

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №31 "Журавлик" Старооскольского городского округа

Рассмотрено:

на педагогическом совете
МБДОУ ДС №31 «Журавлик»
протокол №1 от 01.09.2020г.

Утверждено:

приказом заведующего
МБДОУ ДС №31 «Журавлик»
от 01.09.2020г. №102

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
на 2020-2021 учебный год**

Инструктор по физической культуре
Логвинова О.Ю.

Содержание

1.	Пояснительная записка.....	<i>стр. 2</i>
1.1.	Возрастные и индивидуальные особенности детей	<i>стр. 3</i>
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	<i>стр.6</i>
2.	Описание образовательной деятельности по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие».....	<i>стр. 8</i>
2.1.	с 3 до 4 лет	<i>стр. 8</i>
2.2.	с 4 до 5 лет	<i>стр. 9</i>
2.3.	с 5 до 6 лет	<i>стр. 11</i>
2.4.	с 6 до 7 лет	<i>стр. 13</i>
3.	Учебный план	<i>стр. 15</i>
4.	Перспективно-тематическое планирование	<i>стр. 16</i>
5.	Перспективный план взаимодействия с родителями	<i>стр. 41</i>
6.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.....	<i>стр. 43</i>

1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) разработана на основе основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ ДС №31 «Журавлик».

Программа ориентирована на реализацию общеобразовательных задач дошкольного образования. Особый акцент в программе сделан на использование эффективных технологий физического развития дошкольников, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации образовательного процесса.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса с детьми дошкольного возраста (3-7 лет) по образовательной области «Физическое развитие» и направлена на сохранение и укрепление здоровья детей.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Цель Программы: создание условий обеспечивающих равные стартовые возможности для полноценного физического развития ребенка в период дошкольного детства, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни, с учетом его интересов и потребностей.

Задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- укреплять, сохранять и восстанавливать здоровье детей посредством организации занятий с использованием подвижных игр и игр с элементами спорта;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- формировать элементарные нормы и правилами здорового образа жизни;
- развивать двигательные способности дошкольников посредством положительного воздействия на их развитие подвижных игр и игр с элементами спорта; расширять знания детей о значении занятий физической культурой.
- формировать у детей осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- формировать начальные представления о некоторых видах спорта.

Принципы:

1. Принцип непрерывности - выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих

последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени.

2. Тенденция постепенного увеличения нагрузок строится на основе *принципа постепенного наращивания развивающих тренирующих воздействий*. Она выражает поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений и обуславливает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания.

3. Упорядочению процесса физического воспитания способствует *принцип цикличности*. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

4. Формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании на основе *принципа возрастной адекватности* процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка).

5. *Принцип всестороннего и гармонического развития личности*. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее — физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое — развитие личности ребенка.

6. *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни.

1.1. Возрастные и индивидуальные особенности детей

Возрастные особенности воспитанников 3-4 лет (II младшая группа)

На рубеже трех лет любимым выражением ребенка становится «Я сам!» Отделение себя от взрослого и вместе с тем желание быть как взрослый — характерное противоречие кризиса трех лет. Дети 3—4-х лет усваивают элементарные нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»). В этот период высока потребность ребенка в движении (его двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Ребенок начинает осваивать основные движения, обнаруживая при выполнении физических упражнений стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.). Внимание детей четвертого года жизни непроизвольно. Однако его устойчивость зависит от интереса к деятельности. Обычно ребенок этого возраста может сосредоточиться в течение 10—15 мин, но привлекательное для него дело может длиться достаточно долго. В 3—4 года ребенок начинает чаще и охотнее вступать в общение со сверстниками ради участия в общей игре или продуктивной деятельности. Однако ему всё ещё нужны поддержка и внимание взрослого. Дети овладевают игровыми действиями с игрушками и предметами-заместителями, приобретают первичные умения ролевого поведения.

Игра ребенка первой половины четвертого года жизни — это скорее игра рядом, чем вместе. В играх, возникающих по инициативе детей, отражаются умения, приобретенные в совместных с взрослым играх. Сюжеты игр простые, неразвернутые, содержащие одну-две роли. Неумение объяснить свои действия партнеру по игре, договориться с ним приводит к конфликтам, которые дети не в силах самостоятельно разрешить. Конфликты чаще всего возникают по поводу игрушек. Постепенно к четырем годам ребенок начинает согласовывать свои действия, договариваться в процессе совместных игр.

Индивидуальные особенности детей II младшей группы №7

Воспитанники проявляют активность и любознательность к занятиям по физической культуре, владеют соответствующими возрасту основными движениями. Не все дети умеют энергично отталкиваться в прыжках на двух ногах, ползать на четвереньках.

Индивидуальные особенности детей II младшей группы №12

Воспитанники уверенно, самостоятельно и точно выполняют задания, действуют, в общем, для всей группы темпе; легко находят своё место при совместных построениях и в играх. С большим желанием вступают в общение с другими детьми при выполнении игровых упражнений, подвижных играх.

Возрастные особенности воспитанников 4-5 лет.

Дети узнают о том, что можно выполнять общеразвивающие упражнения в разном темпе (умеренном, быстром, медленном), с разными предметами, узнают разнообразные движения рук в этих упражнениях, узнают к правильной осанке во время ходьбы и в положениях стоя и сидя, разные виды бега, требования к правильному выполнению основных элементов техники разных видов бега. Дети узнают основные требования к технике ловли и отбивания мячей от пола, ползанию разными способами, лазанию по лестнице чередующимся шагом одноименным способом, к исходному положению и замаху при метании вдаль. Знакомятся с некоторыми подводящими упражнениями. Дети узнают подвижные игры, игры с элементами соревнования, новые правила в играх, действия водящих в разных играх. Дети узнают также новые физкультурные пособия (разные виды мячей, лент, флажков, обручей, гимнастических палок). Дети узнают специальные упражнения на развитие физических качеств.

К четырем годам основные трудности в поведении и общении ребенка с окружающими, которые были связаны с кризисом трех лет (упрямство, строптивость, конфликтность и др.), постепенно уходят в прошлое, и любознательный ребенок активно осваивает окружающий его мир предметов и вещей, мир человеческих отношений. Лучше всего это удается детям в игре. В игре дети называют свои роли, понимают условность принятых ролей. Происходит разделение игровых и реальных взаимоотношений. В 4—5 лет сверстники становятся для ребенка более привлекательными и предпочитаемыми партнерами по игре, чем взрослым

Индивидуальные особенности детей средней группы №4

Дети с удовольствием занимаются физической культурой. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Дети способны быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Индивидуальные особенности детей средней группы №8

Воспитанники группы проявляют активность к занятиям по физической культуре. У мальчиков, составляющих основную массу детей группы, еще не до конца сформированы правила поведения в общественных местах, в общении со сверстниками и взрослыми. При выполнении спортивных движений демонстрируют координацию и гибкость в соответствии с возрастными возможностями.

Возрастные особенности воспитанников 5-6 лет.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и

вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства.

В 5—6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5—6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность.

Индивидуальные особенности детей старшей группы №10

В двигательной деятельности воспитанники проявляют хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость. Дети уверенно и активно выполняют основные элементы техники основных движений, спортивных упражнений, свободно ориентируются в пространстве. Проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, у них появилась настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности, но не все дети подвержены настроению. Внимательно воспринимают показ педагога физических упражнений и самостоятельно успешно их выполняют. Начинают проявлять инициативность, с большим удовольствием участвуют в подвижных играх, стараются соблюдать правила, стремятся к выполнению ведущих ролей.

Возрастные и индивидуальные особенности воспитанников 6-7 лет.

У детей 6-7 лет формируется потребность в ежедневной двигательной деятельности. Совершенствуется техника основных видов движений, появляется естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения. Закрепляется умение соблюдать заданный темп при ходьбе и беге. Дети учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Учатся перелазать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Учатся перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе. Также у детей развиваются психофизические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость. Дети продолжают упражняться в статистическом и динамическом равновесии, развивают координацию движений и ориентировку в пространстве. Закрепляют навыки спортивных упражнений. Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Продолжают учиться самостоятельно, организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

В играх дети 6—7 лет способны отражать достаточно сложные социальные события — рождение ребенка, свадьба, праздник, война и др. В игре может быть несколько центров, в каждом из которых отражается та или иная сюжетная линия. Дети этого возраста могут по ходу игры брать на себя две роли, переходя от исполнения одной к исполнению другой. Они могут вступать во взаимодействие с несколькими партнерами по игре, исполняя как главную, так и подчиненную роль. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Индивидуальные особенности детей подготовительной группы №9

Продолжается дальнейшее развитие моторики ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Дети способны быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Индивидуальные особенности детей подготовительной группы №11

Проявляют интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, у них появилась настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности, но не которые дети подвержены настроению. Внимательно воспринимают показ педагога физических упражнений и самостоятельно успешно их выполняют.

1.2. Планируемые результаты освоения программы

Четвертый год жизни. 2-я младшая группа.

- Ребенок гармонично физически развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен.
- Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с физкультурными пособиями.
- При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое.
- Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания, действует в общем для всех темпе; легко находит свое место при совместных построениях и в играх.
- С большим желанием вступает в общение с другими детьми и с воспитателем при выполнении игровых физических упражнений и в подвижных играх.
- Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх, строго соблюдает правила, стремится к выполнению ведущих ролей в игре.

Пятый год жизни. Средняя группа.

- В двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость.
- Уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук
- Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх.
- С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.
- Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в

случае недомогания.

- Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.
- Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого.

Шестой год жизни. Старшая группа.

- Двигательный опыт ребенка богат (объем освоенных основных движений, общеразвивающих упражнений спортивных упражнений);
- в двигательной деятельности проявляет хорошую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость;
- в поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.
- проявляет стойкий интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- имеет представления о некоторых видах спорта
- уверенно, точно, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений;
- проявляет необходимый самоконтроль и самооценку. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру;
- мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.
- умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения,
- готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью).

Седьмой год жизни. Подготовительная группа.

- Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения. спортивные).
- В двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.
- осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом
- проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.
- проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.
- имеет начальные представления о некоторых видах спорта
- Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его,
- Ребенок владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья
- Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать

ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

2. Описание содержания образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребёнка по образовательной области «Физическое развитие»

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, 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 движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В ходе освоения образовательной области «Физическое развитие» решаются следующие образовательные задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

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

2.1. с 3 до 4 лет

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

2. Целенаправленно развивать у детей физические качества: скоростно-силовые качества, быстроту реакции на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию координации, общей выносливости, силы, гибкости;

3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя;

4. Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

5. Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

6. Развитие физических качеств.

7. Приобщение детей к национальным традициям и фольклору Белгородского края;

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения.

Построения и перестроения: свободное, врассыпную, в полукруг, в колонну по одному, по два (парами), в круг в колонну, парами, находя свое место в пространстве. Повороты на месте переступанием.

Общеразвивающие упражнения.

Традиционные двухчастные упражнения общеразвивающие упражнения с одновременными и однонаправленными движениями рук, ног, с сохранением правильного положения тела, с предметами и без предметов в различных положениях (стоя, сидя, лежа). Начало и завершение выполнения упражнений по сигналу;

Основные движения.

Ходьба. Разные способы ходьбы (обычная, на носках, на месте с высоким подниманием бедра, с заданиями). Ходьба, не опуская головы, не шаркая ногами, согласовывая движения рук и ног. Ходьба «стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с остановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске ходьба и бег со сменой темпа и направления.

Бег, не опуская головы.

Прыжки. Прыжки в длину с места, в глубину (спрыгивание), одновременно отталкиваясь двумя ногами и мягко приземляясь на две ноги; подскоки на месте, с продвижением вперед, из круга в круг, вокруг предметов и между ними.

Катание, бросание, метание. Прокатывание мячей, отбивание и ловля мяча кистями рук, не прижимая его к груди; бросание предметов одной и двумя руками в даль, в горизонтальную и вертикальную цели.

Лазание по лестнице-стремянке и вертикальной лестнице приставным шагом, перелезание и пролезание через и под предметами, не касаясь руками пола.

Музыкально-ритмические упражнения.

Спортивные упражнения: катание на трехколесном велосипеде; ступающий шаг и повороты на месте на лыжах; скольжение по ледяным дорожкам с помощью взрослых.

Подвижные игры с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Региональный компонент

Реализация регионального компонента основывается на включении народных игр на основе фольклора Белгородского края в образовательную деятельность по физическому развитию («Ручеек», «Карусель», «Пчелы»).

2.2. с 4 до 5 лет

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать пока как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

2. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.

3. Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни

4. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

5. Развитие физических качеств.

6. Приобщение детей к национальным традициям и фольклору Белгородского края;

7. Развитие и формирование коммуникативных навыков и творческого потенциала.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Построение в колонну по одному по росту. Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам. Повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

Общеразвивающие упражнения. Традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

Основные движения: Представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Подводящие упражнения.

Ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного).

Бег. Бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия. Виды бега: в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15)), ведение колонны.

Бросание, ловля, метание. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании.

Ползание, лазанье. Ползание разными способами; пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек,

Прыжки. Прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места; вверх с места (вспрыгивание на высоту 15—20 см.).

Сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности.

Подвижные игры: правила; функции водящего. Игры с элементами соревнования. Подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, координации, гибкости, равновесия.

Спортивные упражнения. Катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

Музыкально-ритмические движения: движения парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами» «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.

Региональный компонент

Реализация регионального компонента основывается на включении народных игр на основе фольклора Белгородского края в образовательную деятельность по физическому развитию («Зайчик», «Дударь», «Солнышко»).

2.3. с 5 до 6 лет

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умения осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений).

2. Развивать умение анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.

3. Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.

4. Развивать творчества в двигательной деятельности.

5. Воспитывать у детей стремление самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

6. Развивать у детей физические качества: координацию, гибкость, общую выносливость, быстроту реакции, скорость одиночных движений, максимальную частоту движений, силу.

7. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

8. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьесформирующего поведения.

9. Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

10. Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

11. Совершенствование физических качеств;

12. Формирование устойчивых навыков подвижной игры;

13. Приобщение детей к национальным традициям и фольклору Белгородского края;

Двигательная деятельность

Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров, способы перестроения в 2 и 3 звена. Сохранение дистанции во время ходьбы и бега. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

Общеразвивающие упражнения: четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременными последовательным

выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Освоение возможных направлений и разной последовательности действий отдельных частей тела. Способы выполнения общеразвивающих упражнений с различными предметами, тренажерами. Подводящие и подготовительные упражнения. Представление о зависимости хорошего результата в основных движениях от правильной техники выполнения главных элементов: в скоростном беге - выноса голени маховой ноги вперед и энергичного отталкивания, в прыжках с разбега - отталкивания, группировки и приземления, в метании - замаха и броска.

Ходьба. Энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры.

Бег. На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3—4 раза), 20—30 м (2—3 раза), челночный бег 3x10 м в медленном темпе (1,5—2 мин).

Прыжки. На месте: ноги скрестно — ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4—5 м. Прыжки через 5—6 предметов на двух ногах (высота 15—20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15—20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80—90 см), в высоту (30—40 см) с разбега 6—8 м; в длину (на 130—150 см) с разбега 8 м. Прыжки в глубину (30—40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Бросание, ловля и метание. «Школа мяча» (разнообразные движения с мячами). Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами. Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4—6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5—6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо.

Ползание и лазание. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40—50 см). Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазанье ритмичное, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

Подвижные игры с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием на развитие физических качеств и закрепление двигательных навыков. Игры-эстафеты. Правила в играх, варианты их изменения, выбора ведущих. Самостоятельное проведение подвижных игр.

Спортивные игры *Городки.* Бросание биты сбоку, выбивание городка с кона (5—6 м) и полукона (2—3 м). *Баскетбол.* Перебрасывание мяча друг другу от груди. Ведение мяча правой и левой рукой. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. Игра по упрощенным правилам. *Бадминтон.* Отбивание волана ракеткой в заданном направлении. Игра с воспитателем. *Футбол.* Отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Обведение мяча между и вокруг предметов. Отбивание мяча о стенку. Передача мяча ногой друг другу (3—5 м). Игра по упрощенным правилам.

Спортивные упражнения: скользящий переменный лыжный ход, скольжение по прямой на коньках, погружение в воду, скольжение в воде на груди и на спине, катание на двухколесном велосипеде и самокате, роликовых коньках.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание,

сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания.

Региональный компонент

Ознакомление дошкольников со спортивными сооружениями Белгородской области (ДЮСШ «Молодость», СДЮШОР «Золотые перчатки», СДЮСШОР «Юность», СДЮШОР №1 по художественной гимнастике и легкой атлетике). Ознакомление с видами спорта, активно развивающимися в Белгородской области: волейбол, баскетбол, греблей на байдарках и каноэ, легкая атлетика, тяжелой атлетикой, бокс, кикбоксингом, прыжков на батуте, прыжки на акробатической дорожке двойном мини-трампе.

Включение в образовательную деятельность по физическому развитию подвижных и хороводных игр Белгородской области («Дрёма», «В круги», «Медом или сахаром», «Наоборот», Полетушки»).

2.4. с 6 до 7 лет.

Задачи образовательной деятельности

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.
2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.
3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.
6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.
10. Совершенствование физических качеств.
11. Формирование устойчивых навыков подвижной игры.
12. Приобщение детей к национальным традициям и фольклору Белгородского края.

Двигательная деятельность.

Порядковые упражнения. Способы перестроения. Самостоятельное, быстрое и организованное построение и и перестроение во время движения. Перестроение четверками.

Общеразвивающие упражнения. Четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными, разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное, точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании — энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

Ходьба. Разные виды и способы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами.

Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием предметов, приседанием, поворотами кругом, перепрыгиванием ленты. Ходьба по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком. Стоя на скамейке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

Бег. Сохранение скорости и заданного темпа, направления, равновесия. через препятствия — высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Пробегать 10 м с наименьшим числом шагов. Бегать в спокойном темпе до 2—3 минут. Пробегать 2—4 отрезка по 100—150 м в чередовании с ходьбой. Пробегать в среднем темпе по пересеченной местности до 300 м. Выполнять челночный бег (5x10 м). Пробегать в быстром темпе 10 м 3—4 раза с перерывами. Бегать наперегонки; на скорость — 30 м.

Прыжки. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; через 6—8 набивных мячей (вес 1 кг) на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Подпрыгивание на месте и с разбега с целью достать предмет. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170—180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой. Прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Метание. Отбивать, передавать, подбрасывать мячей разного размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Лазанье. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

Подвижные игры. Организовать знакомые игры и игру с подгруппой сверстников. Игры-эстафеты.

Спортивные игры. Правила спортивных игр.

Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит.

Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы.

Футбол. Способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

Настольный теннис, бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Спортивные упражнения. Катание на велосипеде. Езда по прямой, по кругу, «змейкой», уметь тормозить.

Становление у детей ценностей здорового образа жизни, овладение элементарными нормами и правилами

Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.)

Региональный компонент

Ознакомление дошкольников со спортивными сооружениями Белгородской области (Спорткомплекс имени Светланы Хоркиной, Дворец водного спорта ОЭМК, бассейн «Дельфин», Дворец спорта «Аркада», стадион ПромАгро). Знакомство с историей развития отдельных видов спорта на Белгородчине (легкая атлетика, кикбоксинг, боевое самбо, бокс, плавание, футбол, гимнастика), знаменитыми спортсменами (Хоркина Светлана, Емельяненко Федор, Исаев Алексей, Чернятина Елена, Полянский Дмитрий) и спортивными традициями Белогорья (оздоровительные пробеги, зарядки с чемпионами, велопробеги, Дни физкультурника, Дни здоровья). Включение в образовательную деятельность по физическому развитию подвижных и хороводных игр Белгородской области («Собачка», «Селезень и утка», «Зеленая репка», «Заря-Заряница», «Алфавит», «Змея», «Сковорода»).

3. Учебный план

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада				
Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10 минут
Физкультурные занятия				
Физкультурные занятия в	2 раза в неделю по	2 раза в неделю по	1 раза в неделю по 25	1 раз в неделю по 30 минут

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №31 "Журавлик" Старооскольского городского округа

спортивном зале	15 минут	20 минут	минут	
Физкультурные занятия на свежем воздухе	-	-	1 раз в неделю по 25 минут	1 раз в неделю по 30 минут
Спортивный досуг				
Спортивные праздники	1 раза в год	1 раза в год	2 раза в год	
Физкультурные досуги и развлечения	1 раз в квартал			

**Расписание непосредственно образовательной деятельности с детьми
на 2019-2020 учебный год**

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Понедельник		9.00 - гр. №4		11.40 - гр. №9
Вторник		9.00 - гр. №8		9.40 - гр. №11
Среда	9.00 - гр. №12 9.25 - гр. №7		11.40 - гр. №10 (улица)	12.05 - гр. №9 (улица)
Четверг	9.00 - гр. №7		9.35 - гр. №10	12.05 - гр. №11 (улица)
Пятница	9.00- гр. №12	9.30 - гр. №4 10.00 - гр. №8		

**4. Перспективно-тематическое планирование
II младшая группа**

Месяц	Тема	Период	Задачи
Сентябрь	Я в детском саду	1 неделя	1. Познакомить детей с построением стайкой. 2. Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке. 3. Упражнять детей в прокатывании мяча двумя руками. 4. Вызвать у детей радость от возвращения в детский сад. 5. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.
		2 неделя	1. Упражнять детей в ползании на средних четвереньках по прямой. 2. Повторить ходьбу по извилистой дорожке. 3. Развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве. 4. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями.
	Азбука безопасности	3 неделя	1. Познакомить детей с ходьбой и бегом враспынную. 2. Упражнять в катании мяча двумя руками друг другу в паре. 3. Упражнять в ползании на средних четвереньках;

			<p>4. Закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие.</p> <p>5. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>6. Воспитывать стремление выполнять упражнения выразительно.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.</p> <p>2. Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча.</p> <p>3. Закрепить навык ползания на средних четвереньках.</p> <p>4. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</p> <p>5. Расширять представления детей об осени.</p>
октябрь	Осень, осень в гости просим	1 неделя	<p>1. Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне.</p> <p>2. Упражнять в перешагивании через предметы.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p>4. Закрепить умение прокатывать мяч в парах.</p> <p>5. Развивать умение замечать красоту осенней природы.</p>
		2 неделя	<p>1. Познакомить детей с ходьбой и бегом врассыпную;</p> <p>2. Упражнять в катании мяча двумя руками друг другу в паре.</p> <p>3. Упражнять в ползании на средних четвереньках.</p> <p>4. Закрепить навык ходьбы по извилистой дорожке, сохраняя равновесие.</p> <p>5. Развивать ловкость, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>6. Воспитывать бережное отношение к природе.</p>
	Мама, папа, я – дружная семья	3 неделя	<p>1. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте.</p> <p>2. Упражнять в прокатывании мяча, добиваясь сохранения направления движения мяча.</p> <p>3. Закрепить навык ползания на средних четвереньках.</p> <p>4. Вызвать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.</p> <p>5. Расширять представления детей об осени.</p>
		4 неделя	<p>1. Познакомить детей с построением в колонну, ходьбой и бегом в колонне.</p> <p>2. Упражнять в перешагивании через предметы.</p> <p>3. Упражнять в прыжках на двух ногах.</p> <p>4. Закрепить умение прокатывать мяч в парах.</p>
Ноябрь	Город мой родной	1 неделя	<p>1. Упражнять детей в ползании на средних четвереньках по прямой.</p> <p>2. Повторить ходьбу по извилистой дорожке.</p> <p>3. Закрепить навык прыжков на всей ступне; развивать ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>4. Воспитывать у детей положительное эмоциональное отношение к играм с движениями.</p> <p>5. Формировать начальные представления о здоровье и здоровом образе жизни.</p>

	Мир игрушки	2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 2. Закрепить умение ползать за катящимся мячом. 3. Развивать глазомер при прокатывании мяча между предметами. 4. Вызывать у детей эмоциональный отклик и желание участвовать в игровом занятии.
		3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в ходьбе и беге между двумя линиями, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 2. Закреплять умения катать мяч друг другу, стоя на коленях, подлезать под шнур. 3. Учить ловить мяч от инструктора.
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ползании по доске на средних четвереньках. 2. Упражнять в ходьбе по наклонной доске. 3. Закрепить навык мягких и пружинистых прыжков на месте. 4. Воспитывать смелость при выполнении упражнений.
Физкультурный досуг «Приключения колобка»			
Декабрь	Зимушка – зима у нас в гостях	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с имитационными движениями. 2. Совершенствовать умение прокатывать мяч (под дугу). 3. Упражнять в ползании на средних четвереньках. 4. Закрепить умение ходить по наклонной доске. 5. Знакомить с элементарными правилами дорожного движения.
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ходьбе по скамейке. 2. Упражнять в прыжках вверх с места с целью достать предмет. 3. Закрепить умение прокатывать мяч под дугу, добиваясь меткого выполнения упражнения. 4. Развивать равновесие, ловкость.
	К нам приходит Новый год	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вызвать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2. Упражнять в прыжках вверх с целью достать предмет. 3. Упражнять в прокатывании мяча под дугу с попаданием в предмет. 4. Закрепить навык ползания на четвереньках по скамейке. 5. Воспитывать смелость при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры. 6. Расширять представления детей о зиме
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в подлезании под дугу, не касаясь руками пола. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке, учить сохранять равновесие и правильную осанку. 3. Закрепить умение прыгать вверх, координируя взмах руками с активным толчком, с целью достать предмет. 4. Развивать ловкость, прыгучесть. 5. Воспитывать внимательность и умение действовать совместно.

Январь	Зимние забавы	3 неделя	1. Обучать детей прыгать с высоты. 2. Упражнять в бросках мяча двумя руками о пол и ловле его.
		4 неделя	1. Закрепить навык подлезания под препятствием. 2. Вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем.
Спортивный праздник «В госте к снегурочке»			
Февраль	Я в детском саду (профессии детского сада)	1 неделя	1. Учить ходьбе по ограниченной площади. 2. Закреплять навыки прыжков в высоту, совершенствовать навыки ходьбы и бега. 3. Развивать фантазию, воспитывать любовь к спорту.
		2 неделя	1. Формировать у детей навык ходьбы и бега по сигналу. 2. Поупражняться в бросании мяча от груди. 3. Упражнять в ползании между ножками стула. 4. Закреплять навык перешагивания через препятствия
	Я расту здоровым	3 неделя	1. Познакомить детей выполнением упражнений в ролях. 2. Упражнять в ходьбе по гимнастической скамейке на высоких четвереньках. 3. Упражнять в прыжках в длину с места с активным взмахом рук. 4. Закрепить умение ловить и бросать мяч, координируя направление и силу броска. 5. Развивать равновесие, ловкость; быстроту, выразительность имитационных движений.
		4 неделя	1. Упражнять детей перелезть через бревно боком. 2. Упражнять в ходьбе из обруча в обруч. 3. Закрепить умение выполнять прыжок в длину с места, координируя движения рук и ног. 4. Развивать равновесие, ловкость.
Спортивное развлечение «Зимние забавы»			
Март	Книги для малышек	1 неделя	1. Вызывать у детей эмоциональный отклик на игровое занятие и желание участвовать в нем. 2. Упражнять в прыжках со сменой положения ног. 3. Совершенствовать умение бросать мяч вперед вдаль из-за головы. 4. Закрепить умение перелезть через препятствие. 5. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.
		2 неделя	1. Упражнять детей в ходьбе из обруча в обруч с предметом в руках. 2. Упражняться в прыжках на двух ногах с продвижением вперед, добиваясь легкости и ритмичности при выполнении. 3. Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками из-за головы двумя руками. 4. Упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки. 5. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, точность движений. 6. Воспитывать любовь к матери.

	Весна пришла!	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закрепить навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки. 2. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Упражнять в ходьбе из обруча в обруч с мячом в руках. 4. Закрепить навык мягко пружинить ноги в прыжках с продвижением вперед. 5. Воспитывать интерес к упражнениям с мячом. 6. Расширять представления о народной игрушке
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение ходить по наклонной поверхности. 2. Упражнять детей в ловле мяча. 3. Упражнять в подтягивании по скамейке. 4. Закрепить умение в ходьбе из обруча в обруч. 5. Развивать силу рук, равновесие, ловкость. 6. Продолжать знакомить с устным народным творчеством.
Апрель	Природа вокруг нас	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног. 2. Упражнять детей в ловле мяча. 3. Закрепить умение в подтягивании по скамейке. 5. Развивать силу рук, точность движения. 6. Расширять представления детей о весне.
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык ходьбы с дополнительными заданиями. 2. Упражнять детей активному замаху руками при броске мяча из-за головы через шнур. 3. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног. 4. Развивать равновесие в ходьбе с куба на куб. 5. Способствовать тренировке выносливости. 6. Воспитывать бережное отношения к природе, умение замечать красоту весенней природы.
	Мир вокруг нас	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей лазать по лестнице. 2. Упражнять в ходьбе с куба на куб. 3. Закрепить умение прыгать со сменой положения ног. 4. Развивать равновесие, ловкость, координацию движений. 5. Воспитывать интерес к подвижным играм 6. Продолжать знакомить с устным народным творчеством.
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей со свойствами гимнастической палки. 2. Упражнять детей в перебрасывании мяча через шнур с акцентом на направление броска. 3. Развивать координацию движений в лазании по лестнице. 4. Развивать равновесие в ходьбе с куба на куб. 5. Расширять представления о простейших связях в природе (потеплело — появилась травка и т. Д.).

Май	Мир природы и красоты	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать представление о смыкании и размыкании обычным шагом. 2. Познакомить с бегом, догони убегающего. 3. Поупражнять детей подниматься на возвышение. 4. Развивать координацию при выполнении прямого галопа. 5. Первоначальные сведения о празднике 9 мая.
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык ходьбы: приставным шагом. 2. Поупражнять детей бросать предметы: в горизонтальную цель одной рукой. 3. Закрепить навык лазания по лестнице. 4. Развивать выносливость, воображение, ловкость. 5. Расширять представления детей о лете.
	Я в мире людей	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать представление о смыкании и размыкании обычным шагом. 2. Познакомить с бегом, догоняя убегающего. 3. Поупражнять детей в поднимании на возвышение. 4. Развивать координацию при выполнении прямого галопа. 5. Развивать глазомер в бросках предметов в цель двумя руками.
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение убежать от догоняющего. 2. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице. 3. Развивать равновесие, поднимаясь на возвышение. Поднимании на возвышение. 4. Воспитывать у детей самостоятельность при выполнении знакомого упражнения.
Физкультурный досуг «Весенняя капель»			
Июнь	Здравствуй, лето!	1 неделя	Познакомить детей с элементами игры в бадминтон. Упражнять в ловле, метании волана на дальность, упражнять в равновесии, развивать у детей умение самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями инструктора.
		2 неделя	Продолжать знакомить детей с элементами игры в бадминтон, познакомить с инвентарем для игры в бадминтон - воланом. Упражнять в ловле, метании волана на дальность. 3.Развивать ловкость, быстроту реакции, ориентировку в пространстве.
	Лето без опасности	3 неделя	Упражнять в умении ходить и бегать в рассыпную, строиться по команде в круг и колонну; выполнять движения в соответствии с образцом, сохраняя правильное положение тела.
4 неделя		Развивать интерес детей к подвижным играм с бегом и прыжками, закрепить игровые упражнения с мячами.	
Июль	Если добрый ты?	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять в беге со сменой направления движения, в прыжках с места в длину. 2. Закрепить умение действовать по сигналу в игре.
		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе, беге, равновесии; развивать интерес детей к физической культуре

	Мы дружим со спортом.	3 неделя	1. Формировать и закреплять у детей двигательные навыки и умения при выполнении основных движений и различных упражнений. 2. Упражнять в основных видах движений, требующих проявления координационных способностей.
		4 неделя	Формировать представление детей об оздоровительном воздействии физических упражнений на организм, обучать игре в команде, развивать быстроту, силу, ловкость, меткость, память, развивать интерес к спортивным играм, развивать чувство товарищества.
Август	Радужное лето	1 неделя	1. Совершенствовать умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. 2. Развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием.
		2 неделя	1. Закрепить навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки; 2. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Упражнять в ходьбе из обруча в обруч с мячом в руках. 4. Закрепить навык мягко пружинить ноги в прыжках с продвижением вперед.
	3 неделя	3 неделя	1. Формировать навык ходьбы с дополнительными заданиями. 2. Упражнять детей активному замаху руками при броске мяча из-за головы через шнур. 3. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног. 4. Развивать равновесие в ходьбе с куба на куб.
		4 неделя	1. Формировать умение ходить по наклонной поверхности. 2. Упражнять детей в ловле мяча. 3. Упражнять в подтягивании по скамейке. 4. Развивать силу рук, равновесие, ловкость.
Спортивное развлечение «Необычная прогулка»			

Средняя группа

Месяц	Тема	Период	Развернутое содержание работы
Сентябрь	Я и мои друзья	1 неделя	1. Упражнять в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы, в бросании мяча вдаль двумя руками из-за головы. 2. Закреплять умения метать вдаль правой и левой рукой от плеча, катать обруч между предметами.
		2 неделя	1. Расширять представления о профессиях сотрудников детского сада. 2. Упражнять в равновесии, в прыжках из обруча в обруч. 3. Закреплять умение прокатывать мяч между двумя линиями, подлезать по веревку, не касаясь руками пола. 4. Учить перебрасывать мяч друг другу по кругу из-за

			ГОЛОВЫ.
	Азбука безопасности	3 неделя	1. Упражнять детей в ползании на средних и низких четвереньках по прямой. 2. Упражнять в беге с изменением темпа движения. закрепить навык прыжков на месте, добиваясь их ритмичности. 3. Развивать равновесие в ходьбе по извилистой дорожке с перешагиванием через предметы.
		4 неделя	1. Формировать навык бега, взявшись за одну руку (цепочкой). 2. Упражнять в катании обруча в парах. 3. Упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая перед собой мяч. 4. Воспитывать интерес к двигательной деятельности..
Октябрь	Осень, осень в гости просим	1 неделя	1. Формировать умение ходить со сменой направления по зрительному ориентиру; 2. Учить ходить по шнуру; упражнять в прыжках на одной ноге; 3. Развивать ловкость, точность движений; 4. Воспитывать умение совместно выполнять упражнения, прокатывая обручи между предметами 5. Дать представления об осеннем лесе, как сообществе
		2 неделя	1. Формировать умение бегать с поворотом кругом, не наталкиваясь друг на друга. 2. Упражнять детей в ползании на животе по скамейке, подтягиваясь руками. 3. Совершенствовать навык ходьбы по шнуру. 4. Закрепить умение легко и пружинисто выполнять прыжки. 5. Развивать ловкость, силу мышц рук, быстроту. 6. Расширять знания об овощах и фруктах.
	Папа, мама, я – дружная семья	3 неделя	1. Формировать у детей умение перестраиваться в колонну по два с места. 2. Упражнять прокатывать мяч друг другу двумя руками и одной. 3. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 4. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру. 5. Расширять представления детей об условиях, необходимых для жизни животных и птиц.
		4 неделя	1. Упражнять в ходьбе с различными заданиями, беге. 2. Выбатывать ловкость и быстроту реакции на изменение в окружающей обстановке. 3. Расширять представления детей об условиях, необходимых для жизни птиц. 4. Знакомить с особенностями поведения лесных зверей и птиц осенью.

Ноябрь	Моя малая родина (город, посёлок, село)	1 неделя	1. Закреплять умение ходить и бегать по кругу вокруг кубиков с остановкой по сигналу. 2. Упражнять в подлезании под дуги, в метании. 3. Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.
		2 неделя	1. Формировать умение бегать враспынную с остановкой по сигналу. 2. Упражнять детей в ходьбе по доске с мешочком на голове. 3. Упражнять в выполнении прямого галопа. 4. Развивать ловкость, глазомер, равновесие. 5. Расширять представления детей о своей семье.
	Мир игрушек	3 неделя	1. Формировать умение перестраиваться из колонны по 1 в колонну по 3 с места. 2. Упражнять детей подлезать под препятствие боком. 3. Упражнять в ходьбе и беге с выполнением дополнительных заданий. 4. Упражнять в ходьбе с мешочком на голове. 5. Развивать ловкость и координацию движений.
		4 неделя	1. Упражнять детей в прыжках вверх из глубокого приседа; 2. Совершенствовать умение владеть мячом. 3. Закрепить навык подлезания под препятствие. 4. Развивать скоростно-силовые качества, ловкость, точность движений.
Спортивный досуг «Фиксики в гостях у ребят»			
Декабрь	Зимушка-Зима	1 неделя	1. Упражнять детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие; 2. Формировать умение бегать с преодолением препятствий; 3. Разучить с детьми комплекс ОРУ с гимнастической палкой. 4. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами
		2 неделя	1. Формировать умение перестраиваться в колонну по 3 в движении. 2. Упражнять детей ходьбе по доске, сходясь вдвоем при встрече и расходясь. 3. Упражнять в прыжках из глубокого приседа. 4. Развивать ловкость.
	К нам приходит Новый год	3 неделя	1. Формировать умение ходить в парах и быстро находить свою пару. 2. Упражнять в пролезании между рейками лестницы, поставленной на бок, на четвереньках. 3. Развивать скоростно-силовые качества; равновесие. 4. Воспитывать умение выполнять упражнения в паре 5. Формировать представления о безопасном поведении людей зимой.

		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в отбивании мяча о пол, стоя на месте. 2. Упражнять в пролезании между рейками лестницы, поставленной на бок, на низких четвереньках. 3. Развивать равновесие в ходьбе по доске, сходясь и расходясь при встрече. 4. Способствовать развитию ловкости, быстроты. 5. Воспитывать внимательность при выполнении двигательной деятельности.
Спортивный праздник «Приключения Деда Мороза»			
Январь	Зимние забавы	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. 2. Упражнять детей в прыжках с продвижением вперед через предметы. 3. Упражнять в отбивании мяча о пол на месте. 4. Развивать ловкость при пролезании под препятствием на низких четвереньках. 5. Способствовать развитию скоростных качеств в беге. 6. Вводить детей в круг православных праздников и духовно нравственного уклада жизни своего народа.
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык перестроения из 2-х колонн в две шеренги. 2. Упражнять в беге навстречу друг другу, не наталкиваясь. 3. Развивать глазомер в метании в цель. 4. Способствовать развитию прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. 5. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. 6. Поддерживать радостное настроение после праздника.
Февраль	Мир профессий и технических чудес	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать навык перестроения из 2-х колонн в две шеренги. 2. Закреплять бег навстречу друг другу, не наталкиваясь. 3. Развивать глазомер в метании в цель. 4. Совершенствовать развития прыгучести и тренировке вестибулярного аппарата. 5. Воспитывать внимательность при выполнении упражнений. 6. Знакомить детей с «военными» профессиями
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение выполнять повороты кругом, переступая на месте. 2. Упражнять в ходьбе и беге по наклонной доске. 3. Совершенствовать навык энергичного отталкивания в прыжках вверх с места с касанием предмета рукой. 4. Развивать глазомер в метании в горизонтальную цель. 5. Способствовать развитию равновесия и ловкости. 6. Воспитывать любовь к Родине.
	Я расту здоровым	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей ползать на средних и низких четвереньках по доске; 2. Развивать ловкость и равновесие в ходьбе, беге и прыжках по наклонной доске;

			<p>3. Закрепить навык энергичного отталкивания в прыжках вверх;</p> <p>4. Воспитывать смелость и внимательность.</p> <p>5. Воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей выполнять активный замах при бросках мяча из-за головы через шнур.</p> <p>2. Упражнять в прыжках на месте с мячом между коленей, добиваясь пружинистых движений.</p> <p>3. Развивать ловкость и равновесие.</p> <p>4. Воспитывать интерес к играм с мячом.</p> <p>5. Приобщать к русской истории через знакомство с былинами о богатырях.</p>
Март	Книжка неделя	1 неделя	<p>1. Формировать навык остановки на звуковой сигнал в ходьбе.</p> <p>2. Упражнять выполнять прыжок в высоту с места.</p> <p>3. Совершенствовать замах и активный бросок при выполнении метания на дальность.</p> <p>4. Способствовать воспитанию выносливости в беге.</p> <p>5. Воспитывать уважение к матери.</p>
		2 неделя	<p>1. Упражнять в лазании по гимнастической лестнице.</p> <p>2. Совершенствовать прыжок в высоту с места.</p> <p>3. Закреплять замах и активный бросок при выполнении метания на дальность.</p> <p>4. Способствовать воспитанию выносливости в беге.</p>
	Весна пришла	3 неделя	<p>1. Упражнять в беге змейкой между предметами, в равновесии, в метании.</p> <p>2. Закреплять умение прыгать в длину с места.</p> <p>3. Расширять представления о народной игрушке.</p>
		4 неделя	<p>1. Формировать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 4.</p> <p>2. Упражнять ходьбе по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук.</p> <p>3. Упражнять в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами.</p> <p>4. Развивать глазомер при метании вдаль.</p>
Спортивное развлечение «В гостях у лесовика»			
Апрель	Путешествие в космос. Технические чудеса	1 неделя	<p>1. Совершенствовать представление о перестроении из колонны по 1 в колонну по 4.</p> <p>2. Упражнять ходьбе по наклонному бревну с дополнительными заданиями для рук.</p> <p>3. Закреплять умение в прыжках в высоту с места, добиваясь координации движений при взмахе руками и толчке ногами.</p> <p>4. Способствовать развитию быстроты.</p> <p>5. Расширять представления детей о весне.</p>
		2 неделя	<p>1. Упражнять детей метать в горизонтальную цель (способом сверху);.</p> <p>2. Упражнять в лазании по лестнице с переходом с пролета на пролет.</p>

			<p>3. Развивать равновесие, выполняя ходьбу по наклонному бревну с перешагиванием через предметы.</p> <p>4. Воспитывать творческое воображение при выполнении физкультурных упражнений.</p>
		3 неделя	<p>1. Упражнять детей выполнять прыжки через короткую скакалку, неподвижно висящую над полом.</p> <p>2. Совершенствовать умение метать в горизонтальную цель.</p> <p>3. Упражнять в лазании по лестнице с переходом с пролета на пролет.</p> <p>4. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>5. Знакомить детей с православными весенними традициями - праздник Пасхи.</p>
		4 неделя	<p>1. Формировать представление о равнении по ориентиру и выполнять команду: «Равняйся», «Смирно!».</p> <p>2. Упражнять детей ходить по наклонному бревну с взмахами рук.</p> <p>3. Упражнять в прыжках через короткую скакалку.</p> <p>4. Закрепить умение метать в горизонтальную цель.</p> <p>5. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</p> <p>6. Привлекать детей к посильному труду на участке детского сада, в цветнике.</p>
Май	День Победы	1 неделя	<p>1. Формировать умение ходить спиной вперед.</p> <p>2. Упражнять детей перелезть через верхнюю планку лестницы-стремянки.</p> <p>3. Развивать равновесие в ходьбе по наклонному бревну с поворотом вокруг себя на середине.</p> <p>4. Закрепить умение прыгать через короткую скакалку.</p> <p>5. Способствовать развитию умения ориентироваться в пространстве.</p> <p>6. Формировать представления о празднике, посвященном Дню Победы.</p>
		2 неделя	<p>1. Упражнять детей метать в вертикальную цель.</p> <p>2. Развивать равновесие в ходьбе по бревну с перешагиванием через предметы.</p> <p>3. Развивать скоростные качества в беге.</p> <p>4. Воспитывать смелость при перелезании через лестницу-стремянку.</p> <p>5. Расширять представления детей о лете.</p>
		3 неделя	<p>1. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по сигналу, в равновесии, в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладонях и коленях.</p> <p>2. Развивать глазомер.</p> <p>3. Знакомить с летними видами спорта.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей ходить по ограниченной поверхности с дополнительным заданием.</p> <p>2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>3. Закрепить умение лезть по лестнице с усложнением.</p> <p>4. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения.</p>

			5. Формировать представления о безопасном поведении в лесу.
Июнь	Здравствуй, лето!	1 неделя	Познакомить детей с элементами игры в бадминтон. Упражнять в ловле, метании волана на дальность, упражнять в равновесии, развивать у детей умение самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями инструктора.
		2 неделя	1. Продолжать знакомить с действиями с воланом. 2. Упражнять в ловле волана, в прыжках, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 3. Развивать умение ориентироваться на цветных дорожках.
	Лето без опасности	3 неделя	1. Продолжать знакомить с действиями с воланом. 2. Совершенствовать основные виды движений (ходьбу, бег, прыжки, метание). 3. Упражнять в ловле, метании волана в горизонтальную цель, в прыжках на двух ногах.
		4 неделя	Развивать интерес детей к подвижным играм с бегом и прыжками, закрепить игровые упражнения с мячами.
Июль	Если добрый ты?	1 неделя	1. Упражнять в беге со сменой направления движения, в прыжках с места в длину. 2. Закрепить умение действовать по сигналу в игре.
		2 неделя	Повысить интерес детей к упражнениям с бегом, ходьбой, подлезанием, прыжками.
	Мы дружим со спортом	3 неделя	1. Формировать и закреплять у детей двигательные навыки и умения при выполнении основных движений и различных упражнений. 2. Упражнять в основных видах движений, требующих проявления координационных способностей.
		4 неделя	1. Закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах; 2. Дать элементарные представления о спортивных комплексах 3. Вызвать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
Август	Радужное лето	1 неделя	1. Совершенствовать умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. 2. Развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием.
		2 неделя	1. Закрепить навык ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки. 2. Упражнять в ползании по скамейке на животе, подтягиваясь руками. 3. Упражнять в ходьбе из обруча в обруч с мячом в руках. 4. Закрепить навык мягко пружинить ноги в прыжках с продвижением вперед.
	До свидания, лето!	3 неделя	1. Формировать навык ходьбы с дополнительными заданиями.

		<p>2. Упражнять детей активному замаху руками при броске мяча из-за головы через шнур.</p> <p>3. Упражнять детей в прыжках со сменой положения ног.</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе с куба на куб.</p>
	4 неделя	<p>1. Формировать умение ходить по наклонной поверхности.</p> <p>2. Упражнять детей в ловле мяча.</p> <p>3. Упражнять в подтягивании по скамейке.</p> <p>3. Закрепить умение в ходьбе из обруча в обруч.</p> <p>4. Развивать силу рук, равновесие, ловкость.</p>
Физкультурный досуг «Вместе весело шагать»		

Старшая группа

Месяц	Тема	Период	Развернутое содержание работы
Сентябрь	Мы снова вместе!	1 неделя	<p>1. Упражнять детей ходить по ограниченной поверхности с дополнительным заданием.</p> <p>2. Упражнять в прыжках из обруча в обруч.</p> <p>3. Закрепить умение лазать по лестнице с усложнением.</p> <p>4. Развивать ловкость и быстроту реакции в беге с изменением темпа движения.</p>
		2 неделя	<p>1. Упражнять детей подбрасывать мяч вверх, бросать о пол и ловить его, не прижимая к груд</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по скамейке с перешагиванием через предметы.</p> <p>3. Закрепить умение прыгать на 2-х ногах с продвижением вперед с дополнительным заданием.</p> <p>4. Развивать ловкость в эстафете с подлезанием.</p>
	Азбука безопасности	3 неделя	<p>1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок.</p> <p>2. Упражнять детей ползать на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча.</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках; развивать скорость реакции и прыгучесть.</p> <p>5. Расширять знания детей об осени, сезонных изменениях в природе.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие.</p> <p>2. Формировать умение бегать с преодолением препятствий.</p> <p>3. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой.</p> <p>4. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами.</p> <p>5. Знакомить с русскими народными обычаями празднования сбора урожая.</p>
Октябрь	Осень золотая	1 неделя	<p>1. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком.</p> <p>2. Упражнять детей лазать по лестнице разноименным способом.</p>

			<p>3. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку.</p> <p>4. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением).</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p> <p>6. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе.</p>
		2 неделя	<p>1. Формировать умение перестраиваться в два круга.</p> <p>2. Упражнять детей в перепрыгивании через предметы.</p> <p>3. Упражнять в лазании по гимнастической стенке разноименным способом.</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе по шнуру.</p> <p>5. Развивать глазомер и ловкость в игре с мячом.</p> <p>6. Формировать обобщенные представления об осени как времени года</p>
		3 неделя	<p>1. Познакомить детей с расчетом на первый – второй.</p> <p>2. Развивать равновесие, прыгучесть, скоростные качества, ловкость.</p> <p>3. Укреплять силу мышц.</p> <p>4. Воспитывать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.</p> <p>5. Расширять представления о неживой природе.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием.</p> <p>2. Упражнять в прыжках через предметы с усложнением, добиваясь ритмичности и легкости выполнения.</p> <p>3. Закрепить умение лазать по гимнастической лестнице с дополнительным заданием.</p> <p>4. Развивать глазомер, прокатывая мяч в цель.</p> <p>5. Осуществлять профилактику плоскостопия.</p> <p>6. Закреплять знания о правилах безопасного поведения в природе.</p>
Ноябрь	Страна, в которой я живу	1 неделя	<p>1. Формировать умение перестраиваться в три колонны с места.</p> <p>2. Упражнять детей в перебрасывании мяча в парах снизу и от груди.</p> <p>3. Упражнять в ходьбе по буму с дополнительным заданием.</p> <p>4. Закрепить умение выполнять пружинистые прыжки через предметы.</p> <p>5. Воспитывать у детей стремление выполнять физкультурные упражнения эстетично.</p> <p>6. Расширять представления о здоровье и здоровом образе жизни.</p>
		2 неделя	<p>1. Формировать у детей представление о расхождении из колонны; о четких поворотах на углах зала.</p> <p>2. Упражнять детей в ползании по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.</p> <p>3. Упражнять в перебрасывании мяча в парах, добиваясь</p>

			<p>необходимой траектории полета мяча.</p> <p>4. Развивать равновесие и ловкость.</p> <p>5. Способствовать тренировке вестибулярного аппарата.</p> <p>6. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.</p>
	Мир игрушек	3 неделя	<p>1. Развивать ловкость, прыгучесть, глазомер;</p> <p>2. Тренировать скорость реакции на звуковой сигнал.</p> <p>3. Закрепить умение перебрасывать мяч любым способом и ловить его.</p> <p>4. Продолжить формировать интерес к малой Родине. Рассказывать детям о достопримечательностях,</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей выполнять броски мяча о пол при ходьбе по гимнастической скамейке;</p> <p>2. Упражнять в прыжках с высоты в обозначенное место;</p> <p>3. Развивать ловкость, прокатывая мяч головой, ползая на четвереньках.</p>
Спортивное развлечение «Осенние старты»			
Декабрь	Зимушка – Зима	1 неделя	<p>1. Упражнять детей в перелезании через бум правым и левым боком.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по буму с отбиванием мяча о пол и ловля его.</p> <p>3. Развивать ловкость, прыгучесть в прыжках со скамейки и обратно.</p> <p>4. Развивать глазомер в бросках по движущейся цели и умение увернуться от летящего мяча.</p> <p>5. Расширять представления детей о родной стране</p>
		2 неделя	<p>1. Формировать у детей умение перестраиваться из одной шеренги в две.</p> <p>2. Совершенствовать навык ловли и броска мяча; развивать мышечную силу.</p> <p>3. Развивать ловкость, прыгучесть.</p> <p>4. Воспитывать умение контролировать свои эмоции в командных играх</p>
	Здравствуй, здравствуй, Новый год!	3 неделя	<p>1. Познакомить детей с имитационной ходьбой лыжника.</p> <p>2. Упражнять в бросках вдаль, добиваясь высокой траектории полета.</p> <p>3. Упражнять в ползании по наклонной доске;</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания;</p> <p>5. Способствовать развитию ловкости и выносливости.</p> <p>6. Воспитывать желание заниматься физкультурой.</p> <p>7. Развивать умение вести сезонные наблюдения, замечать красоту зимней природы.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей в имитационной ходьбе лыжника;</p> <p>2. Совершенствовать броски вдаль, добиваясь высокой траектории полета;</p> <p>3. Закреплять умение в ползании по наклонной доске;</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания</p>

Музыкально-спортивный праздник «Новый год в цирке»			
Январь	Зимние забавы	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Совершенствовать броски вдаль, добиваясь высокой траектории полета. 2. Закреплять умение в ползании по наклонной доске. 3. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением дополнительного задания. 4. Продолжать расширять знания детей о праздновании зимних народных праздниках (Рождество, Святки, Крещение).
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание в прыжках в длину с места. 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель, добиваясь меткого выполнения. 3. Развивать равновесие в ходьбе по наклонной поверхности с дополнительным заданием. 4. Способствовать развитию ловкости. 5. Воспитывать внимательность при выполнении сложнокоординированных упражнений. 6. Продолжать знакомить детей с зимой как: временем года, с зимними видами спорта.
Февраль	Мир профессий	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с ходьбой шеренгой. 2. Поупражняться в ползании по-пластунски. 3. Развивать равновесие, выполняя бег по буму с дополнительным заданием. 4. Развивать ловкость в прыжках через неподвижную длинную скакалку.
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в прыжках через длинную скакалку. 2. Упражнять в ползании по-пластунски; 3. Развивать равновесие в ходьбе по буму с выполнением задания. 4. Продолжать формировать правильную осанку. 5. Воспитывать внимательность и собранность. 6. Воспитывать в духе патриотизма, любви к Родине.
	Защитники Отечества	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх: 2. Упражнять в отбивании волана бадминтонной ракеткой правой и левой рукой; 3. Способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и лазании по лестнице; 4. Развивать скоростные качества; 5. Воспитывать смелость; творчество в двигательных действиях. 6. Знакомить с разными родами войск
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с построением в шеренгу и колонну по диагонали и с расчетом на 1,2 в движении. 2. Развивать ловкость и глазомер, прокатывая мяч в заданном направлении. 3. Совершенствовать умение лазать по гимнастической лестнице. 4. Воспитывать умение использовать полученные

			<p>навыки в соревновательной деятельности.</p> <p>5. Воспитывать в девочках уважение к мальчикам как будущим защитникам Родины.</p>
Спортивный праздник «Буду в армии служить»			
Март	Мир интересных книг	1 неделя	<p>1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастическому буму.</p> <p>2. Упражнять в играх в эстафеты.</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча по кругу; способствовать развитию ловкости, тренировке реакции.</p> <p>4. Воспитывать внимательность.</p> <p>5. Воспитывать бережное и чуткое отношение к самым близким людям</p>
		2 неделя	<p>1. Познакомить детей с построением в один и два круга.</p> <p>2. Упражнять выполнять активный взмах руками и энергичное отталкивание, прыгая вверх с разбега.</p> <p>3. Совершенствовать умение бросать и ловить мяч в парах через сетку.</p> <p>4. Упражнять детей в лазании по лестнице разными способами.</p> <p>5. Развивать ловкость при ведении мяча ногами.</p>
	Весна идет, весне дорогу!	3 неделя	<p>1. Познакомить детей с ходьбой крестным шагом и бегом спиной вперед.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании малого мяча из одной руки в другую.</p> <p>3. Упражнять в прыжках вверх с касанием предмета, подбирая разбег.</p> <p>4. Развивать равновесие в ходьбе по буму с перешагиванием предметов боком.</p> <p>5. Расширять представления о народных игрушках</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей в лазании по канату.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую.</p> <p>3. Закрепить навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета.</p> <p>4. Развивать у детей чувство ритма.</p> <p>5. Воспитывать внимательность, смелость</p> <p>6. Рассказать о русской избе и других строениях, их внутреннем убранстве, предметах быта, одежды.</p>
Апрель	Космическое путешествие	1 неделя	<p>1. Упражнять детей в лазании по канату.</p> <p>2. Упражнять в перебрасывании мяча из одной руки в другую.</p> <p>3. Закрепить навык прыжка вверх с разбега с касанием предмета.</p> <p>4. Развивать глазомер, прыгучесть, ловкость, умение увертываться.</p>
		2 неделя	<p>1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.</p> <p>2. Совершенствовать умение соревноваться.</p> <p>3. Развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер.</p> <p>4. Способствовать укреплению мышц тела.</p> <p>5. Воспитывать самостоятельность при выполнении упражнений.</p>

	Наша планета Земля	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в лазании по веревочной лестнице разноименным способом. 2. Упражнять в подлезании под дуги. 3. Развивать ловкость и координацию при перебрасывании мяча из руки в руку в движении по ограниченной поверхности. 4. Развивать ориентировку в пространстве.
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение перестраиваться в пары в движении. 2. Упражнять детей в ловле и бросании набивного мяча. 3. Упражнять в лазании по веревочной лестнице одноименным способом. 4. Закрепить умение пролезать в обручи боком, не касаясь руками пола и обода обруча головой; 5. Способствовать развитию скоростных качеств; развивать силу мышц рук и выносливость. 6. Знакомить детей с православными весенними традициями - праздник Пасхи.
Май	День Победы	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с челночным бегом. 2. Упражнять выполнять прыжок в высоту с разбега, акцентируя внимание на отталкивании одной ногой и приземлении на две ноги. 3. Упражнять в ходьбе по буму с мешочком на голове. 4. Развивать скоростно-силовые качества, бросая набивной мяч.
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с размыканием из одной колонны в 3 приставным шагом. 2. Упражнять детей выполнять прыжок в высоту с разбега, подбирая толчковую ногу. 3. Упражнять в лазании по веревочной лестнице одноименным способом.
	Я и мир вокруг	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познакомить детей с положением тела при старте на короткую дистанцию в беге. 2. Упражнять в прыжках в длину с разбега, добиваясь активного взмаха руками при отталкивании и выноса ног вперед перед приземлением. 3. Совершенствовать метание вдаль, добиваясь высокой траектории, необходимой для дальнего полета предмета. 4. Закрепить умение лазать по веревочной лестнице.
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. 2. Упражнять детей ползать на четвереньках между предметами. 3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. 4. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках, развивать скорость реакции и прыгучесть. 5. Воспитывать собранность и внимательность на занятиях по физкультуре.
Спортивное развлечение «Весенние старты»			

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №31 "Журавлик" Старооскольского городского округа

Июнь	Здравствуй, лето!	1 неделя	1. Совершенствовать умения и навыки ходьбы, бега, прыжков разными способами, 2. Способствовать формированию здорового образа жизни. 3. Развивать ловкость, быстроту внимание, умение следовать правилам.
		2 неделя	1. Совершенствовать двигательные умения и навыки. 2. Развивать физические качества: силу, ловкость, быстроту в эстафетах и играх. 3. Воспитывать чувство взаимопомощи, внимания друг к другу.
	Лето без опасности	3 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
		4 неделя	1. Продолжать проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями. 2. Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование.
Июль	Если добрый ты?	1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.
		2 неделя	1. Укреплять мышцы плечевого пояса. 2. Закреплять метания на дальность и в цель, улучшать точность двигательных действий. 3. Формировать целенаправленную двигательную активность в самостоятельной и организованной физкультурно-игровой деятельности с мячами
	Мы дружим со спортом	3 неделя	1.Формировать представление о важности и пользе заниматься спортом для здоровья. 2.Развивать ловкость, глазомер, равновесие, быстроту. 3.Укреплять здоровье детей средствами самомассажа рук, разогревать и подготавливать мышцы к выполнению упражнений с мячом.
		4 неделя	1.Закрепить знания детей о различных видах спорта, спортсменах. 2. Дать элементарные представления о спортивных комплексах. 3. Вызвать желание заниматься спортом, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
Август	Радужное лето	1 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре

		2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, сохраняя правильную осанку; в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперед, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями, закреплять умения правильно приземляться;
До свидания, лето!		3 неделя	1. Совершенствовать умение детей прыгать с продвижением вперед, пролезать под дугами, ползать на коленях. 2. Закреплять умение ходить и бегать легко и ритмично. 3. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, двигательную память, ловкость.
		4 неделя	1. Прививать детям любовь к занятиям физической культурой и спортом 2. Закреплять знания и умения, полученные на физкультурных занятиях.
Спортивный досуг «В гости к спортику»			

Подготовительная группа

Месяц	Тема	Период	Развернутое содержание работы	
Сентябрь	Скоро в школу я пойду	1 неделя	1. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму боком приставным шагом. 2. Упражнять в прыжках на двух ногах с продвижением вперед. 3. Закрепить умение пролезать в обруч правым и левым боком.	
		2 неделя	1. Упражнять детей в перебрасывании мяча через сетку двумя руками из-за головы. 2. Упражнять в ходьбе гимнастическим шагом по скамейке с мячом, фиксируя его положение. 3. Закрепить умение прыгать с мячом между колен; развивать глазомер. 4. Воспитывать интерес к занятиям физкультурой.	
	Азбука безопасности	3 неделя	1. Упражнять детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. 2. Упражнять в перебрасывании мяча через сетку от груди. 3. Закрепить умение ходить по гимнастическому буму с дополнительным заданием.	
		4 неделя	1. Упражнять детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа 2. Упражнять детей ползать на высоких четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Закреплять в перебрасывании мяча через сетку от груди 4. Способствовать развитию ловкости, прыгучести	
	Спортивный праздник «Осенние старты»			
	Октябрь	Осень золотая	1 неделя	1. Упражнять детей выполнять прыжки вверх из глубокого приседа с продвижением вперед. 2. Упражнять в ползании на низких четвереньках по

			наклонной доске, (по скамейке и спуске по наклонной доске). 3. Закрепить умение перебрасывать мяч в парах из разных и.п. 4. Способствовать тренировке скорости реакции; ловкости.
		2 неделя	1. Упражнять детей в выполнении гимнастических упражнений на лестнице. 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений. 3. Развивать скоростные качества. 4. Воспитывать желание заниматься физкультурой.
		3 неделя	1. Совершенствовать повороты на право и налево. 2. Упражнять в прыжках вверх из глубокого приседа. 3. Закрепить умение ползать на четвереньках с преодолением препятствий и в усложненных условиях. 4. Воспитывать интерес и любовь к занятиям физкультурой.
		4 неделя	1. Упражнять детей отбивать мяч о пол поочередно одной и другой рукой. 2. Упражнять в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием. 3. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх из глубокого приседа.
Ноябрь	Страна, в которой я живу	1 неделя	1. Упражнять детей в выполнении гимнастических упражнений на кольцах. 2. Совершенствовать владение мячом при ведении его в движении. 3. Развивать скоростно-силовые качества в прыжках вверх с целью достать предмет. 4. Воспитывать умение выполнять движения ритмично, согласованно с музыкой. 5. Расширять представления детей о родном крае.
		2 неделя	1. Упражнять детей ползать по скамейке, подтягиваясь руками. 2. Совершенствовать умение вести мяч в ходьбе и беге. 3. Развивать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. способствовать развитию прыгучести;
	3 неделя	4. Воспитывать внимательность и собранность при выполнении заданий. 5. Продолжать знакомить с достопримечательностями региона, в котором живут дети.	
	Мир игр	4 неделя	1. Непосредственно образовательная деятельность, построенная на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх. 2. Развивать силу мышц при выполнении статистического задания. 3. Развивать скоростные качества в беге. 4. Воспитывать внимательность, умение четко реагировать на команды инструктора.

Спортивное развлечение «Спорт, здоровье, радость, смех»			
Декабрь	Зимушка - Зима	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ведении мяча в разных направлениях с остановкой на сигнал. 2. Упражнять в ползании по скамейке на спине. 3. Совершенствовать равновесие в ходьбе по буму с дополнительным заданием. 4. Развивать ловкость и скорость реакции при выполнении передачи мяча в парах.
		2 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в запрыгивании на предметы с разбега. 2. Совершенствовать ведение мяча одной и другой рукой в ходьбе и беге. 3. Закрепить умение ползать на скамейке на животе. 4. Развивать ловкость; способствовать тренировке выносливости.
	Мастерская Деда Мороза	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в ползании по-пластунски. 2. Упражнять в прыжках на 2-х ногах с дополнительным заданием. 3. Закрепить умение вести мяч разными способами. 4. Способствовать тренировке стартовой скорости. 5. Воспитывать умение согласовывать свои движения с движениями своих товарищей.
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх. 2. Развивать глазомер при выполнении бросков мяча в корзину. 3. Развивать ловкость и координацию движений в упражнениях с хоккейной клюшкой; ракеткой. 4. Упражнять в приеме мяча, отскочившего от стены. 5. Прививать интерес к занятиям физкультурой.
Январь	Зимние забавы	3 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в подлезании под дугу в группировке. 2. Упражнять в метании в движущуюся цель. 3. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением. 4. Закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку.
		4 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в прыжках через короткую скакалку разными способами. 2. Совершенствовать умение метать в горизонтальную и вертикальную цель. 3. Развивать и закреплять умение сохранять равновесие в ходьбе по скамейке с дополнительным заданием.
Февраль	Все профессии нужны, все профессии важны	1 неделя	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнять детей в подлезании под дугу в группировке. 2. Упражнять в метании в движущуюся цель. 3. Совершенствовать умение сохранять равновесие на ограниченной площади опоры с усложнением. 4. Закрепить умение детей прыгать через короткую скакалку.

		2 неделя	<p>1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.</p> <p>2. Упражнять в отбивании волана бадминтонной ракеткой правой и левой рукой.</p> <p>3. Способствовать развитию ловкости и координации в беге, в прыжках через скакалку и лазании по лестнице</p>
		3 неделя	<p>1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастическому буму.</p> <p>2. Упражнять в играх в эстафеты.</p> <p>3. Упражнять в ведении мяча по кругу; способствовать развитию ловкости, тренировке реакции.</p> <p>4. Воспитывать внимательность.</p> <p>5. Продолжать расширять представления детей о Российской армии.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей в ходьбе по гимнастическому буму, выполняя упражнение с бадминтонной ракеткой.</p> <p>2. Упражнять в подбивании ракеткой воланчика, стоя на месте.</p> <p>3. Упражнять в подлезании под дугу боком; способствовать развитию ловкости, тренировке реакции.</p>
Спортивный праздник «Военные учения»			
Март	Мир интересных книг	1 неделя	<p>1. Упражнять детей в выполнении упражнений с длинной скакалкой.</p> <p>2. упражнять в лазании по веревочной лестнице чередующимся шагом.</p> <p>3. Совершенствовать умение сохранять равновесие в ходьбе по шнуру с мешочком на голове.</p> <p>4. Способствовать развитию ловкости, координации движений.</p>
		2 неделя	<p>1. Упражнять детей в выполнении прыжка в высоту с разбега.</p> <p>2. Упражнять в ходьбе по гимнастическому буму с высоким подниманием ноги и хлопком под коленом.</p> <p>3. Развивать быстроту, ловкость, точность, глазомер, укреплять мышцы ног и рук.</p>
	Весна идет, весне дорогу!	3 неделя	<p>1. Занятие, построенное на эстафетах, соревнованиях, подвижных играх.</p> <p>2. Совершенствовать умение работать с ракеткой и воланом; развивать ловкость, точность, координацию движений, глазомер.</p> <p>3. Способствовать укреплению мышц тела.</p>
		4 неделя	<p>1. Упражнять детей в выполнении гимнастических упражнений на лестнице.</p> <p>2. Совершенствовать технику выполнения прыжка в высоту с разбега.</p> <p>3. Познакомить детей с элементами тенниса.</p> <p>4. Способствовать укреплению мышц рук.</p>
Апрель	Космическое путешествие	1 неделя	<p>1. Упражнять детей в лазании по канату в три приема.</p> <p>2. Совершенствовать технику выполнения прыжка в длину с разбега.</p> <p>3. Упражнять детей во вращении обруча вокруг себя.</p>

			4. Закрепить умение выполнять равновесие на ограниченной площади опоры.
		2 неделя	1. Упражнять детей слитному выполнению метания вдаль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти. 2. Упражнять в лазании по канату в три приема. 3. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания. 4. Воспитывать умение концентрировать внимание на деталях упражнения.
		3 неделя	1. Упражнять детей слитному выполнению метания вдаль с полным выпрямлением руки и энергичным движением кисти. 2. Упражнять в лазании по канату в три приема. 3. Закрепить технику выполнения прыжка в длину с разбега, без заступа за линию отталкивания;
		4 неделя	1. Упражнять детей в выполнении равновесия «ласточку», стоя на гимнастическом буме. 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице. 4. Воспитывать выносливость, смелость.
	Наша планета Земля		
	Май	День Победы	1 неделя
2 неделя			1. Формировать умение ходить перекатом с пятки на носок. 2. Упражнять детей ползать на четвереньках между предметами. 3. Упражнять в подбрасывании и ловле мяча. 4. Развивать равновесие в ходьбе по буму на носках; развивать скорость реакции и прыгучесть.
До свидания, детский сад! Здравствуй, школа!		3 неделя	1. Упражнять детей ходить по шнуру, сохраняя равновесие. 2. Формировать умение бегать с преодолением препятствий. 3. Упражнять детей в бросании мяча о пол одной рукой. 4. Закрепить навык ползания на четвереньках между предметами. 5. Воспитывать внимательность и умение четко реагировать на команду воспитателя.
		4 неделя	1. Формировать умение выполнять повороты на месте прыжком. 2. Учить детей лазать по лестнице разноименным способом. 3. Упражнять в ходьбе по шнуру, сохраняя правильную осанку.

			4. Закрепить умение отбивать мяч о пол (с усложнением)
Спортивный досуг «Веселый стадион»			
Июнь	Здравствуй, лето!	1 неделя	1. Формировать у детей ценность здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. 2. Развивать быстроту, силу, ловкость. 3. Приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности.
		2 неделя	1. Развивать физические качества, интерес к занятиям, желание заниматься самостоятельно. 2. Воспитывать желание быть здоровыми и укреплять своё здоровье.
	Лето без опасности!	3 неделя	1. Закрепление навыка ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. 2. Повторение упражнения в прыжках и на равновесие.
		4 неделя	Повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами.
Июль	Если добрый ты?	1 неделя	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку.
		2 неделя	1. Развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений, внимание, настойчивость в достижении цели. 2. Воспитывать дружеские отношения в игре, умение действовать в коллективе согласованно. 3. Прививать интерес к физкультуре и потребность в ежедневных занятиях физкультурой.
	Мы дружим со спортом	3 неделя	Формировать осознанную потребность в двигательной активности, разучить с детьми правила игры «бадминтон»; закрепить действия с воланом и ракеткой, разучить способ подачи волана ракеткой, упражняясь в свободном передвижении по площадке, закрепить правильную стойку при подаче волана.
		4 неделя	Формировать у детей осознанную потребность в двигательной активности, продолжать учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке; используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации, закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения
Август	Радужное лето	1 неделя	Закрепить навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; упражнять в упражнениях на равновесие при ходьбе по повышенной опоре

	2 неделя	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, сохраняя правильную осанку; в умении выполнять слитно прыжки при продвижении вперёд, регулировать силу отталкивания в соответствии с заданиями, закреплять умения правильно приземляться;
До свидания, лето!	3 неделя	1. Закрепление навыка ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость. 2. Повторение упражнения в прыжках и на равновесие.
	4 неделя	1. Упражнять детей в выполнении равновесия - «ласточку», стоя на гимнастическом буме. 2. Упражнять в метании в горизонтальную цель. 3. Укреплять мышцы рук и брюшного пресса в упражнениях на гимнастической лестнице
Спортивное развлечение «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»		

5. Перспективный план взаимодействия с родителями.

СЕНТЯБРЬ

1. Родительские встречи «Создание условий эффективного взаимодействия инструктора по физической культуре с семьей» (*младший, средний и старший возраст*).
2. Памятка-рекомендация «Одежда детей для спортивных занятий на воздухе и в помещении» (*младший возраст*).
3. Подготовка рекламных буклетов и оформление информации на стенде «Здоровье и физическое развитие детей в ДООУ» (*младший и старший возраст*).
4. Акция «Спортивные дети – здоровый город» (*подготовительные к школе группы*).
5. Экскурсия совместно с родителями в МБУ ДО ДЮСШ «Лидер» в шахматно-шашечный клуб (*подготовительные к школе группы*).

ОКТАБРЬ

1. Подготовить информационные листы для родителей «Не запрещать, а регулировать» (*Младший и средний возраст*).
2. Консультация «Выявление и развитие одаренных детей на раннем этапе физического развития» (*старший возраст*).
3. Фоторепортаж «И вновь Спартакиада к нам пришла!» (информация на стенде) (*старший возраст*).

НОЯБРЬ

1. Спортивная программа «Играем всей семьей» (*подготовительные к школе группы*).
2. Информация на стенде «Семейный кодекс здоровья», «Спорт или физкультура».
3. Подготовить памятки-рекомендации «Спортивные учреждения нашего города» (*Старший возраст*).
4. Журнал для родителей, выпуск № 2 «Веселая гимнастика» (*младший возраст*).
5. Подготовка поздравительных писем мамам с Днем матери (*старший возраст*).

ДЕКАБРЬ

1. Консультация «Спортивная площадка ... дома» (*Младший, старший возраст*).
2. Оформление электронной книжки-малышки «Банк игр для профилактики плоскостопия» (*Старший возраст*).
3. Практическое занятие «Играйте на здоровье» (хоккей, ледяной бильярд) (*Средний и старший возраст*).

ЯНВАРЬ

1. Беседа с родителями Тема «День без телевизионного насилия» (*старший возраст*).
2. Консультация для родителей «Мы вместе» - подборка игровых упражнений для совместных занятий с родителями (электронный вариант) (*младший и средний возраст*).
3. Консультация для родителей «Айда, на горку!» (*старший возраст*).
4. Советы родителям на тему: «Если ребенок боится кататься с горки...» (*младший и средний возраст*).

ФЕВРАЛЬ

1. Подготовить информационные листы «Поиграем вместе» (*младший возраст*).
2. День Здоровья. Спортивный праздник, посвященный Дню Защитника Отечества «Лыжный поход» (*подготовительные к школе группы*).
3. Папка-передвижка «Как избежать травм во время занятий физкультурой с ребенком» (*младший, средний и старший возраст*).
4. Мастер-класс для родителей «Игровая гимнастика – эффективное средство укрепления здоровья малышей» (*младший возраст*).
5. Памятки «Гимнастика для папы и сыночка».

МАРТ

1. Выступление на родительских собраниях: « Физкультура для всех и вместе», «Выходи играть во двор» (*старший возраст*).
2. Совместный физкультурный досуг «Ярмарка подвижных игр» (*старший возраст*).
3. Консультация для родителей «Мы вместе» (*младший возраст*).
4. Памятки «Гимнастика для мамы и дочки».

АПРЕЛЬ

1. Рекламные листовки «Зарядка для тела и ума» (*средний, старший возраст*).
2. Городские соревнования по аэробике (*старший возраст*).
3. Оформление книжки-малышки «Банка игр на формирование правильной осанки» - «Приосанится?!...» (*средний и старший возраст*).
4. Журнал для родителей, выпуск № 3 «Школа мяча». В выпуске: комплекс игровых упражнений для детей дошкольного возраста при обучении игре в футбол (*старший возраст*).

МАЙ

1. День здоровья. Спортивный праздник «10-я Спартакиада среди ДОО» (*старший возраст*).
2. Консультация-рекомендация «Игры с ребенком летом. Развитие физических навыков» (*старший и средний возраст*).
3. Спортивный праздник «Мы чемпионы» (*старший возраст*).

ИЮНЬ

1. «Консультация для родителей «Здоровье детей – в ваших руках» (точечный массаж) (*младший возраст*).
2. Совместное проведение спортивных праздников детей и родителей «Папа, мама я – спортивная семья» (*старший возраст*).

ИЮЛЬ

1. Консультации для родителей: «Формирование привычки здорового образа жизни»; «Движение и здоровье» (*младший возраст*).
2. Рекомендации для родителей «Профилактика нарушений осанки у детей» (*старший возраст*).

АВГУСТ

1. Физкультурный досуг «Вместе весело играть» (*младший возраст*).
2. Утренняя гимнастика с участием родителей «Зарядка от нас - здоровье для вас!» (*старший возраст*).

6. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №31 "Журавлик" Старооскольского городского округа

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале построена на следующих принципах:

- ✓ насыщенность;
- ✓ трансформируемость;
- ✓ полифункциональность;
- ✓ вариативность;
- ✓ доступность;
- ✓ безопасность.

№ п/п	Название	Количество
<i>Оборудование для развития основных движений</i>		
1.	Доски гладкие с зацепами и ребристые	3
2.	Лестница гимнастическая	2
3.	Кольца гимнастические	1
4.	Скамейки гимнастические (2,5 м)	4
5.	Канат гимнастический	1
6.	Лестница веревочная	1
10.	Канат для перетягивания	1
11.	Шнур с грузом на концах	1
12.	Шесты-палки	8
13.	Мишени	3
14.	Модули мягкие	1
15.	Кубики для перешагивания	8
16.	Мешочки для метания	15
17.	Мешочки для равновесия	5
18.	Мячи резиновые	5
19.	Мячи - фитболы	10
20.	Мячи набивные	8 больших и 10 мал.
21.	Дуги	4
22.	Маты	2
23.	Фишки - ограничители	8
24.	Диск здоровья	2
25.	Куб для прыгивания	4
26.	Корзина для мячей	3
27.	Сетка для мячей	2
28.	Булава	4
29.	Лента гимнастическая	3 больших и 10 мал.
30.	Кольцебросы	4
31.	Мячи теннисные	10
32.	Велотренажеры	1
33.	Батут	2
34.	Ракетки теннисные	6
35.	Ракетки для игры в бадминтон	5

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №31 "Журавлик" Старооскольского городского округа

36	Ролики спортивные	4
37	Наборы для игры в гольф	2
38	Ворота хоккейные	2
39	Клюшки	10
40	Массажные коврики	7
41	Лыжи	20
42	Мячи баскетбольные	2
Измерительные приборы		
1.	Секундомер	1
2.	Комнатный термометр	1
4.	Мерная планка	1
Инвентарь для общеразвивающих упражнений		
1.	Гантели	20
2.	Обручи	20
3.	Кубики	10
4.	Кегли	10
5.	Палки гимнастические	25
6.	Мячи пластмассовые	30
7.	Скакалки короткие	25
8.	Ленточки разноцветные	25
9	Косички	10
10	Султанчики	15
11	Платочки	15
12	Флажки	40

Список используемой литературы

1. Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей 5 – 7 лет / М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2017. – 256 с.
2. Анисимова М.С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста / М.С. Анисимова, Т.В. Хабарова. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.- 208 с.
3. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическое развитие». Как работать по программе «Детство» Учебно-методическое пособие / Т.С. Грядкина. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2017. - 144 с. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет / Е.В. Сулим. – М.:ТЦ Сфера, 2015. – 224 с.
4. Гуменюк Е.И. Недели здоровья в детском саду / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко.- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2013. – 160 с.
5. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Н.А. Мелехина, Л.А. Колмыкова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 112 с.
6. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей /Н.П. Недовесова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2014. – 96 с.
7. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет: Методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений / Ю.А. Кириллова - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012 – 368 с.

8. Кириллова Ю.А. Карточка подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 4 до 5 лет / Ю.А. Кириллова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2018. – 128 с.
9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников: интеграция образовательных областей в двигательной деятельности / Е.А. Сочеванова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2018. – 128 с.
10. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4 – 7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ / Е.А. Сочеванова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 48 с.
11. Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик /Л.А. Соколова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 80 с.
12. Средства DVD. Дыхательная и двигательная гимнастика для детей от 3 до 5 лет.
13. Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5 – 7 лет) /Е.Р. Железнова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2017. – 80 с.
14. Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста /Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2013. - 112 с.
16. Кириллова Ю.А. Навстречу Олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста / Ю.А. Кириллова. - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 80 с.