

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
г.Хабаровска « Детский сад №187»



Рабочая программа

совместной деятельности
инструктора по физической культуре с детьми 3-7 лет,
составлена на основе примерной
образовательной программы дошкольного образования,
образовательной программы ДОУ

инструктор по физической культуре
Ильина Т.В.

2018-2019 учебный год

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....
2. Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.....
 - 2.1. Младший дошкольный возраст: (от 3 до 4).....
 - 2.2. Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет).....
 - 2.3. Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).....
 - 2.3. Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет).....
3. Организации образовательного процесса по разделу «Физическая культура», образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».....
4. Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»
 - 4.1. 2-я Младшая группа.....
 - 4.2. Средняя группа.....
 - 4.3. Старшая группа.....
 - 4.4. Подготовительная к школе группа.....
5. Планируемые промежуточные результаты освоения Программы.....
 - 5.1. 2-я Младшая группа.....
 - 5.2. Средняя группа.....
 - 5.3. Старшая группа.....
 - 5.4. Подготовительная к школе группа.....
6. Структура организации двигательного режима.....
7. Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с воспитателями.....
8. Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с родителями.....
9. Мониторинг образовательного процесса.....
 - 9.1. 2-я Младшая группа.....

9.2.	Средняя группа.....
9.3.	Старшая группа.....
9.4.	Подготовительная к школе группа.....
10.	Режим дня.....
11.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию.....
12.	Методические пособия.....

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура выступает как часть общечеловеческой культуры, охватывающей 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.

В процессе занятий физической культурой у ребенка развиваются адаптационные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка; приобретаются такие физические качества, как координация и гибкость; способствующие правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, вырабатываются гигиенические навыки, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Данная рабочая программа разработана с учетом основных **принципов**, требований к организации и содержанию физического развития детей на основе программы **«ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ»** *Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой* и соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- ❖ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и при этом имеет возможность реализации в массовой практике дошкольного образования);
- ❖ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»);

- ❖ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников;
- ❖ строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- ❖ основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- ❖ предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- ❖ предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми.

Содержание раздела „**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**:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
- Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Ожидаемый результат:

- снижения уровня заболеваемости,
- повышение уровня физической подготовленности,
- сформированность осознанной потребности в ведении здорового образа жизни,
- развитие крупной и мелкой моторики,
- ребёнок подвижен, вынослив,
- ребёнок владеет основными движениями,
- ребёнок может контролировать свои движения и управлять ими.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Младший дошкольный возраст: от 3 до 4

Дети 3-4-летнего возраста обладают уже сравнительно большим запасом движений. Но они так поглощены самим двигательным процессом, что еще не заботятся о результатах своих действий. Однако ребенок уже способен повторять движение за взрослым (или другим ребенком), проделывать его по своему усмотрению, соблюдать направление движения и последовательность его элементов. Ребенок уже более осознанно следит за показом упражнения, слушает пояснения, но пока еще нуждается в образном представлении упражнения. Например, объяснение: «Ходи на наружных краях стоп» не заинтересует ребенка, а игра в «мишку косолапую» скорее всего понравится. Детям этого возраста свойственно стремление к самостоятельности, к активной творческой роли в занятиях. Поэтому не стоит удерживать ребенка, если он придумал свое упражнение, лучше попытаться сочетать новую форму и необходимое содержание. В то же время внимание даже очень послушных детей еще неустойчиво, они часто отвлекаются и легко переключаются на другую деятельность. Задача взрослого увлечь ребенка занятиями физкультурой, и, воспитывая двигательные навыки и умения, обращать особое внимание на качество выполняемых движений, четкость и правильность поз (например, выполняя наклоны, не сгибать ноги «ноги прямые, как у цапли»; поднимая мяч вверх, посмотреть на него и т. п.). Занятия лучше проводить примерно в одно и то же время (лучше в первой половине дня), регулярно каждый день или через день, чтобы в них выработалась потребность. Продолжительность занятия не более 15-20 минут. Весовые показатели физического развития между девочками и мальчиками почти одинаковы: рост составляет 92–99 см, масса тела 14–16 кг.

Средний дошкольный возраст (от 4 до 5 лет)

Сформированное к 5 годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяет детям быстро овладевать новыми, более сложными общеразвивающими упражнениями. Они способны четко выполнять разнонаправленные, разноименные движения руками, руками и ногами (правую руку в сторону, левую вверх; руки вперед, левую ногу в сторону и т. д.), что позволяет развивать координацию, согласованные действия различными частями тела. Умение выполнять основные движения разными способами позволяет научить детей 4–5 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимости от требований к скорости перемещения, грунта, высоты препятствия (перешагнуть, перепрыгнуть, подлезть). Создаются благоприятные условия для выработки гибкости двигательного навыка, умения быстро переходить от выполнения одного движения к другому в разной последовательности и в различных сочетаниях, выполнять двигательное действие правильно и с ходу.

Старший дошкольный возраст (от 5 до 6 лет).

В этом возрасте происходит изменение пропорций тела ребенка за счет увеличения длины ног. В связи с этим значительно увеличивается ширина шага при ходьбе и беге, длина прыжка. На шестом году жизни возрастает влияние второй сигнальной системы (М. В. Антропова). Это дает возможность широко использовать слово как источник новой информации для формирования у старших дошкольников образа двигательного действия. Представление о движении складывается по слову легко, если новое физическое упражнение является вариантом разученных ранее или новое двигательное действие состоит из знакомых элементов. В том случае, если для освоения новых физических упражнений подбираются подводящие упражнения и количество незнакомых несложных элементов ограничивается до 2—3, новая связь, компоновка составных элементов при обучении по слову устанавливаются старшими дошкольниками без особого труда. Представление о движении включает последовательность составных элементов, название направлений движения различными частями тела, их взаимосвязь, обозначение амплитуды, темпа, силовых условий и т. д. Обучение двигательным действиям по словесной инструкции позволяет научить детей тем физическим упражнениям, которые сам педагог выполнить не может. Однако если ребенок привык действовать по показу, то создать образ выполняемого движения по слову для него затруднительно, так как отсутствует опыт восприятия даже простых двигательных действий по словесной инструкции. По данным исследований Е. Н. Вавиловой и Н. А. Ноткиной, из всех физических качеств наибольший прирост у старших дошкольников отмечен в развитии выносливости, общей физической работоспособности. Возросшая нагрузка на зрение диктует для профилактики снижения остроты зрения необходимость проведения гимнастики для глаз. В этом возрасте для развития мелкой мускулатуры руки в пособиях используются не только пальчиковая гимнастика, действия с мячом, но и разнообразные игры и упражнения с желудями, шишками, камешками, которые можно организовывать в разные режимные моменты. Склонность большинства детей к двигательной активности является психологической базой для развития самостоятельности в двигательной деятельности. Для поддержания и развития самостоятельности важно научить старших дошкольников создавать условия для выполнения движений, организовывать собственную двигательную деятельность и деятельность сверстников. Стремление к результативности при решении двигательных задач побуждает детей планировать свои практические и игровые действия, преднамеренно выбирать способы выполнения заданий. Оценка ребенком своих движений и движений партнеров приобретает развернутый и обоснованный характер с высокой степенью объективности (М. И. Лисина, А. И. Сильвестру). Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом выполнения двигательного действия и полученным результатом. На шестом году жизни складываются предпосылки к формированию умений выполнять обязанности дежурных на физкультурных занятиях: отбирать пособия по величине и в нужном количестве, размещать их в определенном месте, отмерять расстояние условными мерками, отмечать место начала выполнения движений, располагать инвентарь в указанном пространстве и в определенной последовательности, распределять обязанности между дежурными. Использование фланелеграфа, на котором выкладываются карточки с обозначением оборудования, и макета зала поможет дежурным установить, в какой части занятия, когда и какой инвентарь необходим, где он должен быть размещен. Старший дошкольный возраст является благоприятным периодом для формирования детских взаимоотношений. У ребенка появляется устойчивый интерес к совместной деятельности с другими детьми, повышается активность и самостоятельность важные предпосылки

организованного поведения. Ребенок подчиняется правилам очередности выполнения физических упражнений, вынужден доброжелательно разрешать возникающие конфликты, уступая справедливым требованиям товарищей, приучается проявлять сочувствие к неудачам других. Особый интерес вызывают подвижные игры с элементами соревнования, где требуется подчинить свои интересы достижению общей цели, быть внимательным, стараться меньше ошибаться, так как это может привести к общему проигрышу.

Подготовительный дошкольный возраст (от 6 до 7 лет)

К 6 годам у детей наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности. Более эффективно перераспределяется время активной и пассивной фаз двигательного цикла, увеличивается длительность фазы отдыха. Если у 3-летнего ребенка мышцы напряжены на протяжении всего движения и он быстро устает, то у 6—7-летнего время напряжения мышц составляет до 70% общей длительности цикла, т. е. выделяются периоды напряжения и расслабления мышц, что способствует большей продолжительности работы (Н. Н. Леонтьева, К. В. Маринова). При этом у детей 6 лет хорошо выраженная синхронность сохраняется на всем протяжении динамической нагрузки. Поданным Н. А. Ноткиной, наибольший прирост в показателях скоростных способностей и выносливости у дошкольников приходится именно на седьмой год жизни, в результате чего создаются благоприятные условия для развития ведущих двигательных способностей через направленный отбор содержания физических упражнений и их дозировку. Появляется возможность включать в работу с детьми элементы аэробики, ритмической гимнастики, основанные на сочетании эмоциональной музыки и упражнений. Расширяются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения. После выполнения движения ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок. По данным Н. Н. Леонтьевой, иннервационная программа решения двигательной задачи у детей седьмого года жизни уже перед началом движения бывает полностью сформирована, что позволяет в процессе организации двигательной деятельности широко использовать предварительное инструктирование до начала выполнения двигательных действий, предлагать ребенку сначала определить план своего поведения, выбрать способ, а только после этого приступить к практическому осуществлению. В этом случае формируется произвольность, преднамеренность в управлении своими движениями. В 6 лет происходит переход к текущему контролю за точностью двигательного действия не только на базе зрительного анализатора, но и на базе мышечных ощущений. К 7 годам программирование произвольных движений и их текущий контроль осуществляется зрительно-двигательной функциональной системой на базе мышечной обратной связи. Поэтому при соответствующих условиях дошкольник может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений. В этом возрасте у детей происходит наибольший прирост показателей развития скоростных и координационных способностей, выносливости (Н. А. Ноткина). В педагогическом процессе предоставляется широкая возможность использовать игры соревновательного характера, предусматривающие соперничество как на точность, так и на быстроту действий. В предложенном пособии осуществлен подбор специальных упражнений, в которых дети ставятся перед необходимостью оценить свои достижения, выделить, что им удается лучше, что не получается, с учетом их физических способностей, физического «я» (высокий или низкий, полный или худой и т. д.). Выполняя задания, ребенок начинает понимать, что при одних движениях ему действовать легче, а при других

труднее (высокому легче допрыгнуть до подвешенного колокольчика, но труднее подлезть под шнур, висящий невысоко от пола, и т. д.). Осознание этих физических параметров положительно влияет на установление взаимоотношений между участниками в коллективных играх соревновательного характера. Играющие целесообразнее распределяют выполнение движений в играх-эстафетах, что позволяет команде достигать положительного результата и вызывает чувство радости, удовлетворения, поддерживает интерес к двигательной деятельности. Понимание трудности выполнения движения в за данных условиях по сравнению с соперником помогает снять бурную отрицательную реакцию на проигрыш. У детей подготовительной к школе группы необходимо сформировать творческое отношение к решению двигательных задач (догоняют увернись, обегаешь предмет не удаляйся от него на значительное расстояние и т. д.). Осмысленное применение различных действий в соответствии со складывающимися условиями позволит компенсировать недостаточно высокий уровень развития двигательных умений и навыков, физических качеств и достичь большинству играющих успеха с меньшими затратами сил. Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры. В 6-летнем возрасте отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа (трусливый заяц, храбрый заяц, хитрый заяц и т. д.). У них формируется привычка двигаться ритмично, красиво, в соответствии с содержанием музыкального произведения менять характер ходьбы, бега и т. д. Таким образом, старшие дошкольники оказываются в состоянии овладеть различными по характеру движениями: плавными, грациозными, бодрыми, энергичными и др. Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких. Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

Организации образовательного процесса по разделу «Физическая культура», образовательной области «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ».

Формы организации занятий являются гибкими и разнообразными (фронтальные, подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, на спортивной площадке).

Физкультурные занятия проводятся в сюжетной, игровой форме и включают в себя такие элементы как:

- оздоровительная аэробика, массаж и самомассаж,
- дыхательные упражнения, игровой стрейчинг,
- упражнения на коррекцию осанки и стопы,
- весёлый тренинг и элементы психогимнастики.

В каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

малышам они должны доставлять удовольствие, научат их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, в дошкольном возрасте сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность, развить физические качества (скорость, выносливость, силу).

Занятия проводятся 3 раза в неделю, включая 1 занятие на воздухе.

Продолжительность физкультурного занятия:

Младшая группа – 15 минут

Средняя группа – 20 минут

Старшая группа – 25 минут

Подготовительная к школе группа – 30 минут

Физкультурные досуги (проводятся 1 раз в месяц);

Спортивные праздники (проводятся 2-3 раза в год);

Физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребёнка, биологическому портрету и группе здоровья. Предусмотрено сочетание двигательной активности с закаливающими процедурами, включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики, игрового массажа, гимнастики для глаз), проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба)

Совместная образовательная деятельность педагогов и детей	Самостоятельная деятельность детей	Образовательная деятельность в семье
<p>Физкультурные занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классические - игровые (народные игры) - игровые - сюжетные - тематические - комплексные (с элементами развит речи, математики, конструирования) - контрольно-диагностические - учебно-тренирующего характера - сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, - потешек - играми - эстафетами, - игровые с играми- аттракционами - на тренажёрах. <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами, - без предметов - имитационные <p>Игры с элементами спорта.</p> <p>Спортивные упражнения.</p>	<p>Индивидуальная работа с детьми.</p> <p>Утренняя гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> - классическая - игровая - полоса препятствий - музыкально-ритмическая <p>аэробика</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Имитационные движения. ▪ Физкультминутки. ▪ Динамические паузы. ▪ Подвижные игры. ▪ Игровые упражнения. ▪ Игровые ситуации. ▪ Проблемные ситуации. ▪ Имитационные движения. ▪ Спортивные праздники и развлечения. ▪ Гимнастика после дневного сна; <p>Упражнения:</p> <p>корректирующие</p> <ul style="list-style-type: none"> - классические - коррекционные. - эстафеты - народные игры - спортивные упражнения - спортивные игры ▪ Беседы о спорте, спортивных достижениях - продуктивная деятельность на спортивные темы (лепка, рисование) 	<p>Спортивные уголки в группах с набором оборудования для двигательной деятельности детей в режиме дня</p> <p>Атрибуты для подвижных игр</p> <p>Оборудование для спортивных игр</p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы, - совместные игры, - походы, - занятия в спортивных секциях, - подвижные игры, - - игровые упражнения, - имитационные движения

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

2-я Младшая группа

В данном возрастном периоде решаются следующие задачи:

Продолжать развивать разнообразные виды движений.

Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.

Приучать действовать совместно.

Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании.

Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья.

Закреплять умение ползать.

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

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

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

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

Подвижные игры.

Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами. Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений. Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

СЕНТЯБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Пойдем в гости к зайчику»	Построение стайкой	Ходьба небольшими группами в прямом направлении за инструктором.	Бег небольшими группами в прямом направлении за инструктором	Без предметов	Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). Из шнуров (или реек) вдоль зала инструктор выкладывает две дорожки длиной 2,5—3 м. Расстояние между дорожками не менее 3 м. О				«Бегите ко мне»
«В гостях у лисички»	Построение стайкой в пары	Ходьба всей группой (стайкой) за инструктором.	Бег всей группой (стайкой) за воспитателем. После выполнения упражнений дети строятся в круг с помощью воспитателя.	Без предметов		Прыжки на двух ногах на месте			«Догонялки с лисичкой»
«Птички летают»	Построение врассыпную	Ходьба в колонне небольшими подгруппами.	Бег Врассыпную О	«Птички»			Катание мячей друг другу (расстояние 1 м). Инструктор раскладывает две рейки (или два шнура) на расстоянии 1 м.		«Птички летите ко мне»

«Курочка Ряба»	Построение в рассыпную	Ходьба в колонне по одному, за инструктором. Дети выстраиваются в колонну по одному с помощью инструктора.	Чередование бега в рассыпную с бегом в обусловленное место по сигналу	«Цыплятки»	Ходьба со взмахами кистями	Прыжки на двух ногах на месте О	Катание мяча в парах двумя руками	Ползание на средних четвереньках по извилистой дорожке	«Найди где спрятано яблоко»
----------------	------------------------	--	---	------------	----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--	-----------------------------

ОКТАБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
« В гостях у кукол»	Построение в колонну О	Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации	Бег в колонне по одному по зрительной ориентации О	С платочками	Ходьба с перешагиванием через предметы-рейки (выс 10-15 см) О	Прыжки на двух ногах на месте О			«Бегите ко мне!»
«К мишке»	Построение в колонну	Ходьба в колонне по одному по зрительной ориентации	Бег в рассыпную	С платочками	Ходьба с перешагиванием через предметы-рейки лестницы (выс 10-15 см)	Прыжки на двух ногах на месте З		Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом О	«Догоните мишку»

«Пойдем в гости к зверятам»	Построение в колонну З	Ходьба в колонне по одному	Бег враспынную	С платочками	Ходьба с перешагиванием через предметы-рейки лестницы (выс. 10-15 см)		Прокатывание мяча между кубиками (шир 60 см) О	Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом	«Такси»
«Репка»	Построение свободное, враспынную	Ходьба стайкой в колонне по одному	Бег в колонне по одному	«Тянем репку»	Ходьба со взмахами кистями	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед О		Ползание на средних четвереньках за катящимся мячом	«Веселая пляска»

НОЯБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Путешествие в лес на поезде»	Построение в колонну С	Ходьба в колонне по одному	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	С шишками «белочки играют»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее О	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (до 2 м) З	Прокатывание мяча между дугами или под дуги (шир 50 см) О		«Лесные жучки»
«Путешествие в лес на автобусе»	Построение в колонну парами, перестроение в круг О	Ходьба в колонне парами О	Бег в колонне парами О	С шишками «белочки играют»	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, руки на поясе	Прыжки на двух ногах на месте в парах О		Ползание по доске, положенной на пол, на средних четвереньках З	«Цветные автомобили»
«Курочка с цыплятками»	Построение в колонну парами, перестроение в круг	Ходьба в колонне парами с высоким подниманием коленей О	Бег в колонне парами, чередуя с бегом враспынную	«Пушистые цыплята»	Ходьба с перешагиванием через предметы-рейки лестницы (выс. 10-15 см)		Прокатывание мяча между кубиками (шир 60 см) З	Ползание на средних четвереньках по скамейке О	«Наседка и цыплята»

«Упрямы е козы»	Построение свободное, перестроение в рассыпную	Ходьба с высоким подниманием коленей		«Козочки»	Ходьба со взмахами кистями	Прыжки на двух ногах с продвижен ием вперед	Прокатывание мяча под дугу с целью сбить кегли О	Ползание на средних четвереньках по скамье	«Самолеты
--------------------	---	---	--	-----------	----------------------------------	---	---	---	-----------

ДЕКАБРЬ

Мотиваци я	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подви жные игры
«Цветные автомобил и»	Построение в колонну, перестроение в круг З	Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями, ходьба в колонне по одному	Бег в колонне «змейкой» О	«Ремонт и чистка автомобиля»	Ходьба по гимнастичес кой скамье	Прыжки вверх с места с целью достать предмет О	Прокатыва ние мяча под дугу с целью сбить кегли З		«Вороб ушки и автомо биль»
«Варежка»	Построение в колонну, перестроение в круг	Ходьба в колонне «змейкой» между кеглями, ходьба в колонне по одному	Бег в колонне «змейкой»	«Ремонт и чистка автомобиля»	Ходьба по гимнастичес кой скамье	Прыжки вверх с места с целью достать предмет З		Ползание под дугу, не касаясь руками пола	«Снежи нки и ветер»
«Цирк»	Построение в шеренгу, перестроение в круг и колонну	Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления движения, в колонне по одному	Бег в колонне парами, чередую с бегом в рассыпную	«Веселые обезьянки играют с мячами»	Ходьба по гимнастичес кой скамье, держат мяч над головой	Броски мяча о пол двумя руками и ловля его О		Подлезание под дугу, держа в руках мяч О	«Лошад ки»
«Горшок каши»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба по извилистой дорожке	Бег в рассыпную	«Аленкины гости»	Спрыгивани е со скамьи, выс. 15 см мягко пружина ноги при приземлени и	Броски мяча о пол двумя руками и ловля его		Ползание под несколько подряд расположенных дуг, не касаясь руками пола	«Вороб ышки и кот»

ЯНВАРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«На помощь колобку»	Построение в шеренгу О	Ходьба в колонне «змейкой» О	Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением	«Кого встретил колобок»	Ходьба по гимнастической скамье приставляя пятку одной ноги к носку другой О	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. спрыгиванием с выс 15-20 см	Броски мяча двумя руками о пол и ловля его (2-3 раза подряд)	Ползание на доске с опорой на колени и ладони О	«Найди где спрятано»
«Котята»	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба в колонне с выполнением задания(с остановкой, с поворотом, с приседанием)	Бег обычный	«Поиграем с разноцветными мячами»	Ходьба по гим. скамье приставляя пятку одной ноги к носку другой З	Спрыгивание со скамьи в нарисованный круг (выс 20 см) О		Ползание на средних четвереньках по прямой (расст 4 м)	«Котята и щенята»
«Мой веселый звонкий мяч»	Построение в шеренгу, перестроение в круг	Ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу-присесть, в медленном темпе О	«Поиграем с разноцветными мячами»		Прыжки в длину с места через линии О		Проползание между ножками стула произвольным способом	«Мой веселый звонкий мяч»
«Как лисичка бычка обидела»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба обычная по прямой дорожке ширина 15-20 см. длина 2-2.5 м	Бег обычный с остановкой и по сигналу	Без предметов		Прыжки в длину с места через линию	Ловля мяча брошенного инструктором и бросок обратно (расс 70-100см)	Пролезть в обруч, расположенный вертикально к полу, прямо не касаясь руками пола	«Поезд»

ФЕВРАЛЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Мыши и кот Васька»	Построение в колонну, перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение в круг	Ходьба парами в колонне, парами «змейкой», огибая предметы	Бег в парах со сменой направления (в другую сторону)	«Мыши играют в своих»	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. спрыгиванием с выс 15-20 см	Ловля мяча, брошенного инструктором и бросок обратно (расст 1.5 м)		«Кот и мыши»
«Котята»	Построение в колонну, перестроение из колонны по одному в колонну по два, перестроение в круг	Ходьба парами в колонне, парами «змейкой», огибая предметы	Бег обычный	«Собачки играют»	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы	Прыжки в длину с места через две линии (расст. 15-20 см)		Переползание через бревно боком, выс 40 см	«Лохматый пес»
«Поиграем со снежками»	Построение в колонну, перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение в круг	Ходьба: - обычная - на носках - высоко поднимая колени и перешагивая через кубики	Бег в колонне по одному с остановкой по сигналу-присесть, в медленном темпе О	«Поиграем со снежками» (с мячами сред размера)	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы	Броски мяча вдаль двумя руками снизу вдаль в горизонтальную цель		Перелезание через бревно боком выс 40 см	«Берегись, заморожу»
«Волк и семеро козлят»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба по прямой дорожке с перешагиванием через модули	Бег обычный с остановкой и по сигналу	«Волк - кусака»	Прыжки вверх с места, доставая предмет	Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы в горизонтальную цель		Перелезание через бревно боком выс 40 см	«Веселая дудочка»

МАРТ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«В гостях у Мишки - Топтыжки»	Построение в колонну, перестроение в два звена	Ходьба: - обычная - широким шагом и мелким - со сменой направления движения	Бег в парах со сменой направления (в другую сторону)	«Мыши играют в своих»	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. спрыгиванием с выс 15-20 см	Броски мяча вдаль двумя руками от груди в горизонтальную цель О		«У медведя во бору»
«Нас ждут в Лимпопо»	Построение в круг, перестроение в круг	Ходьба по кругу, взявшись за руки О	Бег обычный	«В лодке»	Ходьба по лестнице положенной на пол	Прыжки вверх с места, доставая предмет О		Лазание по лесенке стремянке (выс 1.5. см) О	«Обезьянки»
«У солнышка в гостях»	Построение в колонну	Ходьба: - обычная - перешагивая через рейки и кубики	Бег по кругу, взявшись за руки с ускорением и замедлением	Ходьба по кирпичикам, лестнице положенной на пол	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через предметы		Лазание по лесенке стремянке О	«Солнышко и дождик»	«У солнышка в гостях»
«Заюшкина избушка»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба с перешагиванием из обруча в обруч (5-6- шт) О	Бег обычный	«Заяц и собаки»		Прыжки через предметы О	Броски мяча вдаль двумя руками из-за головы через веревку натянутую на уровне груди	Лазание по лесенке стремянке	«Зайка серенький сидит»

АПРЕЛЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Скоро лето»	Построение в колонну, перестроение в три звена О	Ходьба с дополнительным заданием: по сигналу-остановка; поворот вокруг	Бег с ускорением и замедлением	«На лугу»	Влезание на скамейку, держа руки в стороны	Прыжки через предметы 3	Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст 1 м правой рукой О		«Огуречик,огуречик»

		себя	темпа		О				
«Вспомним лето»			Бег обычный	«На лугу»		Прыжки через предметы (выс 5 см) С	Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст 1 м левой рукой		«Птицы и лисица»
«На солнечной полянке»	Построение в колонну	Ходьба: - с высоким подниманием коленей - со сменой направления движения по звуковому сигналу	Бег: со сменой темпа по звуковому сигналу	«На солнечной полянке»	Влезание на бум, поворот вокруг себя переступанием О		Броски мяча двумя руками в корзину снизу с расст 1 м О	Лазание по гимнастической лестнице (на несколько ступенек) произвольным способом	«Поймай бабочку»
«Теремок»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба друг за другом приставляя пятку одной ноги к носку другой	Бег обычный	«Теремок»	Ходьба по шнуру «зигзагом»		Броски мяча вверх и ловля его двумя руками О	Лазание по лестнице О	«Жуки»

МАЙ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Волшебная палочка - скакалочка»	Построение в колонну	Ходьба по профилактической дорожке (ребристой)	Бег с ускорением и замедлением темпа	С гимнастической палкой	Ходьба по наклонной доске (выс 30-35 см) О	Прыжки в длину с места на расстоянии не менее 40 см	Броски мешочка с песком в обруч, положенный на пол с расст 1 м правой рукой		«Убегу – догони»
«Колобок»	Построение свободное, перестроение в круг	Ходьба друг за другом	Бег обычный	«Колобок»	Ходьба по наклонной доске (выс 30-35 см) З	Прыжки в длину с места на расстоянии не менее 40 см З		Лазание по лестнице вверх и вниз З	«Брось мяч вперед»

«На рыбалку»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад О	Бег обычный	«Рыбаки»	Ходьба по наклонной доске (выс 30-35 см) С		Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст 2.5 – 5 м	Лазание по лестнице вверх и вниз	«Рыбаки и рыбки»
«На рыбалку»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе З	Бег в быстром темпе	«Поймай рыбку»		Прыжки в длину с места на расстоянии не менее 40 см С	Метание мешочка с песком на дальность правой и левой рукой на расст 2.5 – 5 м	Лазание по лестнице вверх и вниз С	«Прокати обруч»

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Средняя группа

В средней группе детского сада решаются следующие задачи:

Формировать правильную осанку.

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

Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы.

Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

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

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

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

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу.

СЕНТЯБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Прогулка в осенний лес»	Построение в колонну	Ходьба: - на носках, руки вверх - на пятках, руки вперед - на наружном своде стопы - в колонне со взмахом рук	Бег на месте с переходом в движение и наоборот О	«В парке с осенними листочками	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки в двух ногах на месте с поворотом вокруг себя О	Прокатывание мяча другу в паре между предметами О		«Перелет птиц»
«Экскурсия в лес на поезде»	Построение в колонну по одному по росту, держась за шнур	Ходьба держась за шнур: - на носках; на пятках; на наружном своде стоп; в колонне по одному	Бег с изменением темпа движения: - с ускорением - с замедлением	«В парке с осенними листочками	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей	Прыжки в двух ногах на месте со сменой положения ног		Ползание на четвереньках по прямой: - на средних и низких	«Птицы и лиса»
«На именины к Винни Пуху»	Построение в шеренгу, равнение по линии	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами, в колонне по одному	Бег взявшись за одну руку (цепочкой) со сменой направления – «змейкой» О	«Проверка вагончиков	Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (шир 15-20 см. выс 30 см)	Прокатывание обручей в парах О		Ползание на четвереньках по прямой (по периметру зала) прокатывая перед собой мяч	«Подарки»
«На рыбалку»	Построение в шеренгу, повороты направо, налево переступанием	Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе	Бег со сменой направления по звуковому сигналу (свистку)	«Проверка вагончиков	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 5-6 шнуров (расст между шнурами 40-50 см)	Прокатывание обручей в парах между кубиками (расст 40-50 см)		Ползание на четвереньках «змейкой»	«Кто ушел?»

ОКТАБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Карусель»	Построение в колонну	Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру - линии)	Бег на месте с переходом в движение и наоборот	«В парке с осенними листочками»	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через осенние листочки	Прыжки на одной ноге (поочередно то на правой то на левой) с поворотом вокруг себя на двух ногах	Прокатывание обручей в парах между кубиками (раст 40-50 см)		«Карусель»
«Карусель»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба в колонне со сменой направления (с поворотом кругом по зрительному ориентиру - линии); ходьба враспынную	Бег с изменением темпа движения: - с ускорением - с замедлением	«В парке с осенними листочками»	Ходьба по извилистой дорожке с перешагиванием через 6-7 мячей О			Ползание по скамье на животе подтягиваясь руками О	«Огуречик, огуречик»
«Цирк»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два с места	Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе. ходьба по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колени	«Веселые Петрушки»	Ходьба по шнуру «змейкой» руки в стороны	Прокатывание мяча друг другу двумя руками; одной рукой (расст 2.5 см)		Ползание по скамье на животе подтягиваясь руками	«Поймай бабочку»
«Цирк»	Построение в шеренгу, перестроение из колонны по одному в колонну по два с места за направляющим по ориентиру	Ходьба приставным шагом вперед и назад по кругу, руки на поясе	Бег мелким и широким шагом	«Веселые Петрушки»	Прямой галоп О	Прокатывание мяча друг другу из разных исходных положений: двумя руками; одной рукой		Ползание на четвереньках «змейкой»	«Найди где спрятана игрушка»

НОЯБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Путешествие на волшебный остров»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну	Ходьба: - обычная - пригнувшись («крадучись»)	Бег врассыпную с остановкой на сигнал	«Проверка и ремонт самолета»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе О	Прямой галоп, руки за спину	Прокатывание мяча друг другу из равных исходных положений одной рукой между предметами		«Кролики»
Путешествие на волшебный остров»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну. перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 за направляющим по ориентиру- кегли	Ходьба с выполнением задания по словесной команде: присесть: лечь на живот; пригнувшись	Бег по кругу с изменением темпа по звуковому сигналу; бег пригнувшись «крадучись»	«Проверка и ремонт самолета»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам З	Прямой галоп, по кругу и «змейкой», руки на поясе		Подлезание под дуги (2-3 шт) правым боком О	«У медведя во бору»
«В гости к Айболиту»	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по два с места	Ходьба приставным шагом вперед и назад, руки на поясе.ходьба по кругу	Чередование обычного бега с бегом высоко поднимая колени	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»	Ходьба по доске, перешагивая через предметы, руки на поясе		Броски мяча вверх; вниз и ловля его двумя руками О	Подлезание под дуги (2-3 шт), правым и левым боком	«Цветные автомобили»
« В гостях у Айболита	Построение в шеренгу, перестроение в колонну.перестроение из колоны по 1 в колонну по 3 по триентирам	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом врассыпную	«Поиграем с любимыми зверятами Айболита»		Прыжки вверх из глубокого приседа О	Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками	Подлезание под дуги (2-3 шт), правым и левым боком	«Цветные автомобили»

ДЕКАБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Магазин игрушек	Построение в шеренгу, перестроение в колонну; перестроение в колонну по 1; в колонну по 3 по ориентирам в движении	Ходьба с дополнительными заданиями для рук; рывки руками; вращения кистями	Бег в колонне по 1 со сменой ведущего в чередовании с бегом врассыпную	«Куколочки танцуют»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки на поясе	Прыжки вверх из глубокого приседа в движении 3	Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками 3		«Магазин игрушек»
Магазин игрушек	Построение парами	Ходьба парами в колонне в чередовании с ходьбой врассыпную	Бег парами в колонне в чередовании с бегом врассыпную	«Куколочки танцуют»	Ходьба по доске с мешочком на голове, руки к плечам	Прыжки вверх из глубокого приседа со сменой высоты прыжка из темпа движения С		Пролезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на средних четвереньках	«Птички и кошка»
«Пожарные на учениях»	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по три по ориентирам в движении	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперед	Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища	«Пожарные на учениях» с гантелями			Броски мяча вверх; вниз и ловля его двумя руками	Подлезание между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках	«Пожарные на учениях»
«Пожарные на учениях»	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 4 по ориентирам в движении	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий кирпичиков (выс 5 см)	«Пожарные на учениях» с гантелями			Броски мяча вверх; вниз о пол и ловля его двумя руками С	Пролезание между ножками стула а низких четвереньках	«Пожарные на учениях»

ЯНВАРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Зимние забавы» - занятие игра	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 2; перестроение из 2-х колонн в две шеренги	Ходьба обычная	Бег навстречу другу другу, не наталкиваясь			Прыжки на двух ногах, присаживаясь О	Прокатывание мяча, сбивая кегли О	Лазание по гимнастической стенке	«Снежиночки - пушиночки»
«Зимние забавы» - занятие игра	Построение в шеренгу, размыкание на вытянутые руки в стороны; перестроение в колонну на вытянутые руки вперед	Ходьба обычная				Прыжки в высоту	Подбрасывание мяча и ловля его О	Лазание по гимнастической стенке	«Перелет птиц»
«Пожарные на учениях»	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по три по ориентирам в движении	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах и с продвижением вперед	Ходьба по доске, лежащей на полу, сходясь вдвоем при встрече и расходясь на доске, не столкнув товарища	«Веселые жители зоопарка» ритмическая гимнастика	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее с поворотом вокруг себя на середине спуска	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка, находящегося выше поднятой руки ребенка на 15 см	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой с расс. 2.5. м-снизу	Перелезание через бревно боком О	«Путешествие в зоопарк»
«Пожарные на учениях»	Построение в колонну по 1; перестроение в колонну по 4 по ориентирам в движении	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед через 6-8 линий кирпичиков (выс 5 см)	«Веселые жители зоопарка» ритмическая гимнастика		Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками флажка, находящегося выше поднятой руки ребенка на 15 см	Метание мешочков с песком в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой с расс. 2.5. м-снизу	Перелезание через бревно боком	«Пилоты»

ФЕВРАЛЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
« В гости к Красной шапочке	Повороты кругом на месте с переступанием О	Чередование обычной ходьбы с ходьбой с закрытыми глазами О	Бег с ловлей и увертыванием	«Букет для бабушки» с цветами	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз (шир 15-20 см.; выс 30-35 см)	Прыжки вверх с места с касанием одной, двумя руками предмета, подвешенного выше поднятой руки ребенка на 20см	Метание шишек в горизонтал цель (корзину) правой и левой рукой с расст 2-2.5 м снизу		«Мыши в кладовой»
«В гости к Красной шапочке	Повороты кругом на месте прыжком О	Чередование ходьбы на месте, высоко поднимая колено, с обычной ходьбой в движении по залу по звуковому сигналу	Чередование бега в колонне с бегом на месте, высоко поднимая колено	«Букет для бабушки» с цветами	Ходьба, бег и прыжки на двух ногах по наклонной доске вверх и вниз (шир 15-20см; выс 30-35 см)	Прыжки вверх с места с касанием головой предмета (мяч в сеточке) О		Ползание на средних, низких четвереньках по доске, лежащей на полу (шир 15-20 см)	«Подбрось - поймай»
«Пожарные на учениях	Повороты кругом на месте прыжком З	Ходьба с мячом: -на носках, руки с мячом вверх - на пятках, руки с мячом вперед - на внешней стороне стопы, мяч за головой	Бег в колонне с остановкой на свисток: спрятать мяч за голову; зажать мяч между ног О	С большим мячом	Ходьба по наклонной доске и спуск с нее, поднимая высоко бедро и касаясь его мячом	Прыжки на месте с мячом, зажатым между ног коленей З	Броски мяча двумя руками изза головы через шнур, натянутый на уровне груди детей с 2 м		«Юла»
«Мой веселый звонкий мяч	Повороты кругом на месте прыжком С	Ходьба в чередовании с бегом и прыжками на месте на 2-х ногах на месте и с продвижением вперед	Бег в колонне с остановкой на свисток; спрятать мяч за голову; зажать мяч между коленями	С большим мячом	Ходьба по скамье с мячом в прямых руках над головой, на середине – поворот вокруг себя и дойти до конца	Прыжки с продвижением вперед с мячом, зажатым между коленями (расст 3 м) С	Броски мяча двумя руками изза головы и одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с 2 м		«Найди и промолчи»

МАРТ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Волшебная палочка-выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба с палкой: - руки вверх; - руки вперед; - палка на плечах	Непрерывный бег «змейкой с палкой на плечах»	С гимнастич палкой	Ходьба по гимнастич скамье с палкой на плечах	Прыжки с продвижением вперед на одной ноге расст. 2-3 м О	Броски мяча двумя руками из-за головы одной рукой через шнур, натянутый на уровне груди детей с расст. 2 м		«Пастух и стадо»
«Волшебная палочка-выручалочка»	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении	Ходьба: - на носках, на пятках, на наружном своде стопы со сменой положения рук (с гимнастич палкой)	Бег со средней скоростью (40-60 м) в чередовании с ходьбой	С гимнастич палкой	Ходьба по гимнастич буму с палкой на голове + спрыгивание с бума выс 25 см в обруч	Прыжки с продвижением вперед на одной ноге расст. 2-3 м З		Лазание по гимнаст стенке произвольным способом	«Подбрось - поймай»
«Автомобилисты»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба с кольцами (рули) с остановкой на зрительный сигнал (флажок); - ходьба парами	Бег со средней скоростью (40-60м) в чередовании с ходьбой пробегать по узкой извилистой дорожке	С кольцами (обручи малого размера)	Ходьба по гимнастич буму с поворотом обруча вправо		Метание мячей малого диаметра вдаль (расст 3.5 – 6.5 м) правой и левой рукой	Лазание по гимнаст стенке произвольным способом выс 2.5 м	«Скок-поскок»
«Автомобилисты»	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 «змейкой» (80-120 м) в чередовании с ходьбой	С кольцами (обручи малого размера)		Прыжки в высоту с места (через резиночку) выс 10-15 см	Метание мячей малого диаметра вдаль (расст 3.5 – 6.5 м) правой и левой рукой	Лазание по гимнаст стенке произвольным способом выс 2.5 м	«Такси»

АПРЕЛЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре О	Ходьба в колонне «змейкой»; с поворотом кругом по команде; ходьба по шнуру боком	Чередованием бега в колонне с бегом враспынную в медленном темпе	С султанчиками и	Ходьба по наклонному бревну с движениями рук вперед, за голову	Прыжок в высоту с места (через резиночку вы 10-15 см)	Метание мешочков с песком вдаль (вдаль 3.5-6.5) правой и левой рукой		«Не забегай в круг»
«Веселые туристы»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре З	Ходьба в колонне «змейкой»; с остановкой на сигнал свистка: сесть «по - турецки» без помощи рук; встать на одной ножке	Бег в медленном темпе с остановкой по сигналу свистка: присесть; лечь на живот	С султанчиками и	Ходьба по наклонному бревну, ставя ногу с носка, руки на пояс	Прыжки через 3-4 кирпичика поочередно через каждый, руки на пояс (выс 10-15 см)		Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом	Эстафета
«На помощь трем поросятам»	Построение в колонну. размыкание на вытянутые руки вперед; перестроение из колонны по 1 в колонну по 4 в движении С	Ходьба мелким и широким шагом	Чередование обычного бега с бегом широким шагом	С гантелями «Мы сильные»	Ходьба по наклонному бревну		Метание мешочков с песком в обруч, лежащий на полу, правой и левой рукой (расст 2-2.5)	Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом влево	«Нам не страшен серый волк»
«В гости к трем поросятам»	Перестроение из колонны по одному в колонну по 3 в движении	Чередование ходьбы парами с ходьбой враспынную	Чередование бега в парах, взявшись за руки, с бегом враспынную	С шишками		Прыжки через неподвижную короткую скакалку вперед и назад О	Метание шишек в корзину, стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2.5 м)	Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой приставным шагом вправо	«Зайка серый умывается»

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении	Ходьба враспынную с с переменной направлением и остановкой на зрительный сигнал	Челночный бег О	С разноцветной лентой	Ходьба по наклонному бревну со взмахом ленточкой над головой	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед	Метание мешочков с песком в корзину стоящую на полу правой и левой рукой (расст. 2-2.5 м)		«Раз два три - ищи»
«На солнечной полянке»	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперед по команде	Челночный бег З	С разноцветной лентой	Ходьба по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине затем продолжить ходьбу	Прыжки через короткую скакалку вращая ее вперед З		Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком и спуск с нее	«Прятки»
«Поиграй -ка наш веселый стадион»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Чередование обычной ходьбы с ходьбой спиной вперед по команде	Челночный бег С	С гантелями «Мы сильные»	оризонтальному бревну, перешагивая через модули		Метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 1.5 – 2 м выс мишени 1.5 м от пола	Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком и спуск с нее	«Мы веселые ребята»
«Поиграй -ка наш веселый стадион»	Повороты на месте переступанием направо, налево на месте, перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне в чередовании с ползанием на четвереньках	Бег в быстром темпе на скорость	С надувными мячами		Прыжок в длину с места О	Метание мешочков с песком в вертикальную цель правой и левой рукой с расст. 1.5 – 2 м выс мишени 1.5 м от пола	Перелезание через верхнюю планку лесенки – стремянки боком и спуск с нее	«Мяч через сетку»

Перспективный план по реализации образовательной области

«Физическое развитие»

Старшая группа

В старшей группе детского сада решаются следующие **задачи**:

?Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

?Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

?Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

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

Учить ориентироваться в пространстве.

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

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

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

Подвижные игры.

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям.

СЕНТЯБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Сбор урожая»	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба с палкой: - обычная; - на носках - руки вверх; - в полуприседе – руки в стороны	Бег: - с изменением темпа (с ускорением и замедлением); - с остановкой по звуковому сигналу	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамье - неся корзину	Прыжки на двух ногах из обруча в обруч		Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск по ней	Огородники»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: - обычная; - на носках – руки вверх; - на пятках – руки вперед; - враспынную;	Бег: - обычный; - с высоким подниманием коленей; - с захлестом голени назад	С малым мячом	Ходьба по гимнастической скамье – перешагивая модули	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед между кеглями «змейкой»	Подбрасывание мяча вверх; броски вниз о пол и ловля его двумя руками, не прижимая к груди (до 10 раз)		Эстафета «Веселое соревнование»
Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба в колонне: - обычная; - перекатом с пятки на носок; - парами; - на носках;	Бег: - обычный; - мелким и широким шагом; - враспынную;	Со скакалками	Ходьба по гимнастической бумажке на носках – руки вверх		Игра «Подбрось - поймай» - подбрасывание мяча вверх и ловля его	Лазание по гимнастической стенке произвольным способом выс 2.5 м	«Удочка»
Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 в движении	Игровое задание «Найди свое место в колонне»: ходьба враспынную - по сигналу найти свое место	Эстафета «Перенеси овощи в корзину»: бег к корзине и обратно	прыжки с зажатым между колен мячом до ориентирам		Попади в воротники: прокатывание мяча с расст. 3 м в воротники	Кто быстрее проползет – ползание по скамье на средних четвереньках	«Стань сильным»	Занятие – построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх

ОКТАБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Экскурсия в осенний лес»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба в глубоком приседе, с поротом туловища назад	Бег: - «змейкой»; - широким шагом; - с преодолением препятствия выс . 10-20 см (модули)	С малым мячом	Ходьба по гимнастич скамье - неся корзину О		Ползание на средних четвереньках «змейкой» между кеглями	Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную и спуск нее	«Стой!»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба по кругу приставным шагом вправо и влево; на пятках; на носках;	Бег: - со сменой ведущего; - выбрасывая прямые ноги вперед; - с остановкой на звуковой сигнал	С малым мячом	Ходьба по гимнастич скамье – перешагивая модули		Ведение мяча одной рукой в движении О	Лазание по гимнаст стенке разноименным способом, перелезая на соседний пролет	«Коршун и насадка»
Традиционная структура занятия	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении	Ходьба по кругу: - на носках; - на пятках; - выпадами; - спиной вперед;	Бег: - длинной «змейкой» и короткой; - с поворотом кругом по звуковому сигналу	Со скакалками	Ходьба по шнуру с мешочком на голове	Прыжки через 6 модулей, выс 15-20 см по прямой на 2-х ногах О		Лазание по гимнаст стенке разноименным способом с изменением темпа	«Ловишка с мячом»
Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в 2 колонны	Ходьба: - обычная; - спиной вперед; - на высоких четвереньках; - с приседанием на звуковой сигнал	Игра «Встречные перебежки» - бег в противоположную сторону с поворотом кругом по звуковому сигналу	Игровое задание «Через кочки» - ходьба по скамье с перешагиванием кубиков	«Большая прыжковая эстафета» - прыжки из обруча в обруч, через скамейку вокруг предмета	Эстафета «Пронеси предмет – не задев кегли» - быстрая ходьба с бадминтонной ракеткой на которой лежит волан	Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх		«Ловишка с мячом»

НОЯБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Путешествие по родному городу»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: - обычная; - на носках – руки за головой; - по массажной поверхности-руки на поясе; - по буму выпадами	Бег: - с противоходом - с ускорением - с остановкой на звуковой сигналу	С лентами	Ходьба по гимнастич буму, руки в стороны, с приседанием на середине, руки вперед О	Прыжки через 6 модулей на 2-х ногах правым и левым боком с продвижением вперед О		Лазание по гимнастич стенке с переходом на другой пролет и скатывание по наклонной доске	«Попади в яблочко»
Традиционная структуру занятия	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение из колонны по 1 в колонну по 3 в движении	Ходьба: - обычная; - с заданиями для рук (различными положениями рук; с хлопками)	Бег: - обычный; - высоко поднимая колени; - по сигналу в рассыпную	С лентами	Ходьба по гимнастич буму, руки на поясе, приседая на одной ноге, другую ногу прямую проносить сбоку	Прыжки через модули, чередуя прыжки на 2-х ногах, на одной ноге с продвижением вперед	Перебрасывание мяча в парах из положения снизу ,от груди с расст. 1.5 – 2 м О		«Медведи и пчелы»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: - обычный; - расхождение из колонны по 1 в разные стороны колоннами; - с закрытыми глазами	Бег: - семенящим шагом; - высоко поднимая колени; - обычный в чередовании с прыжками на одной ноге и по сигналу	На гимнастич скамейках	Легкий бег по скамье, в конце присесть и прыгнуть вверх с приземлением в обозначенное место (обруч)		Перебрасывание мяча в парах из-за головы ,стоя с расст 2 м	Лазание по гимнастич стенке разноименным способом с изменением темпа	«Эстафета парами »
Итоговое	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - парами	Бег: - обычный; - с остановкой на звуковой сигнал	Без предметов	«Большая прыжковая эстафета» - прыжки из обруча в обруч, через скамейку вокруг предмета	Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед	Подбрасывание мяча вверх и удары вниз о пол, ловля его двумя руками	Лазание по гимнастич стенке разноименным способом	«Ловишки с приседаниями »

ДЕКАБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Мы туристы»	Построение в шеренгу; перестроение по расчету в 3 шеренги и обратно; перестроение в колонну;	Ходьба: - обычная; - с перешагиванием через предметы выс 20-26 см – через модули	Бег: - с преодолением препятствий; - по наклонной доске; - через кубики выс 10 см	«Тренировка туриста перед походом»	Ходьба по гимнастической скамье с закрытыми глазами О		Перебрасывание мяча в парах через сетку от груди; из-за головы О	Ползание по скамье на животе, подняться на ноги, прыгнуть со скамьи с высоты 30 см в обруч	«Эстафета с рюкзаками»
Традиционная структуру занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в пары;	Ходьба: - обычная с постановкой рук вперед-в стороны вверх - высоко поднимая колени – руки на поясе - спиной вперед	Медленный бег, чередующийся с прыжками с ноги на ногу	В парах		Прыжки со скамьи на мягкое покрытие с выс 40 см в обозначенное место (в обруч)	Ходить по гимнастической буму, бросая мяч то справа то слева о пол и ловя его двумя руками	Ползание по прямой по полу, прокатывая перед собой мяч головой	«Мороз – красный нос»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - на носках-руки за головой - на пятках – руки вперед - на высоких четвереньках	Бег: - обычный; - высоко поднимая колени – руки на поясе - пронося прямую ногу через стороны – руки на поясе - по сигналу - враспынную	В парах		Прыжки на скамейку и прыгивание обратно со скамейки выс 20 см	Ходить по гимнастической буму, бросая мяч то справа то слева о пол и ловя его двумя руками	Перелезание через бум правым и левым боком	«Охотники и звери»
Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в 2 шеренги и обратно в одну; перестроение в колонну	Ходьба: - обычная; - с заданием - по сигналу с поворотом кругом	Игра «Уголки»	В парах		«Эстафета прыжков» - через маленькие шнуры выложенные на расст. 50 см один на другой		Игровое упражнение «Перелезь и пролезь» через скамью	«Мяч капитану»

ЯНВАРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Забавы зимушки - зимы»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - имитационная- лыжник или конькобежец - в сочетании с прыжками на 2-х ногах	Бег: - обычный - с преодолением препятствия «снежные преграды»	Со снежками» (малые мячи)	Ходьба по гимнастич буму, с переключением мяча и одной руки в другую над головой		Метание малых мячей вдаль правой левой рукой на расст 5-9 м	Ползание по наклонной доске вверх и скатывание с нее, как с горки О	«Ловишка с мячом»
Традиционная структуру занятия	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение колонну по 3е в	Ходьба: - по кругу, взявшись за руки (другую руку в стороны)	Бег: - обычный - присесть по звуковому сигналу:	«Со снежками» (малые мячи)	Ходьба по наклонной доске вверх боком с переходом на соседний пролет лестницы	Прыжок в длину с места «через ручеек»	Метание малых мячей вдаль правой и левой рукой на расст 3.5 м в корзину		«Мышеловка»
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в пары; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - парами - в колонне по 1 приставным шагом вперед с притопами и прихлопывая на каждый шаг	Бег: - со сменой направления по звуковому сигналу	Аэробика	Ходьба по буму на носках – руки вверх	Прыжок в длину с места «через бревнышки»	Метание малого мяча в вертикальную цел с расст 3.5 м и выс 2.2. м правой и левой рукой		«Ловля обезьян»
Занятие ,построенно на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 1; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - расхождение через середину по одному в правую и левую стороны; - перекатом с пятки на носок – руки на поясе - с поворотом кругом прыжком по звук сигналу	Бег: - «змейкой» - со сменой ведущего по сигналу	Без предметов		Игровое упражнение «Кто дальше?» - прыжки в длину с места	Игровое упражнение «Попади в корзину» - метание малого мяча в корзтну стоящую на расст 2.5 м	Игровое упражнении «Подлезь и не задень» - подлезание под дуги на расст 2-3 м друг от друга	Эстафета « Кто скорее?»

ФЕВРАЛЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Пожарные на учениях»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - шеренгой с одной стороны зала на другую - на сигнал принять и.п. лежа	Бег: - обычный - приставным шагом вправо и влево; - с изменением темпа - со сменой направляющего	С гимнастич палками	Легкий бег по - пластунски до обозначенного места О	Прыжки через длинную скакалку О		Ползание по – пластунски до обозначенного места	«Пустое место»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - широкой «змейкой»; - выпадами - спиной вперед	Бег: - обычный - между предметами широкой «змейкой» - по сигналу присесть – руки вперед	С гимнастич палками	Ходьба по буму высоко поднимая колени через модули	Прыжки через раскачивающую длинную скакалку		Ползание по – пластунски «змейкой» между предметами	«Поспешите не урони»
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3; равнение в шеренге; колонне;	Ходьба: - со сменой упражнения: на счет 1-4 – ходьба на носках-руки на поясе; - на счет 5-8 ходьба на пятках – руки вперед	Бег: - обычный; - с изменением темпа по музыкальному сигналу - с захлестом голени	Аэробика	Упражнения на гимнастических кольцах: вис, раскачивание, соскок О		Перебрасывание мяча в парах через сетку	Ползание по – пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает»
Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; колонну по диагонали; перестроение в две колонны	Ходьба: - на носках - на пятках - высоко поднимая колени - по сигналу – поворот кругом прыжком	Бег: - на носках - по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Без предметов		Игра «Не потеряй груз» - прыгивание со скамьи в обруч	Игровое упражнение «Проведи мяч в ворота» - ведение футбольного мяча правой и левой ногами к воротам	Игровое упражнение «Доберись и подай сигнал» - лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	Эстафета «Стань сильным»

МАРТ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Пожарные на учениях»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - шеренгой с одной стороны зала на другую - на сигнал принять и.п. лежа	Бег: - обычный - приставным шагом вправо и влево; - с изменением темпа - со сменой направляющего	С гимнастич палками	Легкий бег по пластунски до обозначенного места	Прыжки через длинную скакалку 3		Ползание по – пластунски до обозначенного места	«Пустое место»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная; - широкой «змейкой»; - выпадами - спиной вперед	Бег: - обычный - между предметами широкой «змейкой» - по сигналу присесть – руки вперед	С гимнастич палками	Ходьба по буму высоко поднимая колени через модули	Прыжки через раскачивающую длинную скакалку С		Ползание по – пластунски «змейкой» между предметами	«Поспешите урони»
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3; равнение в шеренге; колонне;	Ходьба: - со сменой упражнения: на счет 1-4 – ходьба на носках-руки на поясе; - на счет 5-8 ходьба на пятках – руки вперед	Бег: - обычный; - с изменением темпа по музыкальному сигналу - с захлестом голени	Аэробика	Упражнения на гимнастических скамьях: вис, раскачивание, соскок		Перебрасывание мяча в парах через сетку	Ползание по – пластунски в сочетании с перебежками	«Кто летает»
Занятие построено на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; колонну по диагонали; перестроение в две колонны	Ходьба: - на носках - на пятках - высоко поднимая колени - по сигналу – поворот кругом прыжком	Бег: - на носках - по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали	Без предметов		Игра «Не потеряй груз» - спрыгивание со скамьи в обруч	Игровое упражнение «Проведи мяч в ворота» - ведение футбольного мяча правой и левой ногам к воротам	Игровое упражнение «Доберись и подай сигнал» - лазание по гимнастической стенке и спуск с нее	Эстафета « Стань сильным»

АПРЕЛЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Мы - космонавты»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба выпадами – руки на поясе О	Бег: - обычный - широким шагом	С обручем	Перебрасывание мяча из одной руки в другую, двигаясь по доске	Прыжок в высоту с разбега (выс 30-40 см) О		Подлезание под 3 дуги правым и левым боком – держа в руке маленький мяч	«Третий - лишний»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 на месте; перестроение в пары на месте	Ходьба: - с перестроением в пары в движении; - на высоких четвереньках; - спиной вперед;	Медленный бег широкой «змейкой» с остановкой на сигнал	С обручем		Прыжок в высоту с разбега (выс 40 см) 3	Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст 1.5 – 2 м	Пролезание правым боком в обручи, приподнятые от пола на 15 см	«Мы – веселые ребята»
Занятие, с элементами и аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба в колонне по 1: - с расхождением в правую и левую сторону; - с притопами и прихлопами	Бег приставным шагом правым и левым боком – руки на поясе	Аэробика	Вис на гимнастической стенке с подниманием прямых ног и удерживанием «угла»; разволить ноги в стороны и соединять О	Прыжок в высоту с разбега (выс 40 см) С	Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в парах на расст. 2 м		«Волк во рву»
Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх					Эстафета «Кто быстрее» - перепрыгивание через модули на одной ноге	Эстафета «Обеги кегли» - бег «змейкой» между кеглями	Эстафета «Пронеси волан и не урони» - быстрая ходьба с бадминтоном и ракеткой на которой лежит волан		«Ловишка бери ленту»

Мотивация	Строевые упражнения и построения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
«Олимпийские звезды»	Построение в шеренгу; перестроение в колонну	Ходьба: - обычная - перестроение в колонну парами и обратно	Бег: - челночный в медленном темпе	С длинным шнуром	Ходьба по гимнастич буму с мешочком с песком на голове – руки в стороны		Перебрасывание набивного мяча из положения снизу в паре на расст 2.5 м	Лазание по веревочной лестнице разноименным способом	« Быстрые и ловкие» - игровое упражнение
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; размыкание из одной колонны в 3 приставным шагом; перестроение в круг	Ходьба: - обычная; - широким шагом; - на низких четвереньках спиной вперед	Бег в медленном темпе по пересеченной местности	С длинным шнуром	Ходьба по гимнаст буму правым и левым боком	Прыжки в длину с разбега, с определением толчковой ноги		Лазание по веревочной лестнице одноименным способом	«Лиса и куры»
Занятие, с элементами аэробики	Построение в шеренгу	Ходьба перекатом с пятки на носок	Бег 20 -30 м			Прыжки в длину с разбега (130 – 150 см) П	Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой О	Лазание по веревочной лестнице произвольным способом З	«Лесная эстафета»
Итоговое занятие	Построение в шеренгу	Ходьба с различными положениями рук	Бег на короткую дистанцию 10м и 30 м		Ходьба по скамейке с мешочком на голове прямо и боком приставным шагом, руки на поясе	Прыжки в длину с разбега (130 – 150 см)	Метание теннисного мяча на дальность правой и левой рукой		«Школа мяча»

Перспективный план по реализации образовательной области «Физическое развитие»

Подготовительная к школе группа

В подготовительной к школе группе решается следующий комплекс **задач**:

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

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

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

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

Учить перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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

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

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

Подвижные игры.

Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 1; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба: - враспынную; - с заданиями для рук – вперед – вверх – в стороны	Бег: - обычный; - «змейкой» - по сигналу смена ведущего	Без предметов	Ходьба по гимнастич буму с мешочком с песком на голове – руки в стороны	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед обозначенного места		Пролезание правым боком и левым боком в обручи, приподнятые от пола на 15 см	«Ловишка бери ленту»
Мы - волейболисты	Построение в шеренгу; перестроение в круг в круг по 3 в движении	Обычная с мячом в руках в сочетании с ходьбой гимнастич шагом – мяч вперед; С ходьбой на носках – мяч за голову	Бег на носках с мячом в руке – по сигналу переложить мяч в другую руку	С большим мячом	Ходьба гимнастич шагом по скамье с мячом, на каждый шаг фиксируя положение мяча вперед – вверх-вниз	Прыжки на двух ногах с продвижением с мячом – зажатый между колен	Перебрасывание мяча через сетку двумя руками из-за головы		« Чья команда забросит больше мячей в корзину » (метание в корзину мячей малого диаметра)
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне	Бег на носках с захлестом голени; с изменением темпа; с высоким подниманием коленей О	С большим мячом	Ходьба по гимнастич буму с перешагиванием через набивные мячи (3 шт)		Перебрасывание мяча через сетку двумя руками от груди	Ползание на высоких четвереньках по гимнастич скамье	«Лягушка и цапля»
Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в 2 колонны	Ходьба с различными положениями рук	Бег в среднем темпе: по сигналу – чередование с ходьбой	Без предметов		Эстафета полоса препятствий – бег по скамье, прыжки через модули	Соревнование Чья команда забросит больше мячей в баскет корзину	Эстафета «Кто быстрее через воротики» - пролезание сквозь воротики	«Караси и щука»

ОКТАБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - на сигнал – смена направления; - через предметы;	Бег: - на носках с изменением темпа; - по сигналу – бег через предметы;	С обручами		Прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед на расстоянии 3 м	Перебрасывание мяча в парах из и.п. – стоя; сидя; сидя на коленях лицом друг к другу	Пролезание на низких четвереньках по наклонной доске; гимнастическая скамья и спуск по наклонной доске	«Быстро возьми – быстро положи»
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в пары; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба: - гимнаст шагом; - с притопом – руки на поясе; - приставным шагом вперед с приседанием – руки на поясе	Бег: - на носках; - с захлестом голени назад – руки на поясе - подскоком; - боковым галопом;	Аэробика	Упражнения на гимнастической стенке				«Пустое место»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - обычная - выпадами – руки на поясе - спиной вперед - на высоких четвереньках - на носках – руки к плечам	Бег на носках с захлестом голени; с изменением темпа; с высоким подниманием коленей	С большим мячом	Ходьба по гимнастической бумажке на носках – руки в стороны; с приседанием на одной ноге – другую махом пронести сбоку скамейки вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие – запрыгнуть на скамью покрытую матом. (высота 20 см)		Ползание по гимнастической скамье из средних четвереньках с перешагиванием через предметы	«Попади и сбей кеглю»
Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение в 2 круга; перестроение в 2 колонны;	Ходьба: - на носках – руки за голову - на пятках – руки за спину - по сигналу – остановка - на средних четвереньках	Бег: - семенящий – чередующийся с бегом широким шагом - по сигналу – перестроение в пары и обратно в колонну по 1	По кругу		«Веселый футбол» - ведение футбольного мяча по прямой до ориентира	Эстафета «Проползи и не задень» - пролезание под дугами удобным способом	Занятие построенное на эстафетах соревнованиях подвижных играх	

НОЯБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба: - с изменением направления по ориентирам - с остановкой на зрительный сигнал	Бег: - с прямыми ногами вперед – руки на поясе - широким шагом	С лентой	Ходьба по гимнастбуму на носках – руки в стороны; с приседанием на одной ноге – другую махом пронести сбоку скамейки вперед	Прыжки вверх из глубокого приседа на мягкое покрытие	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно о пол – стоя на месте О		«Не урони»
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - с ритмичными хлопками под правую ногу - пружинистый шаг с носка	Бег: - на носках в разных направлениях - по сигналу – бег в колонне по одному	С лентой	Упражнения на кольцах: вис раскачивание; вис согнувшись - соскок	Прыжок вверх до предмета – подвешенного на 25-30 см выше поднятой руки ребенка с места; с разбега	Ведение мяча одной рукой с продвижением вперед по периметру зала – затем другой рукой О		«Найди где спрятано»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в 2-3 колонны на месте; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - обычная - расчет на 1-й, 2-й, 3-й, в движении - парами - тройками - по сигналу-врассыпную	Бег: - парами - тройками	Со скакалкой	Ходьба по гимнастбуму - на середине присесть – руки вперед – выпрямиться и пройти до конца		Ведение мяча одной рукой в ходьбе; по сигналу – в беге	Ползание по скамье на животе – подтягиваясь руками	«Попрыгунчик и воробушки»
Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в круг; перестроение в 2 круга;	Ходьба: - по кругу взявшись за руки - по сигналу – смена направления движения	Бег: - по кругу – взявшись за руки - по сигналу – смена направления	По кругу	Соревнование «Перетяни за черту»		Эстафета «Ловись рыбка»		«Горелки»

ДЕКАБРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - змейкой; - врассыпную - с остановкой на звуковой сигнал	Бег: - змейкой - врассыпную - с остановкой на звуковой сигнал	С гантелями	Ходьба по гимнастической бумажке с поворотом вокруг себя на середине – затем дойти до конца скамьи		Ведение мяча в разных направлениях на сигнал свистка - остановиться с мячом в руках	Ползание по скамье на спине – подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами	«Веселые парочки»
Сюжетное занятие «Смелые альпинисты»	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две; в три; и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - короткой и длинной змейкой - скрестным шагом – руки и пояс – в одну и другую сторону - выпадами – руки на пояс	Бег: - с преодолением препятствий – через модули под дугами - короткой и длинной змейкой	С гантелями		Запрыгивание на кубик высотой 40 см с разбега в 3 шага – прыгивание с него на мат	Ведение мяча в разных направлениях одной и другой рукой поочередно – на сигнал свистка перейти на бег	Ползание по скамье на животе – подтягиваясь руками чередуясь перехватом	«Найди где спрятано»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в два круга; в две шеренги; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба: - обычная - по сигналу – ходьба шеренгой с одной стороны зала на другую	Бег: - обычный - с захлестом голени назад - с прямыми ногами вперед	В парах		Запрыгивание на кубик высотой 40 см с разбега в 3 шага – прыгивание с него на мат	Ведение мяча разными способами между предметами; по сигналу – бег с мячом на исходную позицию	Ползание по пластунам до ориентира на расстоянии 4 м	«Веселые парочки»
Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в две шеренги; в три и обратно	Ходьба: - гимнастическим шагом; В полуприседе - перестроение в колонну по 2 по 3 в движении	Бег в колонне по 1: - по сигналу – бег парами - по сигналу - тройками	Без предметов			«Брось и попади в корзину». «Проведи шайбу» «Подбрось и поймай мяч ракеткой»		«Угадай спортивный снаряд по описанию»

ЯНВАРЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в два круга. В два шеренги. Перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба с мячом руках со сменой положения рук на 8 счетов	Бег с мячом в руках с преодолением препятствий – под воротики О	С мячом	Ходьба по буму с мячом в руках на носках – на середине поворот вокруг себя	Запрыгивание на куб с выс 40 см с разбега в 3 шага, спрыгивание с него на мат		Ползание по – пластунски до ориентира на расст 4 м прокатывая перед собой мяч	«Отбери у противника мяч»
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренг: расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение по расчету в шеренги; перестроение в колонну по 3	Ходьба с ритмическими притопами и прихлопами, двигаясь в колонну и по кругу	Чередование обычного бега с бегом, высоко поднимая колени	Аэробика		Прыжки в длину с места (не менее 10 см)		Лазание по веревочной лестнице чередующим шагом	« Сумей изобразить спортсмена»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - с обручем в руках – по сигналу смена положения рук; - перестроение в 2-3 колонны через середину	Бег с обручем в руках, чередовать с бегом, захлестывая голень назад – по сигналу – надеть обруч на себя	С обручем	Легкий бег на носках по гимнастичбу иму с обручем в руках О		Броски маленького мяча в цель изи.п. – стоя на коленях; сидя;	Ползание по пластунски до ориентира на расс 4 м	«Веселые парочки»
Занятие построенное на эстафетах, соревнованиях и подвижных играх	Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной колонны в 3 по расчету	Чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах и тройках	Чередование бега врассыпную с бегом «змейкой»	Без предметов			«Брось мяч в корзину»; Эстафета – проведи шайбу клюшкой. Отбери у противника мяч.		«Опиши свой любимый снаряд»

ФЕВРАЛЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий	Построение в шеренгу4 перестроение в колонну по 4 через середину – расхождение парами налево, направо	Ходьба с гимнастич палкой в сочетании с перешагиванием через палку	Бег с палкой по узкой доске в чередовании с прыжками на одной ноге	С гимнаст палкой	Ходьба по гимнаст скамье с перешагиванием через палку (на выс 40 см)	Прыжки на месте через короткую скакалку: на 2-х ногах: с ноги на ногу; на одной ноге; с промежуточными и прыжками без них	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расст 4-5 м		Перелет птиц
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренг; перестроение в круг- в два круга и обратно; перестроение в колонну по 3	Ходьба с ритмичными хлопками руками вверху (под правую ногу); - гимнастич шагом	Бег: - выбрасывая прямые ноги вперед – руки на поясе; - мелким и широким шагом	Аэробика	Упражнения на кольцах: вис - раскачивание – вис согнувшись; стойка - соскок	Прыжки через короткую скакалку между кеглями «змейкой»			Эстафета со скакалками
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной шеренги в 2; 3 и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - на высоких четвереньках - высоко поднимая колено – руки на поясе	Бег: - спиной вперед - «змейкой» - по сигналу – смена ведущего	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнаст буму - высоко поднимая ногу вперед – выполняя хлопок под ногой; соскок на мягкое покрытие	Прыжки через короткую скакалку на месте в парах О	Метание малого мяча в движущуюся цель (катящийся обруч или мяч) с расст 3 м	Подлезание под дуги выс 40-50 см (4 шт) в группировке О	«Кого назвали тот и ловит»
Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх	Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной колонны в 3 по расчету	Ходьба: - чередование ходьбы врассыпную с ходьбой в парах и тройках	Чередование бега врассыпную с бегом «змейкой»	Без предметов			«Перебрось через сетку» «Попади в щит» «Удержи волан на ракетке»		«Опиши свой любимый предмет»

МАРТ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий (с бадминтонной ракеткой)	Построение в шеренгу; самостоятельно построение в круг; в два круга и обратно; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - приставным шагом вперед – рук на поясе - приставным шагом назад – руки на поясе - в полуприседе – руки на поясе	Бег в сочетании с другими видами движений: - с прыжками продвигаясь вперед - с остановкой и приседанием на звуковой сигнал - в быстром темпе 10 м	С бадминтонной ракеткой	Ходьба по буму поднимая поочередно ногу вперед и перекладывая ракетку под ногой из одной руки в другую	Подбивание ракеткой волана стоя - на месте – правой и левой рукой	Подлезание под дуги (3 шт) правым и левым боком с ракеткой в руке		Эстафета «Удержи волан на ракетке»
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренге; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - крестным шагом – руки на поясе; - перекатом с пятки на носок – руки на поясе - на носках - руки вверх	Бег: - на носках - по сигналу – прыжок вверх – потянуться руками вверх - в повороте кругом по команде	Аэробика	Ходьба по шнуру (8-10 м) с мешочком на голове (500 гр)	Прыжки через длинную скакалку с выполнением упражнений	Лазание по веревочной лестнице чередуя шаг		« Будь внимательным»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной шеренги в 2; 3 и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении	Ходьба в колонне по 1: - на высоких четвереньках - высоко поднимая колено – руки на поясе	Бег: - спиной вперед - «змейкой» - по сигналу – смена ведущего	С бадминтонными ракетками	Ходьба по гимнастической буму - высоко поднимая ногу вперед – выполняя хлопок под ногой; соскок на мягкое покрытие	Прыжок через длинную скакалку с выполнением упражнения		Лазание по веревочной лестнице чередуя шаг	«Будь внимателен»
Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - на носках - на пятках - по сигналу – присесть и сгруппироваться	Бег широким шагом и коротким	Без предметов	Ходьба по гимнастической буму, высоко поднимая ногу вперед, выполняя хлопок под ногой; соскок на мягкое покрытие	Прыжок с разбега в высоту (через шнур натянутый на выс 50 см)	«Перебрось через сетку» «Попади в щит» «Удержи волан на ракетке»	Подбивание волана ракеткой в движении до ориентира	Отрази волан

АПРЕЛЬ

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий «Мы - туристы»	Построение в шеренгу; перестроение в круг	Ходьба: - по узкой дорожке с заданиями для рук (за голову-за спину-к плечам) - по сигналу – остановка (лечь на пол)	Бег в быстром темпе 20 -30 м	С длинным шнуром – связанным концами	Прыжок с разбега в высоту (через шнур натянутый на высоте 50 см)			В висе на гимнастической лестнице: развести ноги в стороны – соединить их - поднять вперед - опустить	Пронеси - не урони
Занятие с элементами аэробики	Построение в шеренгу; повороты направо-налево прыжком; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - парами на носках; - гимнастическим шагом - поворотом кругом	Бег: - «змейкой»; - с изменением темпа движения	Аэробика	Ходьба по гимнастической бумажке на носках – на середине выполнить равновесие – ласточку – пройти до конца и выполнить соскок		Метание в горизонтальную цель. Попади мешочком в корзину – с расстояния 3-4 м правой и левой рукой	В висе на гимнастической лестнице поднять ноги вперед и держать угол как можно дольше	«Наседка и коршун»
Традиционная структура занятия	Построение в шеренгу; расчет на 1-й 2-й 3-й; перестроение из одной шеренги в 2 и обратно; перестроение в колонну по 3 в движении О	Ходьба в колонне по 1: - в глубоком приседе – руки на поясе - скрестным шагом – руки на поясе - по сигналу – менять направление	Бег: - в колонне по 1 - по сигналу – бег парами	С длинным шнуром связанным концами		Прыжок с разбега в высоту (через шнур, натянутый на высоте 50 см) на мат	Подбивание шарика теннисной ракеткой - стоя на месте - правой и левой рукой	В висе на гимнастической лестнице поднять ноги вперед и держать угол как можно дольше	«Догони свою пару»
Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение из одной шеренги в один – два круга; перестроение в 2 команды	Ходьба: - с заданиями для рук - по пенькам	Бег с преодолением препятствий; бег через скамью прыжками; по бумажке – на носках	Без предметов		Эстафета. Удержись – прыжки по бумажке на 2-х ногах с продвижением вперед	«Шарик подбивай, упасть не давай»		Ловишка, лови ленту

Мотивация	Строевые упражнения и перестроения	Ходьба	Бег	Ору	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазание	Подвижные игры
Традиционная структура занятий	Построение в шеренгу; самостоятельное перестроение в круг; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - приставным шагом назад – руки на поясе - по сигналу – смена направления	Челночный бег 3*10 м в медленном темпе	С маленьким и мячами	Ходьба по гимнастич буму на носках – на середине выполнить равновесие - ласточку	Прыжок в длину с разбега (180-190 см)	По упражняйся у стены (с теннисной ракеткой)		Эстафета «Мяч водящему»
Традиционная структура занятий	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3	Ходьба: - с перекатом с пятки на носок – руки на поясе - спиной вперед - на низких четвереньках	Обычный бег в чередовании с ходьбой по диагонали	С маленьким и мячами	Ходьба по гимнаст буму на носках – на середине выполнить ласточку	Прыжок в длину с разбега (180-190 см)	Игра с ракеткой и шариком парами на столе	Лазание по канату в три приема О	Докати обруч до флажка
Традиционная структура занятия Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, и подвижных играх	Построение в шеренгу; перестроение в колонну по 3 Построение в шеренгу; перестроение в колонну; размыкание из колонны приставным шагом вправо – влево;	Ходьба: - перекатом с пятки на носок – руки на поясе - спиной вперед - на низких четвереньках Ходьба шеренгой с одной стороны площадки на другую	Бег в медленном темпе Бег в медленном темпе	С обручем С обручем		Прыжок в длину с разбега (180-190 см) Прыжки через длинную скалку: прыгать несколько раз подряд-выбегать-пробегать под вращающейся скалкой	Метание вдаль теннисного мяча (6-12 м) Лазание на руках до середины шеста	Лазание по канату в три приема З	«Охотники и утки» «Пионербол»

Планируемые промежуточные результаты освоения Программы

Вторая младшая группа.

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 в свободное время.

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, после закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное 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.

Средняя группа

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 понятием «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.

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 самостоятельно скользить 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

Старшая группа

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 – эстафетах.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет 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 своём здоровье.

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет ходьбу и бег 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

Подготовительная к школе группа.

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

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

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

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 чётко 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 неё, тормозит при спуске.

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

Структура организации двигательного режима.

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготов. к школе группа
Утренняя гимнастика	6-8 минут	6-8 минут	8-10 минут	10-12 мин

Хороводная игра или игра средней подвижности	2-3 мин	2-3 мин	3-5 мин	3-5 мин
Физминутка во время занятия	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин	2-3 мин
Динамическая пауза между занятиями (если нет физкультуры или музыки)	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8-10 мин	10-12 мин	10-15 мин	10-15 мин
Динамический час на прогулке	15-20 мин	20-25 мин	25-30 мин	30-35 мин
Физкультурные занятия	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Гимнастика после дневного сна	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин	5-10 мин
Спортивные развлечения	20 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	30 мин 1 раз/мес	40-50 мин 1 раз/мес
Спортивные праздники	20 мин 2 раза/год	40 мин 2/год	60-90 мин 2/год	60-90 мин 2/год
Неделя здоровья	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна	Осень Весна
Подвижные игры во 2 половине дня	6-10 мин	10-15 мин	15-20 мин	15-20 мин
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с воспитателями

Месяц	Работа с воспитателями	Форма проведения	Самостоятельная деятельность
Сентябрь	Проведение диагностики по уровню физической подготовленности. «Нетрадиционные методы закаливания».	консультация	Подбор аудио записи для утренней гимнастики

Октябрь	Оформление физкультурных уголков в соответствии с возрастными особенностями детей (внести новые атрибуты, инвентарь к оздоровительным играм).	консультация	Подбор комплексов ритмической гимнастики.
Ноябрь	«Закаляйся, если хочешь быть здоров»	консультация	Пополнение групповых картотек подвижными играми.
Декабрь	«Формирование представления о здоровом образе жизни» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	консультация	Ремонт инвентаря для зимних спортивных игр.
Январь	«Гимнастика после дневного сна»	консультация	Ремонт инвентаря для зимних спортивных игр.
Февраль	Обсуждение, подготовка и проведение праздника «День Защитника Отечества» Практические занятия по обучению ритмической гимнастики.	консультация	Подбор атрибутов, оформление к празднику.
Март	«Роль воспитателя на непосредственной деятельности по физической культуре»	консультация	Считалки, пальчиковые игры по группам.
Апрель	Консультация на тему: «Оздоровительный бег» (методика его применения)	консультация	Изготовление нетрадиционного инвентаря
Май	Проведение диагностики по уровню физической подготовленности. Обсуждение сценария праздника ко дню защиты детей, изготовление атрибутов к оформлению площадки.		Подбор атрибутов, оформление к празднику.


Перспективный план работы инструктора по физическому развитию с родителями

Месяц	Название	Формы и методы работы	Задачи
Сентябрь	«Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на воздухе»	Родительское собрание Консультация	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной работой и мероприятиями на групповом собрании Ознакомить с результатами мониторинга по физическому развитию дошкольников.

Октябрь	«Формирование представления о здоровом образе жизни» «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Консультация Консультация	Познакомить родителей с физкультурно-оздоровительной средой в ДОУ. Выявить запросы родителей по данному направлению.
Ноябрь	«Закаливание - первый шаг на пути к здоровью» «Конкурс рисунков на спортивную тематику»	Консультация	Заинтересовать родителей в проведении закаливающих процедур дома. Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми.
Декабрь	«Проведем выходной день с пользой» «Профилактика нарушения осанки и плоскостопия»	Буклет. Буклет.	Побуждать родителей к активному участию в совместной деятельности с детьми. Познакомить родителей с комплексом физических упражнений для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.
Январь	«Двигательный режим ребёнка» «Зимние забавы»	Консультация Спортивный праздник на открытом воздухе.	Пропаганда здорового образа жизни. Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
Февраль	Спортивный праздник посвящённый дню защитника отечества.	Открытое мероприятие. Фото выставка	Устанавливать эмоционально-положительный контакт родителей и детей в процессе совместной двигательной-игровой деятельности.
Март	«Дыхательная гимнастика.» Русские народные традиции»	Консультация. Буклет	Познакомить родителей с методиками дыхательных гимнастик. Познакомить родителей с русскими традиционными играми их организацией.
Апрель	«Физические упражнения в детском саду и дома»	Консультация	Обратить внимание родителей на пользу ходьбы и бега в формировании здорового образа жизни
Май	«Развитие у детей физических качеств в подвижных играх» «Наши достижения»	Консультация Фотовыставка спортивных достижений.	Познакомить родителей с подвижными играми и формами их организации в выходные дни. Подведение итогов физкультурно-оздоровительной работы.

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

 Сформировано;

 частично сформировано;


 не сформировано;

Вторая младшая группа

№	Фамилия Имя Отчество Ребенка	Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление		Умеет бегать сохраняя равновесие, изменяя направление и темп бега в соответствии с указанием		Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости – перешагивая через предметы		Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастич стенке произвольным способом		Энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, прыгать в длину с места не менее чем на 40 см		Может катать мяч в заданном направлении с расст 1.5 м, бросать мяч двумя руками от груди- из-за головы; ударять мяч об пол; бросать вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расст 5 м		Итоговый показатель	
		показатели	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г
1															
2															

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

 Сформировано;

 частично сформировано;


 не сформировано;


Средняя группа

№	Фамилия Имя Отчество Ребенка	Принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (не менее 5 раз подряд)		Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1.5 м		Умет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу		Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам		Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны		Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность и пластичность упражнений		Итоговый показатель	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1															
2															

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

 Сформировано;

 частично сформировано;


 не сформировано;


Старшая группа

№	Фамилия Имя Отчество Ребенка	Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп		Умеет лазать по гимнастич стенке с изменением темпа		Может прыгать на мягкое покрытие (выс 20 см), прыгать в обозначенное место с выс 30 см, прыгать в длину с места, (не менее 80 см), с разбега (не менее 100см); прыгать через короткую и длинную скакалку		Может метать предметы пр и лев рукой на расст 5-9 м – в вертика и горизон цель с расст 3-4 м, бросать мяч вверх, ловить, отбивать не менее 10 раз стоя на месте и в ходьбе		Выполняет упражнения в статическое и динамическое равновесие		Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне и шеренге; выполнять повороты направо, налево кругом		Участствует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол хоккей		Итоговый показатель	
		Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
1																	
2																	

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

 Сформировано;

 частично сформировано;

 не сформировано;

Подготовительная к школе группа

8:15-8:30-Подготовка к завтраку

8:30-9:00 – Завтрак

9:00-10:00 - Организация образовательной деятельности детей

10:00-11:15 – Прогулка (игры, наблюдение, труд)

11:15-11:30 – Подготовка к обеду

11:30-12:00 – Обед

12:00-15:00 – Подготовка ко сну, дневной сон

15:00-15:30 – Подъем, гимнастика пробуждения, воздушные ванны

15:30-16:00 – Полдник

16:00-16:50 – Игры, самостоятельная деятельность

16:50-17:15 – Подготовка к ужину, ужин

17:15-18:00 – Игры, прогулка, уход домой

Методические пособия:

1. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. — М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя групп-за.-М.: Мозаика-Синтез, 2009-2010.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
4. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. — М., 2005.
5. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, **2008-2010.**
6. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду, —М.: Мозаика-Синтез, 2005-2010.
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.
8. Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.