предметов	«Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки в длину с разбега	«Ловись, рыбка» (водящий ловит «рыбку» в обруче)	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками и толкаясь ногами	«Горелки»
ЯНВАРЬ									
I. Традиционная структура занятия (с мячом)	Расчет на 1-й, 2-й; перестроение из одной шеренги в две	Ходьба с мячом в руках со сменой положения рук и ног на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий (воротики)	С мячами	«Здоровье» «Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Впрыгивать с разбега в 3 шага на предметы высотой до 40 см; спрыгивать с них (З)	«Попади в обруч»	Ползание по-пластунски до ориентира, прокатывая перед собой мяч (П)	«Отбери у противника мяч ногой» (элементы футбола)
II. Занятия с элементами аэробики	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение по расчету	Ходьба с ритмичным притопыванием, двигаясь в колонне и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая	С флажками	«Здоровье» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	«Попади в кольцо»	Лазание по веревочной лестнице чередующимся шагом	Игра на внимание «Сумей изобразить спортсмена»

			колени			(С)		(О)	

III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Перестроение в 2, 3 колонны через середину	Ходьба с обручем в руках, по сигналу – смена положения рук	Обычный бег с обручем в руках чередовать с бегом, захлестывая голень назад, по сигналу – надеть обруч на себя	С обручами	«Худ.слово» «Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки в длину с места (не менее 100 см)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (О)	Ползание по-пластунски под шнуром до ориентира (4–5 м) (З)	«Попрыгунчики-воробушки»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й; перестроение из одной колонны в три по расчету	Чередование ходьбы врассыпную по залу с ходьбой в парах и тройках (по желанию детей)	Чередование бега врассыпную по залу с бегом «змейкой»	С лентами	«Брось мяч в корзину одной рукой от плеча» (баскетбол); «Проведи шайбу клюшкой вокруг предметов» (хоккей); «Отбери мяч у противника ногой» (футбол); «Подбрось и поймай мяч на ракетку после отскока от пола» (бадминтон); «Опиши свой любимый снаряд» (спортивные упражнения)				
ФЕВРАЛЬ									
I. Традиционная структура занятия	Перестроение в 4 колонны через середину, расхождение парами	Ходьба в сочетании с другими движениями: перешагивание через	Бег с палкой в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнастическими палками	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу,	Метание малого мяча в вертикальную цель, стоя на коленях	Лазание по гимнастической стенке с пролета на пролет	Игра «Перелет птиц»

	налево, направо	палку				на одной ноге) (О)	(П)		

II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одного круга в два	Ходьба с ритмичными хлопками вверху под правой ногой, ходьба гимнастическим шагом с носка	Бег, выбрасывая прямые ноги вперед; бег мелким и широким шагом	Без предметов	«Здоровье» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки через короткую скакалку (П)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см)	Эстафета – бег со скакалкой
III. Традиционная структура занятия (с обручами)	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й, 4-й; размыкание по расчету приставным шагом в правую и левую сторону	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, спиной вперед, на низких четвереньках	Легкий бег на носках двумя кругами навстречу друг другу	С гимнастическими палками	«Худ.слово» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах (З)	Метание малого мяча в вертикальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние 3 м) (П)	Подлезание под дугу в группировке (40–50 см) (О)	«Кого назвали, тот и ловит» (на внимание)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в две; перестроение из двух шеренг в два круга	Ходьба на носках, по сигналу – на низких четвереньках, ходьба спиной вперед	Бег длинной «змейкой», по сигналу – присесть, быстро встать и продолжить бег	С флажками	«Труд» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	«Сумей допрыгать» – бег до ориентира, прыгая через короткую скакалку	Отбивать волан бадминтонной ракеткой на месте правой и левой рукой поочередно	Игра-упражнение «Достань флажок» – лазание по гимнастической стенке до флажка и спуск по	«Совушка»

							(О)	наклонной лесенке	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
МАРТ									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельно строиться в круг, в два круга	Ходьба приставным шагом вперед, назад, в приседе	Бег в сочетании с другими видами движений (прыжки, остановка, присед); бег в быстром темпе 10 м (3–4 раза)	Без предметов	«Худ.слово» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки через резинку с небольшого разбега; после каждого прыжка высоту увеличивают на 1–2 см	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой (П)	Подлезание под дугу правым, левым боком за ракеткой (З)	«Удержи волан на ракетке»
II. Занятия с элементами аэробики	Перестроение из одной колонны в две в движении	Ходьба скрестным шагом, перекатом с пятки на носок, на носках	Бег на носках, по сигналу – прыжок вверх с поворотом кругом	Без предметов	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжки через длинную скакалку: пробегать под вращающейся скакалкой, перепрыгнуть через нее с места, вбегать под вращающуюся скакалку (О)	Отбивать ракеткой (3–5 раз) волан, стоя на месте правой и левой рукой	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом (П)	«Второй лишний»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, 3-й. Перестроение из одной шеренги в две, три	Ходьба на высоких четвереньках; высоко поднимая колено; спиной вперед	Обычный бег; спиной вперед; «змейкой»; по сигна-лу – смена ведущего	С малым мячом	«Музыка» «Познание» «Комму-ция» «Безопас-сть» «Труд»	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие (не менее 50 см) (О)	Работа с ракеткой, отбивая волан в движении до ориентира (З)	Лазание по веревочной лестнице чередующимся способом	«Подай высоко и далеко» (элементы бадминтона)
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание, смыкание вправо, влево приставным шагом	Ходьба на носках, пятках; по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким и коротким шагом	Без предметов	«Здоровье»« Познание» «Комму-ция» «Безопасность» «Труд»	Прыжки вокруг себя вправо, влево.		Лазание по гимнастической стенке.	Эстафеты: «Удержи волан на ракетке», «Бег до ориентира», «Движение без волана, имитируя удары справа, слева»
АПРЕЛЬ									

I. Традиционная структура занятия. «Мы – туристы»	Перестроение из одной колонны в две	Ходьба по узкой дорожке с заданиями для рук. По музыкальному сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20–30 м (2–3 раза)	С кубиками	«Здоровье»« Безопас-сть» «Познание» «Коммун-ция»	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м	Из виса на гимнастической лестнице – развести ноги в стороны, соединить, поднять вверх	Элементы тенниса: пронести и не уронить теннисный мяч на ракетке до ориентира

II. Занятия с элементами аэробики	Повороты направо, налево прыжком на месте	Ходьба парами на носках, гимнастическим шагом; ходьба с поворотом кругом	Бег в колонне «змейкой», изменяя темп движения	С косичками	«Музыка» «Безопас-сть» «Познание» «Коммун-ция»	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Метание в горизонтальную цель с расстояния 3,5–4 м (С)	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол (П)	«Коршун и наседка»
III. Традиционная структура занятия	Расчет на 1-й, 2-й, перестроение в две шеренги	Ходьба в глубоком приседе, скрестным шагом, по сигналу меняя направление движения	Бег в колонне по одному, по сигналу – бег парами	С длинной веревкой	«Худ.слово» «Музыка» «Безопасность» «Познание» «Коммун-ция»	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Работа с ракеткой: на месте отбивая шарик правой и левой рукой	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Догони свою пару»

						(З)	(О) (С)		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Перестроение из одной шеренги в круг, в два круга	Ходьба с заданиями для рук: за голову, за спину, вверх, в стороны; по пенькам	Бег с преодолением препятствий (скамейка – прыжки; бум – бег на носках)	Без предметов	«Труд» «Безопасность» «Познание» «Коммун-ция»	Прыжок с разбега в высоту на мягкое покрытие	Эстафета «Отбивание мяча теннисной ракеткой в движении»	Из виса на гимнастической лестнице поднять ноги и держать угол	«Ловишка, бери ленту»
МАЙ									
I. Традиционная структура занятия	Самостоятельное построение в круг	Ходьба приставным шагом назад, вперед, по сигналу – смена направления	Челночный бег 3х10 м в медленном темпе (1,5–2 минуты)	С малыми мячами	«Музыка» «Безопасность» «Познание» «Коммун-ция»	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на приземление (не менее 180–190 см) (О)	Работа с теннисной ракеткой в парах (подача снизу) (С)	Лазание по канату в три приема	Игра «Перелет птиц»
II. Традиционная структура занятия	Перестроение из шеренги в колонну по диагонали	Ходьба скрестным шагом, по сигналу – остановка; ходьба в глубоком	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	Без предметов	«Здоровье» «Безопасность» «Познание» Коммун-ция»	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок	Работа с теннисной ракеткой в парах (удар сверху, отбивая о пол)	Лазание по канату в три приема	«Докати обруч до флажка»

		приседе				(П)	(С)	(О)	

III. Традиционная структура занятия	Перестроение из одной колонны в три в движении	Ходьба перекатом с пятки на носок; ходьба спиной вперед на низких четвереньках	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	С обручем	«Здоровье» «Безопасность» «Познание» «Коммун-ция»	Прыжок с разбега в длину, обращая внимание на толчок (З)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м (О)	Лазание по канату в три приема (П)	«Охотники и звери»
IV. Занятие, построенное на играх, эстафетах, игровых заданиях	Размыкание из колонны приставным шагом вправо и влево	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую, по гимнастическому буму, на середине выполнить ласточку	Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности	Парами	«Безопасность» «Познание» «Коммун-ция»	Прыжки через длинную скакалку: прыгать несколько раз подряд, выбегать, пробегать под вращающейся скакалкой парами (О)	Метание на дальность на расстояние 6–10 м	Лазание по канату до середины на руках (развитие силы)	«Пионербол»

8..Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Промежуточные результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральными государственнымитребованиями (ФГТ) через раскрытие динамики формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

Интегративное качество «Физически развитый,
овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Проявляет желание играть в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями.

Самостоятельно или при небольшой помощи взрослого выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, владеет доступными возрасту навыками самообслуживания.

Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Умеет самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности. Проявляет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

При небольшой помощи взрослого пользуется индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

Умеет самостоятельно есть.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезать через бревно, лежащее на полу.

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый,
овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное гремя). Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры. Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Приучен к опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).
Владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания.
Образовательная область «Физическая культура».
Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. 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.
Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.
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.

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый,
овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»
Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.
Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.
Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время). Самостоятельно выполняет доступные гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания. Знаком с понятиями «здоровье» и «болезнь».
Имеет элементарные представления о некоторых составляющих здорового образа жизни: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены.
Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»
У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»
Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости -Т руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает ^»;т при кашле).
Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется левыми приборами, салфеткой, полоскает рот после еды).

Образовательная область «Физическая культура»
Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.
Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.
Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).
Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку.
Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

К шести годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый,
овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»

Антропометрические показатели (рост, вес) в норме. Владеет в соответствии с возрастом основными движениями. Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах. Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Умеет самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры. Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»

Умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу.

Имеет навыки опрятности (замечает непорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых).

Сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком).

Владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом. 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.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

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 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.

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 2 км; ухаживает за лыжами. Умеет кататься на самокате.
Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.
К семи годам при успешном освоении Программы достигается следующий уровень развития интегративных качеств ребенка.

Интегративное качество «Физически развитый,
овладевший основными культурно-гигиеническими навыками»
Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.
Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Интегративное качество «Овладевший необходимыми умениями и навыками»
У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов детской деятельности.

Образовательная область «Здоровье»
Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полоскает рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).
Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическая культура»
Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
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 А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.
Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.
Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
Следит за правильной осанкой.
Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.
Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, рутбол, хоккей, настольный теннис).

8.1. Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы

В соответствии с образовательной программой ДОУ обследование уровня физической подготовленности детей проводиться два раза в год: начальное - в сентябре месяце, итоговое в мае месяце.

Обследование уровня развития физических качеств

Тесты для определения скоростных качеств

1. **Бег на 30м с хода** (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
2. **Бег на 100 м со старта** (тестируются скоростные качества).

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

1. **Прыжок в длину с места**
2. **Бросок набивного мяча** весом 200 гр -(тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).