

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №41» Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края

Согласовано на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 22 » августа 2024г.



Утверждаю:
Заведующий Л.С. Мишустина /
Приказ № « 22 » августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по ФИЗО

общеобразовательной и компенсирующей направленности
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №41» Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
на 2024-2025 учебный год

(Разработана в соответствии с федеральным государственным
образовательным стандартом дошкольного образования
и федеральной образовательной программой дошкольного образования)

Автор разработчик:
Пушкарева Е.В.

Пояснительная записка.

Концептуальные основы программы

Рабочая программа разработана на основе Федеральной образовательной программы дошкольного образования, рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы методических пособий «Физическая культура в детском саду» под редакцией Пензулаева Л.И.

Рабочая программа - это нормативно-управленческий документ, структурная и функциональная единица воспитательно – образовательного пространства, обеспечивающая динамическое единство субъектов педагогического процесса, системы их отношений и условий деятельности. Цель: данного документа – решение конкретных задач, определенных комплексными и парциальными образовательными программами, реализуемыми в ДОУ, социальной ситуацией развития и экспериментальной деятельностью. Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработка программы осуществлена в соответствии с:

- Законом РФ от 10.07.1992 №3266 – I «Об образовании»;
- Конвенцией о правах ребенка ООН;
- Типовым положением о дошкольном образовательном учреждении (утверждено Постановлением правительства РФ от 12.09.08г. №666);
- Приказом Министерства образования РФ от 09.03.04г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказом Министерства образования РФ от 23.11. 2009 г. N 655 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных требований к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования»
- Постановлением об утверждении СанПиН 2.4.1.2731-10 «Изменение №1 к 2.4.1. 2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» и зарегистрированном в Минюсте России от 22.12.2010 № 19342 утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 20.12.2010г №164.

1.1.Цели и задачи рабочей программы образовательной области «Физическое развитие»

Целью физического воспитания является «создание» здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, творческого, гармонически развитого ребёнка. Оздоровительные задачи конкретизируются с учётом особенностей развития организма ребёнка и направлены на:

- формирование правильной осанки;

- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи и др.;

- развитие мышц-разгибателей;
- совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- развитие способности приспосабливаться к меняющейся нагрузке;
- развитие подвижности грудной клетки, увеличение жизненной ёмкости лёгких;
- тренировка механизмов терморегуляции;
- обеспечение тренированности нервных процессов;
- совершенствование деятельности двигательного анализатора, органов чувств.

К образовательным задачам относятся:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие психофизических качеств (таких как быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

Воспитательные задачи. В процессе физического воспитания у детей формируются основы физической культуры:

- потребность в ежедневных физических упражнениях;
- навыки рационального использования физических упражнений в самостоятельной двигательной деятельности;
- грациозность, пластичность, выразительность движений;
- творчество;
- навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- гигиенические навыки, привычка к самообслуживанию, к помощи воспитателю в проведении и организации разнообразных форм двигательной деятельности;
- бережное отношение к своему организму, представление, что полезно, что вредно для него;
- бережное отношение и уход за спортивным оборудованием, приучать к чистоте, порядку, аккуратности.

1.2. Принципы и подходы к формированию программы

Программа опирается на научные принципы построения:

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Принципы физического развития

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмов развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценности личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОО имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Виды и средства физкультурной деятельности

Виды физкультурной деятельности:

- физкультурные занятия;
- физкультурные досуги и развлечения;
- спортивные праздники,
- спортивные секции и кружки;
- физминутки.

Средства физкультурной деятельности:

- оздоровительные и профилактические мероприятия по коррекции и профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- рациональный двигательный режим;
- закаливание;
- спортивные игры и упражнения;
- ритмическая гимнастика.

1.3. Значимые характеристики особенностей развития детей

Соответствуют программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.- 3-е изд., испр. И доп.- М: МОЗАЙКА – СИНТЕЗ, 2014.- 368 стр., «Программе коррекционно-развивающей работы в

логопедической группе детского сада с общим недоразвитием речи (с 4 до 7 лет) Н.В. Нищевой.

Вторая младшая группа (3 – 4 года).

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других. Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя. В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

Приобретается опыт в двигательной деятельности, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, 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).

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте

лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес.

У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

У детей формируется начальное представление о некоторых видах спорта. Ребята данного возраста овладевают подвижными играми с правилами. Происходит становление

целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, в двигательном режиме, в закаливании, при формировании полезных привычек и т. д.).

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Действия детей в играх становятся разнообразными.

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

В двигательной сфере формируется грациозность и выразительность движений. Появляется стремление участвовать в различного рода соревнованиях, играх – эстафетах. Дети данной возрастной группы начинают самостоятельно организовывать подвижные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование. Расширяется представление о составляющих здорового образа жизни.

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

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Формируется потребность в ежедневной двигательной активности, сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Закрепляется умение сохранять заданный темп при беге и ходьбе. Дети приобретают умение быстро перестраиваться на месте и во время движения. Закрепляется умения участвовать в различных подвижных играх, соревнованиях, способствующих развитию психофизиологических качеств, координации движений, способности ориентироваться в пространстве. Совершенствуется техника основных движений, появляется естественность, точность, легкость, быстрота.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям

реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ✓ ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- ✓ у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Приобретение опыта в двигательном поведении детей, связанным с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также не наносящем ущерба организму. Необходимо:

- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать устойчивость организма к воздействию различных неблагоприятных факторов;
- расширять у детей представления и знания о различных видах физических упражнений спортивного характера;
- целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость);
- развивать координацию движений, чувства равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию, силу и гибкость;
- обеспечивать тренировку мелкой мускулатуры тонких движений рук через специально подобранные комплексы физических упражнений и игр с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- развивать у детей возможность самостоятельного выполнения всех гигиенических процедур и навыков самообслуживания;
- формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культуры.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны) способствует развитию основной игровой активности детей.

Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег из разных стартовых положений, таких как сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения, спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами.

Прыжки, подпрыгивания на месте разными способами: с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубокого приседа; боком с опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку и т.д.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, с хлопками, поворотами и другими заданиями; переключивание мяча из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз).

Метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали; лазание по веревочной лестнице).

Упражнения для мышц головы и шеи. Плавное выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Поднятие, разведение, сгибание, вращение, выпрямление руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнение разнонаправленных движений; разведение и сведение пальцев рук; смыкание поочередно пальцев рук с большим пальцем руки; вращение обруча перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаясь дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны.

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног. Выставление ноги вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступание на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнение махов прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседание вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывание ступнями ног палку посередине и поворачивание ее на полу; попытки рисовать, удерживая карандаш пальцами ног.

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере предполагает развитие у детей умения самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.) содействует формированию у детей привычки к здоровому образу жизни, рассказывает воспитанникам о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спортом.

Формы деятельности образовательной области «Физическая культура»

Цели:

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

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Совместная деятельность детей	Совместная деятельность с семьями детей
Интегрированная детская	Утренняя гимнастика.		Утренняя гимнастика.

деятельность.			
Игры.	Подвижные игры.	Самостоятельные подвижные игры и упражнения.	Совместные физкультурные досуги и праздники.
Игровые упражнения.	Физминутки. Спортивные игры и упражнения. Физкультурные досуги и праздники.	Спортивные игры и упражнения.	

2.2. Интеграция с другими образовательными областями

Воспитание здоровой личности в самом широком смысле – основное требование модернизации системы образования. В соответствии с запросами общества и государства меняется качество образования, возрастает роль личной активности и творчества ребенка в каждом направлении развития, включая физическое. Уходят в прошлое узкоспециализированные разделы в комплексных программах, все чаще говорят о совокупности образовательных областей. Двигательная активность находится в органическом единстве с интеллектуальной, духовной и эстетической.

Основной вид деятельности, обеспечивающий единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач - игра. За годы дошкольного детства детская игра проходит значительный путь развития. Дети развиваются играя.

Наиболее успешна интеграция физической культуры с образовательными областями «Познавательное развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Художественно-эстетическое развитие».

Физическая культура и познавательное развитие.

Ещё Жан Жак Руссо писал о движении как средстве познания окружающего мира. Чем богаче двигательный опыт ребенка, тем больше информации поступает в мозг, что способствует интенсивному интеллектуальному развитию. В дошкольном возрасте происходит активное развитие когнитивной сферы, именно двигательная активность способствует развитию познавательных процессов. Воздействуя на различные анализаторы, развиваем зрительное, слуховое и тактильное восприятие.

Развитие зрительного восприятия состоит в представлении о качествах предметов (форме, цвете, величине), умении ориентироваться в пространстве. Развивая слуховое восприятие, мы учим детей улавливать, различать звуки и действовать в соответствии с ними. Например, дети бегут в колонне, изображая ручеек. Если бубен играет тихо – ручеек замедляет скорость и наоборот.

В ходе развития тактильного восприятия закрепляются такие понятия: «мягкий-твердый», «гладкий-шершавый», «тяжелый-легкий».

В роли предметов, помогающих закреплять сенсорные эталоны на физкультурном занятии, выступают спортивный инвентарь и стандартное и нестандартное оборудование. Чтобы обучение происходило естественно и легко, на помощь приходит игра и воображение. Кроме восприятия, формируем и элементарные математические представления. (прыжки под счет, ловим мяч, обратный счет).

На занятиях мы закрепляем знания об окружающем мире: осенью «собираем урожай», «ходим в лес за грибами», зимой «играем в снежки» и «шагаем по сугробам». Разнообразие двигательных игровых ситуаций и сюжетов позволяет расширить кругозор детей, помогает формировать целостную картину мира, что по большому счету и является главной целью познания.

Физическая культура и социально-коммуникационное развитие.

Вхождение ребенка в современный мир невозможно без освоения им первоначальных представлений социального характера и включения его в систему социальных отношений. Для социализации дошкольников огромное значение имеет игра, в которой отражается окружающая действительность, мир людей, природы и общественной жизни. Без подвижной игры не обходится ни одно занятие по физической культуре.

Общение со взрослыми и сверстниками – это неотъемлемый компонент каждого вида детской деятельности. Бывает так, что дети, испытывающие затруднения в повседневном общении, преобразуются в двигательной деятельности. Этот важный момент нужно учитывать в работе. Особое внимание уделять агрессивным и застенчивым детям, так как именно они испытывают наибольшие трудности в коммуникации. Стараться гибко подходить к распределению ролей в играх, учитывая типологические особенности нервной системы, применять упражнения психопрофилактического характера. Образно-ролевая игра помогает нам. Допустим, сегодня мы изображаем трусливых мышек, хвалим тихих, застенчивых детей за то, как они артистично показывают мышек, вселяя в них уверенность в себе. Шумные, гиперактивные дети в этом упражнении учатся приемам самообладания. А завтра мы попробуем примерить образ рычащего тигра. Агрессивные дети таким социально приемлемым способом избавляются от излишней агрессивности, а застенчивые – учатся смелости. Двигательное воображение позволяет скорректировать самооценку, примерить разные роли, что повышает коммуникативную компетентность детей.

Физическая культура и художественно-эстетическое развитие.

Музыка обладает огромным эмоциональным потенциалом, активизирует детей, значительно повышает качество выполняемых ими упражнений, организует коллектив. При выполнении упражнений с музыкальным сопровождением улучшается легочная вентиляция, увеличивается амплитуда дыхательных движений.

В то же время можно говорить и об обратной связи: развитии у детей музыкальности, основных ее компонентов — эмоциональной отзывчивости, слуха. Ребенок посредством движения учится воспринимать музыку, передавать ее характер, пользоваться телесными средствами выразительности.

Двигательное воображение можно назвать мостиком между физической культурой и музыкой. Оно способствует выразительности, пластичности, красоте, четкости, свободе, координации движений. На занятиях можно использовать разные формы работы с музыкой: двигательная импровизация под музыку, подвижные игры с музыкальным сопровождением, хороводные игры с пением, музыкальное сопровождение отдельных этапов или всего занятия, логоритмические упражнения и т.д.

Дошкольное образование призвано обеспечить создание основного фундамента развития ребенка. В современной системе дошкольного образования складываются новые модели организации воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

Инструментом в создании таких моделей может выступать интеграция. Многие специалисты определяют ее как один из путей достижения качества образования, его обновления и эффективности в развитии личности ребенка, сохранения здоровья и свободного пространства детства.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Семья – это первый коллектив ребенка, естественная среда его обитания, со всем многообразием отношений между ее членами, богатством и непосредственностью чувств, обилием форм их проявления – всем тем, что создает благоприятную среду для эмоционального и нравственного формирования личности.

Физическое воспитание – один из основных компонентов общего воспитательного процесса, без которого невозможно гармоничное развитие ребенка. Регулярные занятия физкультурой и спортом в семье и образовательном учреждении позволяют повышать сопротивляемость детского организма внешним неблагоприятным воздействиям, содействовать оздоровлению ослабленных от рождения детей, а так же укреплять внутрисемейные отношения.

Актуальность темы здорового образа жизни в наши дни очевидна. Здоровье – это основное наше богатство, которое необходимо беречь и сохранять. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни остаются первостепенной задачей. Здоровье ребенка зависит не только от полноценного физического развития и воспитания в детском саду, а также от условий жизни в семье, так как семья – это среда, где формируется здоровье ребенка и закладывается в его сознании основа к постоянному стремлению к здоровью. В педагогике разработано множество оздоровительных программ, но ни одна из них и никакие другие социальные институты не могут дать полноценных результатов, если они не реализуются совместно с семьей. (Приложение № 5)

2.4. Вариативная часть программы. Региональный компонент

В дошкольном возрасте формируется фундамент для развития полноценной, гармонично развитой личности, становления ребенка как гражданина, патриота своей Родины. Воспитание патриотических чувств на современном этапе времени обязывает ДОО развивать познавательный интерес, любовь к малой Родине, ее историко-культурному наследию.

С малого родника берет начало большая величаяя река. Так и любовь к большой великой Родине закладывается в детстве и начинается с воспитания в детях любви к близким людям, к детскому саду, к родному городу и родной стране и играет огромную роль в становлении личности ребенка.

Осознание значимости проблемы воспитания любви к родному краю, его природе привело к необходимости проведения углубленной краеведческой работы. Немаловажным этапом введения краеведения в образовательный процесс является обогащение развивающей среды материалами о родном городе, крае, республике и создание условий для работы с краеведческим материалом детей и взрослых.

Правильно подобранная и своевременно предоставленная наглядность помогает формированию у ребенка правильных, неискаженных представлений о родном крае, помогает расширить кругозор, активизировать познавательные интересы, побуждает к исследовательской деятельности, а внесение регионального компонента в тематику и содержание предметно-развивающей среды, выступает одним из условий развития ценностного отношения к родному краю.

Использование особенностей культуры родного края используются на занятиях физкультурой, а также на развлечениях и спортивных праздниках. Ставрополье славится наличием казачества. Традиции казаков прослеживаются в подвижных играх, используемых для детей дошкольного возраста.

Подвижные игры.

«Казачьи-разбойники».

Ход игры: играющие делятся на две группы. Одна по жребию изображает казаков, а другая — разбойников. Разбойники разбегаются и прячутся. Казаки имеют свой дом (стан). Они уходят на ловлю разбойников, одного казака оставляют сторожить стан. Пойманных разбойников казаки приводят в стан. Игра заканчивается, когда все разбойники будут пойманы.

«Всадники».

Ход игры: дети стоят по широкому кругу с подчеркнута прямой осанкой.

И.п. - держа «повод» обеими руками или только левой рукой.

Такты 1-2 (вступление): «кони бьют копытами», «всадники сдерживают коней, натягивая повод». Такты 3-10: «всадники» скачут галопом. На последнем аккорде, «натянув повод, останавливают коней на всем скаку».

«Игра в шапки».

Ход игры: тому, кому выпадает жребий, завязывают глаза, он становится с растопыренными ногами, между которыми играющие бросают снятые со своих голов шапки, стараясь забросить их как можно дальше. Когда побросают все шапки, то играющий с завязанными глазами идет искать их, и, найдя одну из брошенных шапок, развязывает глаза и кидает ее далеко в сторону. Все в это время бросаются к своим шапкам. «Колотят» ими того, чья шапка была закинута, куда он не прибежит на то место, где началась игра, после этого игра, если согласятся, начинается снова.

«Игра в детки».

Ход игры: для этой игры собирается несколько человек, преимущественно девочек. Из толпы выделяется одна девочка, которая будет представлять торговку, а все остальные делятся попарно и садятся в круг: старшая в паре - мать, а младшая - дочь. Торговка, подойдя к матери, говорит: «Кума, кума, продай дитя». «Не продается». Торговка идет дальше с тем же предложением, тут тоже отказ, но она не унывает, а найдет-таки желающую продать. Тут будут условия продажи, вроде следующего: «Купи, да шить научи, в церковь води, корми, одевай, обувай, в люди не посылай». - «Ну, ну хорошо, на же задаток». Мать и торговка, ударив по рукам, бегут вокруг всего круга, стараясь прежде другой прибежать к дитяти. А в это время дитя кричит: «Старая мать! Старая мать!». И кто вперед добежит до него, та и становится матерью, а не успевшая - торговкой. Игра продолжается по-прежнему.

«Змейка».

Ход игры: дети берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия, водит цепь змейкой, закручивая её вокруг крайнего игрока, затем её развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась. Точно повторять движения ведущего. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению. Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо учить детей придумывать интересные ситуации.

«Берегись!».

Ход игры: с одной стороны площадки протягивают шнур, за ним становится пятнашка. Все участники игры находятся на противоположной стороне площадки, там располагается их дом. Пятнашка громко говорит слова: «Берегись раз, берегись два, берегись три!» Играющие в это время идут через поле и подходят близко к шнуру. С последним словом пятнашка перепрыгивает через шнур и старается догнать и запятнать кого-либо из детей. Вместе с запятнанным он быстро убегает за шнур. Игра повторяется, но пятнашек становится двое.

Правила. 1. Играющие бегут в свой дом только после слов пятнашки: «Берегись три!» Пятнашке разрешается салить только одного игрока. Через шнур пятнашка только перепрыгивает, но если, перепрыгивая, он задевает шнур, то повторяет прыжок. За чертой дома салить игроков нельзя. Игра проводится по большой свободной площадке. Расстояние между домов играющих и местом, где находится пятнашка, 10-20м. высоту шнура по ходу игры можно менять: чем выше шнур, тем труднее водящему через него

перепрыгивать. Слова «Берегись раз, берегись два, берегись три!» пятнашка произносит медленно, чтобы играющие могли ближе подойти к шнуру. Чем ближе они находятся от шнура, тем легче их осалить.

Вариант. Играющие догоняют пятнашку и игрока, которого он уводит с собой, и стараются запятнать одного из них, пока они не перепрыгнут через шнур. Тот, кого они запятнали, возвращается на поле.

«Корзинки».

Ход игры: играющие делятся на пары и расходятся по площадке. Берут друг друга за руки и образуют кружки-корзинки. Двое водящих стоят на некотором расстоянии друг от друга, один из них - пятнашка, он догоняет второго игрока. Убегающий бежит между парами и, чтобы его не осалили, быстро называет по имени одного игрока из любой пары. Играющий, чьё имя назвали, убегает, на его место встаёт игрок водящей пары. Если пятнашка осалил убегающего, то они берут друг друга за руки и образуют корзинку.

«Казачата, смирно!».

Ход игры: играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется - делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д. Игра продолжается около трех минут. По окончании игры отмечают самых внимательных, то есть тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду. Вместо шага вперед можно провинившимся начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

«Заря».

Ход игры: дети встают в круг, руки держат за спиной, а один из играющих - Заря. Она ходит сзади с лентой и говорит:

Заря-зарница, красная девица,

По полю ходила, ключи обронила,

Ключи золотые, ленты голубые,

Кольца обвитые - за водой пошла!

С последними словами «Заря» осторожно кладёт ленту на плечо одному из играющих. Тот, заметив это, быстро берёт ленту, и они оба бегут в разные стороны по кругу. Кто останется без места, становится Зарей. Правила игры. Игроки не поворачиваются, пока водящий выбирает, кому положить на плечо ленту. Бегущие не должны пересекать круг.

«Забавы с фишками».

Ход игры: фишки, желательны плоские, кладутся на голову и на внешнюю сторону ладони. Задача играющих - любым способом заставить соперника выронить одну из фишек. При этом свои фишки должны оставаться на месте. Уронивший фишку наказывается (приседает 10 раз) и игры продолжают. За соблюдением правил игры обычно следят самые опытные, уважаемые игроки.

«Иголлка, нитка и узелок».

Ход игры: игроки становятся в круг и берутся за руки. Считалкой выбирают «Иголлку», «Нитку» и «Узелок». Герои друг за другом то забегают в круг, то выбегают из него. Если же «Нитка» или «Узелок» оторвались (отстали или неправильно выбежали и вбежали в круг), то эта группа считается проигравшей. Выбираются другие герои. Выигрывает та тройка, в которой дети двигались быстро, ловко, не отставая друг от друга. Правила игры. «Иголлку», «Нитку», «Узелок» надо впускать и выпускать из круга, не задерживая, и сразу же закрывать круг.

«Ловишка в кругу».

Ход игры: на площадке чертят большой круг - от 3 м и более, в зависимости от количества играющих. В середине круга кладут палку, её длина должна быть значительно меньше диаметра круга. Участники игры стоят в кругу, один из них - «Ловишка». Он бегаёт за детьми в кругу и старается кого-то поймать. Пойманный игрок становится «Ловишкой». Никто не встаёт на палку ногами: «Ловишка» её оббегает, игроки могут перепрыгивать. Пойманному игроку не вырываться из рук «Ловишки».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Объем образовательной нагрузки

В дошкольной организации необходимо проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и укреплению его функций.

Следует поощрять участие детей в подвижных играх и физических упражнениях, развивать инициативу детей в организации самостоятельных подвижных игр и упражнений, поощрять самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-оздоровительного оборудования, воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий.

Ежедневно следует проводить с желающими детьми утреннюю гимнастику.

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий в зависимости от возраста детей (в мин.)			
		3 – 4 года	4 – 5 лет	5 – 6 лет	6 – 7 лет
Физкультурные занятия	В помещении	2 раза в неделю 15 – 20 мин.	2 раза в неделю 20 – 25 мин.	2 раза в неделю 25 – 30 мин.	2 раза в неделю 30 – 35 мин.
	На улице	1 раз в неделю 15 – 20 мин.	1 раз в неделю 20 – 25 мин.	1 раз в неделю 25 – 30 мин.	1 раз в неделю 30 – 35 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 5 – 6 мин.	Ежедневно 6 – 8 мин.	Ежедневно 8 – 10 мин.	Ежедневно 10 – 12 мин.
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 20 мин.	1 раз в месяц 30 - 40 мин.	1 раз в месяц 40 мин.
	День здоровья	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал

3.2. Материально-технические условия реализации программы

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы). При этом, Организация самостоятельно предоставляет средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимый для реализации программы.

Учебно-методическое обеспечение программы является постоянно развивающимся инструментом профессиональной деятельности, отражающим современные достижения и тенденции в отечественном и мировом дошкольном образовании.

3.3. Предметно-пространственная среда спортивного зала

Развивающая предметно-пространственная среда дошкольной организации должна быть:

- содержательно-насыщенной, развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;

- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства физкультурного зала и спортивного участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей.

Пространство оснащено средствами обучения и воспитания, соответствующими материалами, в том числе спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем (в соответствии со спецификой Программы).

Организация образовательного пространства и разнообразие материалов, оборудования и инвентаря (в здании и на участке) обеспечивает: двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей.

Доступность среды предполагает: доступность для воспитанников всех помещений, где осуществляется образовательная деятельность, в том числе и физкультурного зала и спортивного участка; свободный доступ детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды физкультурного зала предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.

Физкультурно-оздоровительная или спортивно-оздоровительная предметная среда помогает содействовать решению как специфических задач развития двигательной активности, моторики детей, так и задач их гармоничного развития.

Использование разнообразных физкультурных и спортивно-игровых пособий повышает интерес детей к выполнению различных движений, ведет к увеличению интенсивности двигательной активности, что благотворно влияет на физическое, умственное развитие и на состояние здоровья ребенка.

3.4. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения

Подбор оборудования определяется задачами как физического, так и всестороннего воспитания детей. В детском саду имеется достаточное количество физкультурного оборудования для обеспечения детей благоприятным уровнем двигательной активности в процессе разных форм физического воспитания дошкольников. Многообразие оборудования и пособий дает возможность продуктивно его использовать в разных видах занятий по физической культуре, при этом создавая их вариативное содержание для развития произвольности движений детей, их самостоятельности и творческих замыслов.

Физкультурные пособия помогают детям добиваться более четкого представления о движении, которое складывается на основе ощущений и восприятий. Самостоятельная двигательная активность детей определяется наличием конкретных знаний о разных способах выполнения упражнений с использованием физкультурного оборудования.

Важно, чтобы в процессе обучения детей движениям пособия способствовали более быстрому их освоению.

В процессе выполнения двигательных заданий дети получают знания о свойствах разных предметов и пособий (форме, цвете, весе, качестве материала), знакомятся с особенностями движения в пространстве, с направлениями движений. Следует отметить положительную роль использования разнообразных физкультурных пособий в подвижных играх и упражнениях детей для восприятия пространства и времени, в том числе для формирования умений и навыков ориентировки в окружающей среде. Дети, проявляя свою двигательную активность, действуют в каком-то определенном пространстве, которое может быть разным по величине и форме, предметному насыщению.

Эффективность использования оборудования значительно повышается при рациональном его размещении. Расстановка разных предметов оборудования зависит от их габаритов и предназначения. Гимнастическая стенка устанавливается стационарно, прочно крепится к стене. Имеются дополнительные пособия: лесенка с зацепами, доски, горка-скат. Для безопасности детей предусмотрены мягкие матрасы. Для досок, лестниц с зацепами предусматривается место, где они могут быть подвешены или положены таким образом, чтобы не мешать детям проявлять свою двигательную активность.

Мелкое физкультурное оборудование, такое как мячи, набивные мячи, кольца, мешочки с грузом, кубики, наборы кегель, обручи, флажки различных цветов, ленты хранятся в специальном помещении – комнате для хранения спортивного инвентаря, на специальных полках, стеллажах, в ящиках.

Первостепенной задачей для дошкольного учреждения является сочетание воспитательно – образовательного процесса с сохранением и укреплением здоровья детей. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и в целом физическому развитию детей как фундаментальной составляющей общечеловеческой культуры.

Средствами решения данной задачи являются: разные формы организации двигательной деятельности детей, закаливающие мероприятия, оздоровительные мероприятия, оздоровительные мероприятия, познавательная непосредственно организованная деятельность. Развитие двигательной сферы обеспечивается через разного вида занятия физической культурой, утреннюю гимнастику на свежем воздухе, проведение спортивных и подвижных игр, спортивных праздников и так далее.

3.5. Список литературы

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования/ Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016.
2. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Вторая младшая группа. – М.: Мозаика – синтез, 2014.
3. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Средняя группа. – М.: Мозаика – синтез, 2016.
4. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика – синтез, 2014.
5. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика – синтез, 2014.
6. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет/ Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М: Мозаика – синтез, 2016.
7. «Казачьи» - иллюстрированная история отечества/ Под редакцией Б.А. Алмазова, С.-П., 2010

IV. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Краткая презентация программы

Рабочая программа по физическому развитию детей МБДОУ «Детский сад №41» ИГОСК разработана в соответствии с примерной образовательной программой дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, 2016 г., а также «Программой коррекционно-развивающей работы в логопедической группе детского сада с общим недоразвитием речи (с 4 до 7 лет) Н.В. Нищевой, в соответствии с введением в действие ФГОС ДО. Данная программа обеспечивает развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учётом их возрастных и индивидуальных особенностей по основному направлению – «Физическое развитие».

Рабочая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ
- Конвенция о правах ребенка
- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.)
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г. №58
- Устав ДОУ
- ФГОС ДО

Программа опирается на научные принципы построения, а также принципы физического развития:

- всестороннее и гармоничное развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Виды и средства физкультурной деятельности

Виды физкультурной деятельности:

- физкультурные занятия;
- физкультурные досуги и развлечения;
- спортивные праздники,
- спортивные секции и кружки;
- физминутки.

Средства физкультурной деятельности:

- оздоровительные и профилактические мероприятия по коррекции и профилактике плоскостопия и нарушения осанки;
- рациональный двигательный режим;
- закаливание;
- спортивные игры и упражнения;
- ритмическая гимнастика.

Программа предполагает возможность начала освоения детьми содержания образовательных областей на любом этапе ее реализации:

- младший дошкольный возраст (3-4 года);
- средний дошкольный возраст (4-5 лет);
- старший дошкольный возраст (5-6 лет);
- ребенок на пороге школы (6-7 лет).

В соответствии с требованиями ФГОС ДО программа состоит из двух частей:

- Обязательная часть (объем не менее 60% от её общего объема).
- Вариативная часть формируемая участниками образовательного процесса (не более 40%).

Образовательная программа включает три основных раздела:

- целевой;
- содержательный;
- организационный.

Целевой раздел включает в себя: пояснительную записку, цели и задачи программы, принципы и подходы к её формированию, характеристики особенностей развития детей, а также планируемые результаты освоения программы.

Результаты освоения образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Содержательный раздел представляет общее содержание Программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей.

В него входит:

- описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка, представленными в пяти образовательных областях

- описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы;
- описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей;
- особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников;
- взаимодействие с социальными институтами детства;
- вариативная часть программы.

Организационный раздел:

- материально-техническое обеспечение;
- обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания;
- организация режима пребывания детей в ДОО;
- особенности традиционных событий, праздников, мероприятий;
- учебный план и комплексно-тематическое планирование образовательной деятельности;
- особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

- ✓ ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий;
- ✓ у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

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

Перспективное планирование
Образовательная область «Физическое развитие»
Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности
группы общеразвивающей направленности детей 3-4 лет

Развернутое содержание работы	Литература Л. И. Пензулаева (стр.)	Период
Сентябрь		
№1. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Стр. 23	1 неделя
№2. Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие.	Стр. 23	1 неделя
№3. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Стр. 24	2 неделя
№4. Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте.	Стр. 24	2 неделя
№5. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Стр. 25	3 неделя
№6. Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании.	Стр. 25	3 неделя
№7. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Стр. 26	4 неделя
№8. Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу; группироваться при лазании под шнур.	Стр. 26	4 неделя
Октябрь		
№1. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 28	1 неделя
№2. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 28	1 неделя
№3. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 29	2 неделя
№4. Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	Стр. 29	2 неделя
№5. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Стр. 30	3 неделя

№6.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	Стр. 30	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Стр. 31	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	Стр. 31	4 неделя
Ноябрь		
№1.Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 33	1 неделя
№2.Упражнять детей в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках.	Стр. 33	1 неделя
№3.Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Стр. 34	2 неделя
№4.Упражнять в ходьбе колонной по одному с выполнением заданий; прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги; упражнять в прокатывании мяча друг другу, развивая координацию движений и глазомер.	Стр. 34	2 неделя
№5.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Стр. 35	3 неделя
№6.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя; развивать координацию движений и ловкость при прокатывании мяча между предметами; упражнять в ползании.	Стр. 35	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Стр. 37	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал воспитателя; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	Стр. 37	4 неделя
Декабрь		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Стр.38	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную, развивая ориентировку в пространстве; в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.	Стр.38	1 неделя

№3. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Стр.40	2 неделя
№4. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	Стр.40	2 неделя
№5. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Стр. 41	3 неделя
№6. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу.	Стр. 41	3 неделя
№7. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании по повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стр.42	4 неделя
№8. Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; упражнять в ползании по повышенной опоре и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	Стр.42	4 неделя
Январь		
№1. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Стр. 43	2 неделя
№2. Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	Стр. 43	2 неделя
№3. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча. Развивая ловкость и глазомер.	Стр. 45	3 неделя
№4. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча. Развивая ловкость и глазомер.	Стр. 45	3 неделя
№5. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Стр. 46	4 неделя
№6. Упражнять в умении действовать по сигналу воспитателя в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу; повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	Стр. 46	4 неделя
Февраль		
№1. Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов;	Стр. 50	1 неделя

развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.		
№2.Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом; повторить прыжки с продвижением вперед.	Стр. 50	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Стр.51	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги; развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	Стр.51	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.	Стр. 52	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, не касаясь руками пола.	Стр. 52	3 неделя
№7.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Стр. 53	4 неделя
№8.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; повторить упражнение в равновесии.	Стр. 53	4 неделя
Март		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Стр. 54	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; повторить прыжки между предметами.	Стр. 54	1 неделя
№3.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Стр. 56	2 неделя
№4.Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; развивать ловкость при прокатывании мяча.	Стр. 56	2 неделя
№5.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Стр. 57	3 неделя
№6.Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками, в ползании на повышенной опоре.	Стр. 57	3 неделя
№7.Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	Стр. 58	4 неделя

ходьбе на повышенной опоре.		
№8.Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр. 58	4 неделя
Апрель		
№1.Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр.60	1 неделя
№2.Повторить ходьбу и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр.60	1 неделя
№3.Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 61	2 неделя
№4.Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 61	2 неделя
№5.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр. 62	3 неделя
№6.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.	Стр. 62	3 неделя
№7.Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр. 63	4 неделя
№8.Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	Стр. 63	4 неделя
Май		
№1.Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Стр. 65	1 неделя
№2.Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.	Стр. 65	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 66	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.	Стр. 66	2 неделя
№5.Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	Стр.67	3 неделя
№6.Ходьба с выполнением задания по сигналу воспитателя; упражнять в бросании мяча вверх и ловле его; ползание по гимнастической скамейке.	Стр.67	3 неделя

№7. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Стр.68	4 неделя
№8. Упражнять в ходьбе и беге по сигналу воспитателя; в лазании по наклонной лесенке; повторить задание в равновесии.	Стр.68	4 неделя
Июнь		
№1. Повторить ходьбу с выполнением задания, задания в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Стр. 69	1 неделя
№2. Повторить ходьбу с выполнением задания, задания в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры.	Стр. 69	1 неделя
№3. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Стр. 70	2 неделя
№4. Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на «углах» зала; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Стр. 70	2 неделя
№5. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Стр.71	3 неделя
№6. Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	Стр. 71	3 неделя
№7. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 72	4 неделя
№8. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 72	4 неделя
Июль		
№1. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 73	1 неделя
№2. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 73	1 неделя
№3. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	Стр. 74	2 неделя
№4. Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	Стр. 74	2 неделя
№5. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	Стр. 75	3 неделя
№6. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий;	Стр. 75	3 неделя

разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.		
№7.Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 76	4 неделя
№8.Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 76	4 неделя
Август		
№1.Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.	Стр.77	1 неделя
№2.Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.	Стр.77	1 неделя
№3.Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.	Стр. 77	2 неделя
№4.Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча.	Стр. 77	2 неделя
№5.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Стр. 78	3 неделя
№6.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой.	Стр. 78	3 неделя
№7.Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с перешагиванием предметов, беге врассыпную.	Стр. 79	4 неделя
№8.Упражнять в ходьбе в колонне по одному, с перешагиванием предметов, беге врассыпную.	Стр. 79	4 неделя

**Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности
группы общеразвивающей направленности детей 4-5 лет**

Развернутое содержание работы	Литература Л. И. Пензулаева (стр.)	Период
Сентябрь		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Стр. 19	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании.	Стр. 19	1 неделя
№3.Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Стр. 21	2 неделя
№4.Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Стр. 21	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Стр. 24	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур.	Стр. 24	3 неделя
№7.Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 27	4 неделя
№8.Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 27	4 неделя
Октябрь		
№1.Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Стр. 30	1 неделя
№2.Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном	Стр. 30	1 неделя

отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.		
№3. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Стр. 33	2 неделя
№4. Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения.	Стр. 33	2 неделя
№5. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	Стр. 35	3 неделя
№6. Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, лазанье под дугу.	Стр. 35	3 неделя
№7. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Стр. 36	4 неделя
№8. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.	Стр. 36	4 неделя
Ноябрь		
№1. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Стр. 39	1 неделя
№2. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Стр. 39	1 неделя
№3. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Стр. 41	2 неделя
№4. Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Стр. 41	2 неделя
№5. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 43	3 неделя
№6. Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 43	3 неделя
№7. Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость;	Стр. 45	4 неделя

повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.		
№8.Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Стр. 45	4 неделя
Декабрь		
№1.Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Стр. 48	1 неделя
№2.Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие.	Стр. 48	1 неделя
№3.Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стр. 50	2 неделя
№4.Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Стр. 50	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 52	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Стр. 52	3 неделя
№7.Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Стр. 54	4 неделя
№8.Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии.	Стр. 54	4 неделя
Январь		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Стр. 57	2 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках.	Стр. 57	2 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Стр. 59	3 неделя

№4.Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	Стр. 59	3 неделя
№5.Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 69	4 неделя
№6.Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 69	4 неделя
Февраль		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Стр. 65	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	Стр. 65	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.	Стр. 67	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе с выполнением задания по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость в прокатывании мяча между предметами.	Стр. 67	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами в рассыпную; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Стр. 69	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами в рассыпную; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Стр. 69	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Стр. 70	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами.	Стр. 70	4 неделя
Март		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 72	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 72	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.	Стр. 74	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную.	Стр. 74	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на	Стр. 76	3 неделя

животе по скамейке.		
№6. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.	Стр. 76	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 78	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 78	4 неделя
Апрель		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Стр. 80	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Стр. 80	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Стр. 82	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Стр. 82	2 неделя
№5.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Стр. 84	3 неделя
№6.Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Стр. 84	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 86	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 86	4 неделя
Май		
№1.Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Стр. 88	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Стр. 88	1 неделя
№3.Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в	Стр. 89	2 неделя

упражнении с мячом.		
№4.Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Стр. 89	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Стр. 91	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.	Стр. 91	3 неделя
№7.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Стр. 92	4 неделя
№8.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.	Стр. 92	4 неделя
Июнь		
№1.Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Стр. 94	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	Стр. 94	1 неделя
№3.Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Стр. 95	2 неделя
№4.Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	Стр. 95	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторять прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на колени и ступни.	Стр. 96	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторять прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на колени и ступни.	Стр. 96	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Стр. 97	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.	Стр. 97	4 неделя
Июль		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Стр. 98	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	Стр. 98	1 неделя
№3.Повторить ходьбу с выполнением заданий;	Стр. 99	2 неделя

упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.		
№4.Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	Стр. 99	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	Стр. 101	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	Стр. 101	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Стр. 102	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	Стр. 102	4 неделя
Август		
№1.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Стр. 103	1 неделя
№2.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Стр. 103	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	Стр. 104	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	Стр.104	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.	Стр. 105	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге врассыпную; в равновесии, в прыжках.	Стр. 105	3 неделя
№7.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Стр. 106	4 неделя
№8.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	Стр. 106	4 неделя

**Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности
группы общеразвивающей направленности детей 5-6 лет**

Развернутое содержание работы	Литература Л. И. Пензулаева (стр.)	Период
Сентябрь		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Стр. 15	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и перебрасывании мяча.	Стр. 15	1 неделя
№3.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Стр. 19	2 неделя
№4.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх.	Стр. 19	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью 1 минута; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 21	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге продолжительностью 1 минута; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 21	3 неделя
№7.Изучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 24	4 неделя
№8.Изучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая его за край; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 24	4 неделя
Октябрь		
№1.Упражнять детей в беге продолжительность до 1 минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.	Стр. 28	1 неделя
№2.Упражнять детей в беге продолжительность до 1	Стр. 28	1 неделя

минуты; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча.		
№3.Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча.	Стр. 30	2 неделя
№4.Разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча	Стр. 30	2 неделя
№5.Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Стр. 33	3 неделя
№6.Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в равновесии.	Стр. 33	3 неделя
№7.Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 35	4 неделя
№8.Упражнять в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 35	4 неделя
Ноябрь		
№1.Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Стр. 39	1 неделя
№2.Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнять в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах.	Стр. 39	1 неделя
№3.Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Стр. 42	2 неделя
№4.Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамейке и ведении мяча между предметами.	Стр. 42	2 неделя
№5.Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Стр. 44	3 неделя
№6.Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	Стр. 44	3 неделя
№7.Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 46	4 неделя
№8.повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 46	4 неделя
Декабрь		
№1.Упражнять детей в умении сохранить в беге	Стр. 48	1 неделя

правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.		
№2.Упражнять детей в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.	Стр. 48	1 неделя
№3.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Стр. 51	2 неделя
№4.Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча.	Стр. 51	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 53	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 53	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Стр. 55	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках.	Стр. 55	4 неделя
Январь		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Стр. 59	2 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо.	Стр. 59	2 неделя
№3.Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Стр. 61	3 неделя
№4.Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой.	Стр. 61	3 неделя
№5.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Стр. 63	4 неделя

№6.Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии.	Стр. 63	4 неделя
Февраль		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Стр. 68	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; в беге продолжительностью до 1 минуты; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.	Стр. 68	1 неделя
№3.Повторить ходьбу и бег по кругу. Взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закрепить навык энергично отталкиваться и приземляться под дугу и отбивать мяч о землю.	Стр. 70	2 неделя
№4.Повторить ходьбу и бег по кругу. Взявшись за руки; ходьбу и бег врассыпную; закрепить навык энергично отталкиваться и приземляться под дугу и отбивать мяч о землю.	Стр. 70	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Стр. 71	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через нее.	Стр. 71	3 неделя
№7.Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Стр. 73	4 неделя
№8.Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.	Стр. 73	4 неделя
Март		
№1.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 76	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 76	1 неделя
№3.Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.	Стр. 79	2 неделя
№4.Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в	Стр. 79	2 неделя

высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.		
№5.Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Стр. 81	3 неделя
№6.Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках.	Стр. 81	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег враспынную.	Стр. 83	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе с перестроением в колонну по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два; ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег враспынную.	Стр. 83	4 неделя
Апрель		
№1.Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Стр. 86	1 неделя
№2.Повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании.	Стр. 86	1 неделя
№3.Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Стр. 88	2 неделя
№4.Повторить ходьбу и бег между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей.	Стр. 88	2 неделя
№5.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 89	3 неделя
№6.Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия.	Стр. 89	3 неделя
№7.Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Стр. 91	4 неделя
№8.Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.	Стр. 91	4 неделя
Май		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.	Стр. 94	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге с поворотом в	Стр. 94	1 неделя

другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом.		
№3. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Стр. 96	2 неделя
№4. Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча.	Стр. 96	2 неделя
№5. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Стр. 98	3 неделя
№6. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.	Стр. 98	3 неделя
№7. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Стр. 100	4 неделя
№8. Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.	Стр. 100	4 неделя
Июнь		
№1. Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Стр. 102	1 неделя
№2. Упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку.	Стр. 102	1 неделя
№3. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.	Стр. 104	2 неделя
№4. Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.	Стр. 104	2 неделя
№5. Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.	Стр. 106	3 неделя
№6. Упражнять детей в беге колонной по одному с перестроением в пары; в лазанье на гимнастическую стенку произвольным способом; в перебрасывании мяча.	Стр. 106	3 неделя
№7. Повторить ходьбу с выполнением задания в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 108	4 неделя
№8. Повторить ходьбу с выполнением задания в движении; лазанье по гимнастической скамейке; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 108	4 неделя
Июль		

№1.Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	Стр. 110	1 неделя
№2.Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега.	Стр. 110	1 неделя
№3.Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.	Стр. 113	2 неделя
№4.Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.	Стр. 113	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 114	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением задания; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 114	3 неделя
№7.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 116	4 неделя
№8.Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить лазанье по гимнастической стенке; упражнять в равновесии и прыжках.	Стр. 116	4 неделя
Август		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.	Стр. 118	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке; повторить прыжки через бруски.	Стр. 118	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Стр. 119	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке.	Стр. 119	2 неделя
№5.Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить лазанье по скамейке.	Стр. 120	3 неделя
№6.Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега, развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить лазанье по скамейке.	Стр. 120	3 неделя

№7.Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью 1.5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 122	4 неделя
№8.Повторить ходьбу с подниманием колен, бег в среднем темпе продолжительностью 1.5 минуты; упражнения в равновесии и прыжках.	Стр. 122	4 неделя

**Перспективное планирование непосредственной образовательной деятельности
группы общеразвивающей направленности детей 6-7 лет**

Развернутое содержание работы	Литература Л. И. Пензулаева (стр.)	Период
Сентябрь		
№1. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Стр. 9	1 неделя
№2. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Стр. 9	1 неделя
№3. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Стр. 11	2 неделя
№4. Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его.	Стр. 11	2 неделя
№5. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Стр. 15	3 неделя
№6. Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов; развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке.	Стр. 15	3 неделя
№7. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Стр. 16	4 неделя
№8. Упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.	Стр. 16	4 неделя
Октябрь		
№1. Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с	Стр. 20	1 неделя

мячом.		
№2. Закрепить навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Стр. 20	1 неделя
№3. Упражнять детей в ходьбе с изменением движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Стр. 22	2 неделя
№4. Упражнять детей в ходьбе с изменением движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Стр. 22	2 неделя
№5. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 24	3 неделя
№6. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Стр. 24	3 неделя
№7. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 27	4 неделя
№8. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 27	4 неделя
Ноябрь		
№1. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Стр. 29	1 неделя
№2. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату; упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Стр. 29	1 неделя
№3. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Стр. 33	2 неделя
№4. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.	Стр. 33	2 неделя
№5. Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Стр. 34	3 неделя

№6.Упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазанье под дугу, в равновесии.	Стр. 34	3 неделя
№7.Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Стр. 37	4 неделя
№8.Закрепить навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие.	Стр. 37	4 неделя
Декабрь		
№1.Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 40	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге врассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Стр. 40	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Стр. 42	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом.	Стр. 42	2 неделя
№5.Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Стр. 45	3 неделя
№6.Повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в перебрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии.	Стр. 45	3 неделя
№7.Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Стр. 47	4 неделя
№8.Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежь»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Стр. 47	4 неделя
Январь		
№1.Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через	Стр. 49	2 неделя

препятствие.		
№2.Повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.	Стр. 49	2 неделя
№3.Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Стр. 52	3 неделя
№4.Повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.	Стр. 52	3 неделя
№5.Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Стр. 54	4 неделя
№6.Упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.	Стр. 54	4 неделя
Февраль		
№1.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 59	1 неделя
№2.Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.	Стр. 59	1 неделя
№3.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Стр. 61	2 неделя
№4.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком; упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч.	Стр. 61	2 неделя
№5.Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Стр. 63	3 неделя
№6.Повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге, в метании мешочков, лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Стр. 63	3 неделя
№7.Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 65	4 неделя

№8.Упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 65	4 неделя
Март		
№1.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Стр. 72	1 неделя
№2.Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом.	Стр. 72	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Стр. 74	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Стр. 74	2 неделя
№5.Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 76	3 неделя
№6.Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.	Стр. 76	3 неделя
№7.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 79	4 неделя
№8.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Стр. 79	4 неделя
Апрель		
№1.Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Стр. 81	1 неделя
№2.Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Стр. 81	1 неделя
№3.Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Стр. 83	2 неделя
№4.Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Стр. 83	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Стр. 84	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары; в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Стр. 84	3 неделя
№7.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий;	Стр. 87	4 неделя

упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.		
№8.Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Стр. 87	4 неделя
Май		
№1.Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Стр. 88	1 неделя
№2.Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Стр. 88	1 неделя
№3.Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движений, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр. 90	2 неделя
№4.Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движений, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.	Стр. 90	2 неделя
№5.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр. 92	3 неделя
№6.Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Стр. 92	3 неделя
№7.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Стр. 95	4 неделя
№8.Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить упражнения в лазаньи на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Стр. 95	4 неделя

Перспективный план работы с родителями

№ п/п	Содержание работы	Дата проведения
1.	Консультация для родителей на тему «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста».	Сентябрь
2.	Консультация для родителей на тему «Зарядка как один из важнейших компонентов».	Октябрь
3.	Консультация для родителей на тему «Национальные праздники и вечера».	Ноябрь
4.	Консультация для родителей на тему «Движение – жизнь. Здоровье детей в наших руках»	Декабрь
5.	Консультация для родителей на тему «Занимаемся физкультурой дома с детьми: спортивный уголок дома».	Январь
6.	Консультация для родителей на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!».	Февраль
7.	Спортивные праздники Ставропольского края	Март
8.	Консультация на тему «Растим детей здоровыми. Крепкими и сильными».	Апрель
9.	«Играем с детьми летом».	Май
10.	Консультация на тему «Игры, которые лечат».	Июнь
11.	Анкетирование родителей: «Любимые игры ребёнка в летний период».	Июль
12.	Наглядная информация: «Чем занять ребёнка летом».	Август