

Рассмотрена:
на заседании педагогического совета
МБДОУ «Детский сад № 4 «Снегурочка»
Протокол № 1 от «31» августа 2021 г

УТВЕРЖДЕНА:
заведующий МБДОУ
«Детский сад № 4 «Снегурочка»
Идрисова И.Р.
Приказ № 144-о от «31» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»**

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Составил:
инструктор по физической культуре
Сидоренко Виктор Васильевич

г. Салехард, 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ	Стр.
ВВЕДЕНИЕ	3
I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.1.1. Цели и задачи Программы	5
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.2. Планируемые результаты	5
1.2.1. Описание социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений детей по физическому развитию детей.	5
1.2.2. Промежуточные результаты освоения Программы	6
1.2.3. Педагогическая диагностика	8
II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	12
2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями	12
2.2. Взаимодействие взрослых с детьми	13
2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников	15
2.4. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ	17
2.5. Коррекционно-развивающая работа с детьми с тяжелым нарушением речи	18
III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	20
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка	20
3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды	28
3.3. Материально-техническое обеспечение Программы	29
3.4. Планирование образовательной деятельности	30
3.5. Режим двигательной активности, примерная сетка организованной образовательной деятельности по физической культуре на 2019-2020 учебный год	66
3.6. Перечень нормативных и нормативно-методических документов	67
3.7. Перечень литературных источников	68

ВВЕДЕНИЕ

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием.

Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе.

Поэтому миссия дошкольного образования – сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как отправной точки включения и дальнейшего овладения разнообразными формами жизнедеятельности в быстро изменяющемся мире, содействие развитию различных форм активности ребенка, передача общественных норм и ценностей, способствующих позитивной социализации в поликультурном многонациональном обществе.

Задача приобщения детей к жизни в современном социальном пространстве требует обновления не только содержания дошкольного образования, но и способов взаимодействия между детьми и взрослыми, формирования базового доверия ребенка к миру, комфортного и безопасного образа жизни.

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

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

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

Интенсивная двигательная активность детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

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

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

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

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» (далее – Программа) определяет работу по приоритетному направлению деятельности учреждения, реализации методической темы инструктора по физическому развитию, систему работы со специалистами ДОУ и с родителями воспитанников.

Кроме этого Программа включает организацию режима пребывания детей в ДОУ; модель образовательного процесса с использованием разнообразных форм и возрастных психофизиологических возможностей детей, взаимосвязи планируемых занятий с повседневной жизнью детей в детском саду; закаливающие мероприятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия; содержание психолого-педагогической работы по освоению образовательной области «*Физическое развитие*»; планируемые результаты освоения детьми общеобразовательной программы; мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Программа содержит определенный подбор игр и физических упражнений для детей 5 — 7 лет, который может быть реализован в разных формах и видах двигательной деятельности в детском саду и дома.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Цели и задачи Программы

Целью Программы является формирование физической культуры детей дошкольного возраста, культуры здоровья, первичных ценностных представлений о здоровом образе жизни человека в единстве его физического, психологического и социального благополучия.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

- полноценное проживание ребенком дошкольного детства, обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- сотрудничество ДООУ с семьей;
- приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития), учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.2. Планируемые результаты

1.2.1. Описание социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений детей по физическому развитию детей

Требования федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Таблица 1

Интегративное качество	Показатели
Возраст 5-6 лет	
Физически развитый	<p>Антропометрические показатели (рост, вес) в норме.</p> <ul style="list-style-type: none">· Владеет в соответствии с возрастом основными движениями.· Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.· Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.· Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).· Соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.· Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.· Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.· Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.· Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.
Возраст 6-7 лет	
Физически развитый	<ul style="list-style-type: none">· Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.· Самостоятельно выполняет элементарные правила здорового образа жизни.

1.2.2. Промежуточные результаты освоения Программы

Таблица 2

Показатели
Возраст 5-6 лет
<ul style="list-style-type: none">· Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.· Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.· Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку.· Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).· Владеет школой мяча.· Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.· Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.· Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами.· Умеет кататься на самокате.· Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол.· Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.· Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
Возраст 6-7 лет
<ul style="list-style-type: none">· Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание).· Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.· Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.· Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.· Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.· Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.· Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).· Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

1.2.3. Педагогическая диагностика

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального физического развития детей. Такая оценка производится инструктором по физической культуре в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за организованной деятельностью детей. Система оценки результатов освоения Программы представлена в таблице 3.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития), оптимизации работы с группой детей.

Протокол обследования уровня развития физических качеств для старшей группы.

Таблица 3

№ п/п	Ф.И.О. Ребенка	Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о знамении для здоровья утренней гимнастики, закаливании, соблюдения режима дня	Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности	Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике.	Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку	Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч	Сводная оценка ребенка за сентябрь	Сводная оценка ребенка май
1									
2									

Условные обозначения: уровни: в – высокий, с – средний, н - низкий

Методика оценки

Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам

Оценка:

2 балла - результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше.

1 балл - по 1-4 показателям результаты ниже нормативов

0 баллов - почти по всем (5-6) показателям результаты ниже нормативов.

Тестовые методики и нормативы физической подготовленности для старшей группы.

Таблица 4

Уровень Тесты	Сроки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Знает о важных и вредных факторах для здоровья, о значении для здоровья утренней гимнастики, закаливания, соблюдения режима дня	Сентябрь	0	1	2
	Май	0	1	2
Соблюдает элементарные правила личной гигиены, самообслуживания, опрятности	Сентябрь	0	1	2
	Май	0	1	2
Умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдает порядок в шкафчике.	Сентябрь	0	1	2
	Май	0	1	2
Умеет лазать по гимнастической стенке, прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку.	Сентябрь	10 до 15	20 - 25	30
	Май	20- 25	30- 35	40
Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться, выполнять повороты в колонне	Сентябрь	0	1	2
	Май	0	1	2
Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, отбивает и ловит мяч	Сентябрь	1 до 1.1	1.2 – 1.4	1.5
	Май	1.1- 1.2 – 1.3	1.4 – 1.9	2

**Протокол обследования уровня развития физических качеств для
подготовительной группы.**

Таблица 5

№ п/п	Ф.И.О. Ребенка	Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать	Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами	Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног	Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку	Умеет перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдаем интервалы в передвижении	Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч
1							
2							

Условные обозначения: уровни: в – высокий, с – средний, н – низкий.

Тестовые методики и нормативы физической подготовленности для подготовительной группы.

Таблица 6

Уровень Тесты		Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Знает о принципах здорового образа жизни (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать	Сентябрь	0	1	2
	Май	0	1	2
Называет атрибуты некоторых видов спорта, имеет предпочтение в выборе подвижных игр с правилами	Сентябрь	0	1	2
	Май	0	1	2
Выполняет ОРУ по собственной инициативе, согласует движения рук и ног	Сентябрь	0	1	2
	Май	0	1	2
Умеет прыгать в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, через скакалку	Сентябрь	<90 – 99	100 – 119	120>
	Май	<100– 110	111 – 129	130>
Умеет перестраиваться в 3—4 колонны, в 2—3 круга на ходу, в 2 шеренги после пересчета, соблюдаем интервалы в передвижении	Сентябрь	0	1	2
	Май	0	1	2
Умеет метать предметы правой и левой руками в вертикальную и горизонтальную цель, в движущуюся цель, отбивает и ловит мяч	Сентябрь	<4.5– 5	5.1 – 6.9	7>
	Май	<5 – 5.7	5.8 – 7.9	8>

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Интеграция образовательной области «Физическое развитие» с другими образовательными областями

Таблица 7

Образовательная область	Задачи
Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none">· приобщение к ценностям физической культуры;· приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной деятельности;· становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных двигательных действий;· развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости, сопереживания;· игровое общение.
Познавательное развитие	<ul style="list-style-type: none">· формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях;· новые знания в области физической культуры;· использование познавательных ситуаций, связанных с овладением техники выполнения упражнений;· творческий подход к решению двигательных задач.
Художественно-эстетическое развитие	<ul style="list-style-type: none">· развитие представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики для успешного освоения области;· формирование интереса и любви к спорту на основе художественных произведений;· обогащение литературными образами организованной двигательной деятельности детей;· развитие музыкально-ритмической деятельности;· развитие выразительности движений, двигательного творчества;· развитие воображения на основе основных движений и физических качеств.
Речевое развитие	<ul style="list-style-type: none">· владение речью как средством общения и культуры;· обогащение активного словаря;· развитие общей и мелкой моторики;· выработка правильного дыхания для постановки звукопроизношения.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации физического воспитания в ДОУ представляют оздоровительно-образовательный комплекс, в основе которого находятся физкультурная организованная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, повседневная работа по физическому воспитанию.

Средства реализации Программы

Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, площадки, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм.

Естественные силы природы (солнце, воздух, вода), которые формируют положительную мотивацию детей к осуществлению двигательной активности, повышают

адаптационные резервы и функциональные возможности организма, увеличивает эффект закаливания и усиливает эффективность влияния физических упражнений на организм ребенка.

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

Методы физического развития

Наглядные:

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

Словесные:

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

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме.

2.2. Взаимодействие взрослых с детьми

Организованная образовательная деятельность основана на организации педагогом видов деятельности, заданных ФГОС дошкольного образования.

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это подвижные игры, в том числе игры коренных малочисленных народов Севера, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, спортивные игры, игры-эстафеты.

При этом обогащение двигательного опыта в играх детей тесно связано с содержанием непосредственно организованной образовательной деятельности.

Познавательно-исследовательская деятельность включает в себя широкое познание детьми объектов предметного и социального мира (собственное тело, спортивная жизнь мира, страны, региона и т.д.), безопасного поведения, освоение средств и способов познания (моделирования, экспериментирования).

Использование художественной литературы и фольклора организуется педагогом с помощью лого ритмики, помогающей лучше освоить предлагаемый материал.

Двигательная деятельность детей реализуется в процессе занятий физической культурой, требования к проведению которых согласуются ДООУ с положениями действующего СанПин.

Образовательная деятельность, осуществляемая в ходе режимных моментов, требует особых форм работы в соответствии с реализуемыми задачами воспитания, обучения и развития ребенка:

- двигательную деятельность детей, активность которой зависит от содержания организованной образовательной деятельности в первой половине дня;
- работу по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков и культуры здоровья.

Образовательная деятельность, осуществляемая во время прогулки, включает: подвижные игры и упражнения, направленные на оптимизацию режима двигательной активности и укрепление здоровья детей;

На протяжении образовательной деятельности организуются разнообразные культурные практики, ориентированные на проявление детьми самостоятельности и творчества в двигательной деятельности. В культурных практиках педагогом создается атмосфера свободы выбора, творческого обмена и самовыражения, сотрудничества взрослого и детей. Организация культурных практик носит преимущественно подгрупповой характер:

- совместная деятельность детей (подвижные игры и игровые упражнения) направлена на обогащение её новыми движениями, элементами, освоение детьми двигательных умений, необходимых для выполнения заданий;
- рефлексивная деятельность: анализ своих чувств, мыслей, взглядов (что узнали? что порадовало? и пр.).

Спортивная секция - подгрупповая форма проведения образовательной деятельности по ознакомлению со спортивными играми с мячом, правилами игр и историей их возникновения и развития. Дети (старшие дошкольники) имеют возможность получить больше знаний, умений и навыков в двигательной деятельности с разными видами мячей.

Детский досуг - вид деятельности, целенаправленно организуемый взрослыми для игры, развлечения, отдыха.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам. Возможность действовать в соответствии с собственными интересами является важнейшим источником эмоционального благополучия ребенка в детском саду.

Двигательная деятельность ребенка в детском саду может осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные подвижные игры и упражнения;
- свободное творчество в придумывании новых игр и усложнении или изменении правил знакомых игр.

В развитии детской инициативы и самостоятельности педагогу необходимо соблюдать ряд *общих требований*:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;

- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно.
- постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата;
- необходимо своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- «дозировать» помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.3. Взаимодействие с семьями воспитанников

Реализация Программы в полной мере возможна лишь при условии тесного взаимодействия детского сада и семьи. Совместные мероприятия способствуют установлению доверительных отношений с родителями, что оказывает положительное влияние на состояние педагогического процесса.

Цель работы: сделать родителей активными участниками педагогического процесса, оказав им помощь в реализации ответственности за воспитание и обучение детей.

Задачи работы с родителями:

- изучение интересов, мнений и запросов родителей;
- обеспечение оптимальных условий для саморазвития и самореализации родителей;
- расширение средств и методов работы с родителями;
- обеспечение пространства для личностного роста родителей и сотрудничества с детским садом создание особой творческой атмосферы;
- привлечение родителей к активному участию в организации, планированию и контроле деятельности дошкольного учреждения.

Формы работы с родителями

Таблица 8

Информационное направление	Консультационное направление	Включение родителей в педагогический процесс
<ul style="list-style-type: none"> · Информационный стенд для родителей · Папки – передвижки в группах · Страничка для родителей на сайте ДОУ 	<ul style="list-style-type: none"> · Выступление на родительских собраниях. · Консультации и рекомендации по вопросам приобщения детей к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни. · Индивидуальные консультации по возникшим вопросам. · Анкетирование и беседы с родителями. 	<ul style="list-style-type: none"> · Совместная физкультурно – оздоровительная и спортивная деятельность родителей с детьми на физкультурных занятиях, досугах и праздниках, в походах, викторинах на спортивную тематику. · Практикумы: · обучение элементам спортивных игр; · обучение различным оздоровительным методикам укрепления здоровья. · обучение родителей приемам и упражнениям в работе с детьми в домашних условиях. · Помощь в подготовке мероприятий и изготовлении спортивной атрибутики.

Примерный план работы с родителями на 2021-2022 учебный год

Таблица 9

Месяц	Мероприятие
Август - Сентябрь	Консультация «Физическое воспитание в детском саду» Консультация в родительский уголок: «Наличие спортивной формы как условие соблюдения техники безопасности на физкультурных занятиях»
Октябрь	Консультация в родительский уголок для старших групп на тему: «Совместные занятия физкультурой детей и родителей»; «Музыка - средство физического воспитания»
Ноябрь	Консультация в родительский уголок подготовительных групп на тему: «Спортивный уголок дома, в чем его польза»
Декабрь	Консультация на тему «Активный детский отдых зимой». Привлечение родителей к мероприятиям посвященные Новому году
Январь	Консультация в родительский уголок подготовительных групп: «Влияние подвижных игр на физическое развитие детей»
Февраль	Привлечение родителей к подготовке, развлечений «Военные игры» и «Бравые ребята-дошколята». Консультация «Как правильно закалывать ребенка»; «Как вовлечь в занятия спортом всех членов семьи»
Март	Привлечение родителей к мероприятию приуроченное к празднованию международного женского дня 8 марта.
Апрель	Консультация «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» Консультация в родительский уголок старших групп на тему: «Роль музыкально- спортивных праздников в приобщении детей к здоровому образу жизни»
Май	Консультация в родительский уголок подготовительных групп «Физическая готовность ребенка к школе».

2.4. Взаимодействие с педагогами и специалистами ДОУ

Эффективность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ напрямую зависит от взаимодействия и взаимопонимания, как отдельных педагогов, так и всего педагогического коллектива. Только совместными усилиями можно решить поставленные задачи, а значит, рассчитывать на положительные результаты своего труда

Примерный план работы с педагогами и специалистами на 2021-2022 учебный год

Таблица 10

Месяц	Мероприятия
Август - Сентябрь	Обсуждение результатов обследования здоровья детей. Ознакомление педагогов с планом физкультурных мероприятий на новый учебный год.
Октябрь	Консультация «Виды утренней гимнастики и возможности ее использования».
Ноябрь	Проверка, совместно с медицинским работником, качества физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в режиме дня. Консультация для воспитателей: «Техника безопасности на занятиях физической культурой».
Декабрь	Подготовка сценария к встрече нового года совместно с музыкальным руководителем.
Январь	Консультация совместно с психологом на тему: «Роль релаксационных упражнений для снятия психолого-эмоционального напряжения детей»
Февраль	Консультация по теме: «Физическая культура и здоровый образ жизни дошкольников».
Март	Консультация для воспитателей по теме: «Воспитание у дошкольников интереса к спорту».
Апрель	Консультация для воспитателей: «Спортивные и подвижные игры на улице».
Май	Консультации по результатам тестирования и диагностики физического развития в конце учебного года. Отчет на педагогическом совете: «Анализ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ за 2021 – 2022 учебный год».

Взаимодействие инструктора по физической культуре с музыкальным руководителем

Музыка является одним из средств физического воспитания. Кроме того, что она положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, помогает активировать умственную деятельность, музыкальное сопровождение способствует увеличению моторной плотности занятия, его организации, освобождает инструктора или воспитателя от подсчета, привлекает внимание к жестам, осанке, позе, мимике. Вот здесь и необходима помощь музыкального руководителя. Поэтому если на утренней гимнастике, занятии или развлечении мне необходимо музыкальное сопровождение мы вместе подбираем музыкальные произведения к различным упражнениям и играм. Энергичный бодрый марш для ходьбы, легкая танцевальная музыка для прыжков – полька, галоп.

Чаще всего используется музыка, в том числе и звукозаписи, в подвижных и хороводных играх, во время проведения эстафет и соревнований, а так же в заключительной части занятия, когда музыка выступает как успокаивающее, обеспечивающее постепенное снижение физической нагрузки средство.

Совместно с инструктором по физической культуре проводит музыкально-спортивные праздники и развлечения.



2.5. Коррекционно-развивающая работа с детьми с тяжелым нарушением речи

Особенности физического развития детей с тяжелым нарушением речи

Наряду с общей соматической ослабленностью и замедленным развитием локомоторных функций детям с нарушением речи присуще некоторое отставание в развитии двигательной сферы. Оно характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции. Дети с общим недоразвитием речи отстают от нормально развивающихся сверстников в воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части. Затруднения вызывают такие задания, как, например, перекачивание мяча с руки на руку, передача его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Отмечается

недостаточная координация движений пальцев, кисти руки, обнаруживается замедленность, «застревание» на одной позе.

У детей с ТНР наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам:

- *развитие физических качеств*: низкий уровень ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости отставаний не выявлено;
- *степень сформированности двигательных навыков*: отсутствие автоматизации движений и низкая обучаемость. Эти особенности сопряжены с низким уровнем развития когнитивных процессов (восприятия, памяти, внимания).

Основной целью физического развития дошкольников с тяжелым нарушением речи является совершенствование функций формирующегося организма, развитие двигательных навыков, тонкой ручной моторики, зрительно-пространственной координации.

В процессе физического воспитания, данной категории детей наряду с образовательными и оздоровительными решаются специальные *коррекционные задачи*:

- формирование в процессе физического воспитания пространственных и временных представлений;
- изучение в процессе предметной деятельности различных свойств материалов, а также назначения предметов;
- развитие речи посредством движения;
- формирование в процессе двигательной деятельности различных видов познавательной деятельности;
- управление эмоциональной сферой ребенка, развитие морально-волевых качеств личности, формирующихся в процессе специальных двигательных занятий, игр, эстафет.

В работу с детьми с ТНР включаются физические упражнения: построение в шеренгу (вдоль линии), в колонну друг за другом, в круг; ходьба; бег, прыжки; лазанье; ползание; метание; общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, на координацию движений, на формирование правильной осанки, на развитие равновесия. Рекомендуется проведение подвижных игр, направленных на совершенствование двигательных умений, формирование положительных форм взаимодействия между детьми.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Особенности физического развития детей 5 - 7 лет

Важно помнить, что возраст 5-7 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резкий скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что в у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». Обычно рост 5-летнего малыша составляет 105-113 см., к семи годам он вырастает до 130 см., но темпы роста каждого индивидуальны, если, например, в семье есть высокие люди, то дошкольник может быть намного выше своих сверстников. Также не стоит забывать, что в данном возрасте девочки опережают по физическому развитию мальчиков, ближе к подростковому периоду, наоборот, мальчики развиваются быстрее.

На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-7 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». В этом возрасте малыша легче всего научить кататься на коньках, велосипеде, плавать.

Период окостенения скелета заканчивается в 4-хлетнем возрасте, поэтому малыши 5-7 лет уже не такие гибкие, а вот ягодичные и лобковые кости, наоборот, начинают окостеневать только ближе к 6 годам. К 5 годам масса сердца у ребенка увеличивается в 4 раза в сравнении с новорожденным. В 6-7-летнем возрасте может наблюдаться резкий скачок артериального давления, а вот частота пульса, наоборот, сокращается до 70 ударов в минуту.

Нервная система у детей-дошкольников возраста еще несовершенна, поэтому ввиду повышенной двигательной активности наблюдается частая утомляемость, хотя в этом возрасте дошкольнику необходимо немного времени, что восстановить затраченную энергию, достаточно, присесть на 15 минут. Часто из-за непоседливости, присущей данному возрастному периоду, ребенок невнимателен.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Содержание психолого-педагогической работы

Таблица 11

Направление развития	Содержание психолого-педагогической работы
Возраст 5-6 лет	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> · Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. · Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины - у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). · Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. · Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях. · Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. · Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). · Воспитывать сочувствие к болеющим. · Формировать умение характеризовать свое самочувствие. · Знакомить детей с возможностями здорового человека. · Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. · Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом. · Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. · Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> · Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. · Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. · Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость. · Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. · Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. · Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. · Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. · Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. · Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). · Учить ориентироваться в пространстве. · Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. · Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. · Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> · Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

	<ul style="list-style-type: none"> · Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. · Учить спортивным играм и упражнениям.
Возраст 6-7 лет	
Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> · Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим). · Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем. Формировать представления об активном отдыхе. · Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур. · Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.
Физическая культура	<ul style="list-style-type: none"> · Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. · Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. · Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. · Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге. · Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. · Добиваться активного движения кисти руки при броске. · Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. · Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. · Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. · Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. · Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений. · Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними. · Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию. · Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. · Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.
Подвижные игры	<ul style="list-style-type: none"> · Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей. · Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. · Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Перечень основных движений, спортивных игр и упражнений

Таблица 12

Виды деятельности	Нормативы
СТАРШАЯ ГРУППА (5-6 ЛЕТ)	
Основные движения	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> · Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. · Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.
Упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> · Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. · Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. · Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). · Кружение парами, держась за руки.
Бег	<ul style="list-style-type: none"> · Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. · Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. · Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). · Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. · Кружение парами, держась за руки.
Ползание, лазанье	<ul style="list-style-type: none"> · Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, пере ползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. · Пере лазание через несколько предметов подряд, про лазание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, пере лазание с одного пролета на другой, про лазание между рейками.
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> · Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги с крестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). · Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов поочередно через каждый (высота 15–20 см). · Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). · Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).
Групповые упражнения переходами	<ul style="list-style-type: none"> · Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. · Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. · Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.
Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> · Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. · Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц	<ul style="list-style-type: none"> · Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. · Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно,

плечевого пояса	одновременно. · Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	· Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. · Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. · Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. · Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. · Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	· Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. · Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. · Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). · Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. · Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).
Статические упражнения	· Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.
Спортивные игры и упражнения	
Катание на санках	· Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. · Выполнять повороты при спуске.
Скольжение	Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.
Ходьба на лыжах	· Ходить на лыжах скользящим шагом. · Выполнять повороты на месте и в движении. · Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. · Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1–2 км.
Катание на велосипеде	· Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. · Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.
Спортивные игры	
Городки	· Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. · Выбивать городки с полу кона (2–3 м) и кона (5–6 м).
Элементы баскетбола	· Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. · Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.
Бадминтон	· Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. · Играть в паре с воспитателем.
Элементы футбола	· Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. · Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.
Элементы хоккея	· Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. · Прокатывать шайбу друг другу в парах.
Подвижные игры	
С бегом	«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».
С прыжками	«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».
С под лазанием и лазаньем	«Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».
С метанием	«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты	«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!» и др.
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА (ОТ 6 ДО 7 ЛЕТ)	
· Основные движения	
Ходьба	<ul style="list-style-type: none"> · Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полу приседе. · Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. · Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, враспынную. · Ходьба в сочетании с другими видами движений.
Упражнения в равновесии	<ul style="list-style-type: none"> · Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. · Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. · Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).
Бег	<ul style="list-style-type: none"> · Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. · Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. · Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. · Непрерывный бег в течение 2–3 минут. · Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. · Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.
Ползание, лазанье	<ul style="list-style-type: none"> · Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. · Про лазание в обруч разными способами; под лазание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). · Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, пере лазанием с пролета на пролет по диагонали.
Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> · Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. · Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. · Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). · Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). · Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). · Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.
Бросание, ловля, метание	<ul style="list-style-type: none"> · Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги с крестно; через сетку. · Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

	<ul style="list-style-type: none"> · Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. · Ведение мяча в разных направлениях. · Перебрасывание набивных мячей. · Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. · Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.
Групповые упражнения переходами	с <ul style="list-style-type: none"> · Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. · Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). · Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.
Ритмическая гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> · Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. · Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.
Общеразвивающие упражнения	
Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	<ul style="list-style-type: none"> · Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. · Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). · Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. · Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.
Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> · Опускать и поворачивать голову в стороны. · Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). · В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. · Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. · Прогибаться, лежа на животе. · Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. · Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). · Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.
Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	<ul style="list-style-type: none"> · Выставлять ногу вперед на носок с крестно: присесть, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); присесть из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. · Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. · Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.
Статические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> · Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). · Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.
Спортивные игры и упражнения	
Катание на санках	<ul style="list-style-type: none"> · Во время спуска на санках с горки поднимать заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). · Выполнять разнообразные игровые задания (проехать в воротца, попасть снежком в цель, выполнить поворот). · Участвовать в играх-эстафетах с санками.
Скольжение	<ul style="list-style-type: none"> · Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. · Скользить с невысокой горки.
Ходьба на лыжах	<ul style="list-style-type: none"> · Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. · Ходить попеременным двух шажным ходом (с палками).

	<ul style="list-style-type: none"> · Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. · Подниматься на горку лесенкой, елочкой. · Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.
Игры на лыжах	«Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.
Катание на коньках	<ul style="list-style-type: none"> · Самостоятельно надевать ботинки с коньками. · Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). · Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). · Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. · Скользить на двух ногах с разбега. · Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. · Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. · Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.
Игры на коньках	«Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.
Катание на велосипеде	<ul style="list-style-type: none"> · Кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. · Свободно кататься на самокате.
Игры на велосипеде	«Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.
Спортивные игры	
Городки	<ul style="list-style-type: none"> · Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. · Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полу кона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
Элементы баскетбола	<ul style="list-style-type: none"> · Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). · Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. · Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. · Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. · Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
Бадминтон	Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры.
Элементы футбола	<ul style="list-style-type: none"> · Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. · Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.
Элементы хоккея	<ul style="list-style-type: none"> · (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. · Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. · Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. · Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). · Попадать шайбой в ворота, ударять по шайбе с места и после ведения.
Элементы настольного тенниса	<ul style="list-style-type: none"> · Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). · Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.
Подвижные игры	
С бегом	«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишки, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».
С прыжками	«Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».
С под лазанием и лазаньем	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
С метанием и ловлей	«Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».
Эстафеты	«Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».
С элементами соревнования	«Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».
Народные игры	«Гори, гори ясно!», лапта, и др.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Принцип педагогической целесообразности, согласно которому в ДОУ предусмотрено необходимое и достаточное наполнение предметно-развивающей среды, а также обеспечена для каждого воспитанника возможность самовыражения с учетом их интересов, желаний, потребностей и способностей, что обеспечивает индивидуальную комфортность и эмоциональное благополучие каждого ребенка. Для этого в физкультурном зале имеются: модульные тоннели, мягкие модули, тренажеры, мячи, ракетки, обручи, скакалки и др.

Принцип полифункциональности реализуется за счет обеспечения всех составляющих образовательного процесса и возможностью разнообразного использования различных составляющих предметно-развивающей среды.

В ДОУ учитывается этот принцип путем приобретения специфичных материалов для девочек и мальчиков, например: мешочки для выполнения упражнений красного и синего цвета, гимнастические ленты, клюшки для хоккея, булавы.

Принцип трансформируемости, обеспечивающий возможность гибкого построения и периодического изменения предметно-развивающей среды, позволяет вынести на I планту или иную функцию пространства по ситуации. Нами было отмечено, что педагог в зависимости от целей и задач взаимодействия с детьми имеет возможность изменить пространство зала, используя сетку-лестницу, мягкие модули.

Принцип вариативности, определяющей видам дошкольного образовательного учреждения. Этот принцип выполняется путем приоритетного осуществления деятельности по физическому развитию детей.

Принцип информативности обеспечивается разнообразием тематического материала и оборудования и активизации воспитанников во взаимодействии с предметным окружением. Проводимая в системе работа по физическому направлению развивает у детей умение пользоваться физкультурным оборудованием, знать его предназначение. Все оборудование ДОУ отвечает гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям, а также санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам. Подбор оборудования осуществляется с учетом ведущего вида деятельности детей дошкольного возраста основной формой работы с детьми является игра. При подборе оборудования и определения необходимого количества педагоги учитывают условия своего ДОУ, условия конкретной возрастной группы, условия конкретного помещения, в котором располагается группа детей: количество воспитанников в группах, площадь групповых и подсобных помещений.

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Оборудование спортивного зала

Таблица 13

№	Наименование	Кол-во
1.	«Островки»	10
2.	Батут детский	2
3.	Большие маты	3
4.	Гимнастические палки	38
5.	Детский тренажер «Бегущая дорожка»	1
6.	Детский тренажер «Велосипед»	1
7.	Детский тренажер «Гребля»	1
8.	Детский тренажер «Педаль»	1
9.	Игровой лабиринт	28
10.	Канат	1
11.	Кегли	35
12.	Коврик гимнастический	20
13.	Кольцеброс «Слоненок»	4
14.	Мячи (разные)	20
15.	Обручи	28
16.	Самокат детский	2
17.	Свисток профессиональный со шнурком	2
18.	Сенсорная тропа	7
19.	Скакалки (средние, маленькие)	12
20.	Скамейка гимнастическая	4
21.	Спирометр сухой портативный ССП	1
22.	Стенка гимнастическая	6
23.	Степ-платформа	10
24.	Сухой бассейн	1
25.	Табло спортивное	1
26.	Фитбол (45 см)	2
27.	Фитбол (55 см)	1
28.	Фитбол (66 см)	2
29.	Шведская стенка	4
30.	Щит баскетбольный	2

Картотеки: игр малой подвижности, подвижных игр, пальчиковых игр, лого - ритмических упражнений, народных игр, игр народов Севера.

3.4. Планирование образовательной деятельности

Примерный план физкультурных праздников, развлечений, досугов на 2021-2022 учебный год

Таблица 14

Месяц	Возрастные группы				Подготовительная №2
	Старшая «Кораблики»	Старшая «Непоседы» ТНР	Старшая «Солнышко» ТНР	Подготовительная №1	
Сентябрь	Спортивное развлечение «Осенние забавы»			Эстафеты «Вместе весело шагать»	
Октябрь			Музыкально-спортивное мероприятие «Мы здоровье сбережем»		Спортивный досуг «Веселые мячи»
Ноябрь		Спортивный праздник «Празднику спортивному рада вся семья»		Музыкально - спортивный праздник посвященный Дню матери «Наши мама самые красивые, наши мамы самые спортивные»	
Декабрь	Спортивные развлечения «Делай с нами, делай как мы, делай лучше нас! »		Спортивные развлечения «В гостях у зимы»		
Январь		Спортивные развлечения в рамках недели игры «Зимние забавы»		Спортивно-оздоровительный досуг «Символы Олимпиады»	
Февраль	Физкультурный досуг «Папа – моя гордость»		Физкультурный досуг «Папа – моя гордость»		Музыкально – спортивный праздник с родителями, посвященный Дню Защитника Отечества
Март	Музыкально-спортивное развлечение «Масленица»			Музыкально-спортивное развлечение с родителями международный женский день 8 марта	
Апрель		Музыкально-спортивное развлечение «Папа, мама, я спортивная семья»			Спортивное развлечение «Фестиваль спорта с родителями»
Май	Спортивное развлечение на улице «В здоровом теле здоровый дух»		Спортивное развлечение, посвященное Дню Победы «Зарница»		

Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по освоению детьми 5-6 лет образовательной области «Физическое развитие»

Таблица 15

Цели	ОРУ	ОВД	П/игра, НРК	Оборудование
СЕНТЯБРЬ				
<ul style="list-style-type: none"> • Формировать умение сохранять равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичному отталкиванию двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасывание мяча вверх, ходьбе с изменением тела, пролезание в обруч, не задевая края. • Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, подбрасывании мяча двумя руками вверх. В ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге. • Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед. 	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с м. мячом, 3-я неделя – с палкой 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Бег в среднем темпе до 1 мин., чередование с ходьбой 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка 4. Ходьба по канату, боком приставным шагом, руки на поясе, с мешочком на голове 5. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы</p>	<p>«Мышеловка», «Удочка», «Мы веселые ребята», «Найди свою пару»</p>	<p>Мячи, палки, мешочки, обручи, гимнастическая скамейка, шнур</p>
ОКТАБРЬ				
<ul style="list-style-type: none"> • Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке, повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). • Упражнять в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метание мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывании мяча друг другу, переползание через препятствия. 	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с б. мячом, 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком 2. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы 3. Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой 4. Ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь</p>	<p>«Перелет птиц», «Удочка», «Гуси-гуси», «Ловишки», «Мы веселые ребята»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, шнур, дуга</p>

		пола 5. Пролезание через три обруча (прямо, боком)		
НОЯБРЬ				
<ul style="list-style-type: none"> • Учить перекидывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. • Отрабатывать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег враспынную. • Перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. • Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу змейкой. Развивать ловкость и координацию движений. 	<p>1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – на гимн. скамейке</p>	<p>1. Ходьба по гим. скамейке с перекидыванием мяча (мал.) из одной руки в другую 2. Прыжки на правой и левой ноге между кеглями 3. Ведение мяча с продвижением вперед 4. Перебрасывание мяча 2-мя руками снизу, из-за головы. 5. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола 6. Игра «Волейбол» двумя руками.</p>	<p>«Пожарные учения», «Не оставайся на полу», «Удочка», «Ловишки с ленточками», «Найди свою пару», «Горелки»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, шнур, кегли</p>
ДЕКАБРЬ				
<ul style="list-style-type: none"> • Учить ходьбе по наклонной доске, прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. • Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистанции, прыжки на двух ногах с преодолением препятствий, ползание на четвереньках между кеглями, подбрасывание и ловлю мяча. • Развивать ловкость и глазомер, ползание по гимнастической скамейке на животе. • Закреплять: равновесие в прыжке, бег враспынную и по кругу с поворотом в др. сторону. 	<p>1-я неделя – с палкой 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске. Закрепленной на гим. стенке, спуск по гим. стенке 2. Перебрасывание мяча 2-мя руками из-за головы, стоя на коленях 3. Прыжки на правой и левой ноге до обозначенного места 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками 5. Ходьба по гим. скамейке с мешочком на голове 6. Перебрасывание мяча друг другу 2-мя руками снизу с хлопком перед ловлей</p>	<p>«Кто скорей до флажка», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Пятнашки», «Перебежки», «Удочка»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, кегли, наклонная доска, мешочки, гимнастическая стенка</p>
ЯНВАРЬ				

<ul style="list-style-type: none"> Учить лазать по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклонной доске с мешочком на голове, следить за осанкой и устойчивым равновесием 	<p>1-я неделя – с кубиками 2-я неделя – с косичками 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см) 2. Прыжки на правой и левой ноге между кубиками 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу 4. Пролезание в обруч 5. Лазание по гимн. стенке 6. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо</p>	<p>«Медведь и пчелы», «Совушка», «Хитрая лиса», «Ловишки с ленточками». «Пожарные на учения»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, кубики, наклонная доска, мешочки, гимнастическая стенка, баскетбольное кольцо</p>
ФЕВРАЛЬ				
<ul style="list-style-type: none"> Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске, метание мячей в вертикальную цель, лазание по гимн. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее. 	<p>1-я неделя – с обручем 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – на скамейке 4-я неделя – б/п (аэробика)</p>	<p>1. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком 2. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками 3. Метание мешочков в вертикальную цель 4. Прыжки на 2-х ногах через косички 5. Прыжки в длину с места 6. Прыжки с ноги на ногу между предметами</p>	<p>«Космонавты», «Поймай палку», «Бег по расчету», «Не оставайся на полу», «Догони мяч»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, косички, наклонная доска, мешочки, баскетбольное кольцо, бруски, дуга, палки</p>
МАРТ				
<ul style="list-style-type: none"> Учить ходьбе по канату с мешочком на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в колонне по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, в метании в цель. 	<p>1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – б/п 3-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Ходьба по канату боком, приставным шагом 2. Перебрасывание мячей с отскоком от пола 3. Прыжки в высоту с разбега</p>	<p>«Пожарные на учении», «Медведи и пчелы», «Не оставайся на полу»</p>	<p>Мячи, обручи, мешочки, канат</p>
АПРЕЛЬ				
<ul style="list-style-type: none"> Разучить: прыжки с короткой скакалкой. Бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гимн. скамейке, прыжках 	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с косичкой 3-я неделя – с</p>	<p>1. Прыжки из обруча в обруч, на 2-х ногах 2. Метание в верт. цель правой и</p>	<p>«Медведи и пчелы», «Удочка», «Горелки», «Метко в</p>	<p>Обручи, скакалка, гимнастическая скамейка, мячи, косички</p>

на 2-х ногах, метании в вертикальную цель, ходьбе и беге между предметами. • В прокатывании обручей. • В равновесии и прыжках. • Закрепить: и.п. при метании в вертикальную цель, навыки лазания по гимн. стене одноименным способом.	м. мячом 4-я неделя – б/п	левой рукой 3. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед 4. Пролезание в обруч 5. Футбол с водящим 6. Ходьба по канату боком, приставным шагом с мешочком на голове.	цель», «Пожарные на учениях»	
МАЙ				
• Разучить прыжки в длину с разбега. • Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону. • В перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. • Закрепить: ползание по гим. скамейке на животе; бросание мяча о стену.	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с флажками 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с ленточками	1. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу 2. Перебрасывание мяча друг другу и ловля после отскока 3. Ползание «по медвежьей» 4. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол) 5. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед	«Караси и щуки», «Третий лишний», «Перемени предмет», «Горные спасатели»	Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, ленточки, баскетбольное кольцо, флажки

Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по освоению детьми 6-7 лет образовательной области «Физическое развитие»

Таблица 16

Цели	ОРУ	ОВД	Игра, НРК	Оборудование
СЕНТЯБРЬ				
• Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. • Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координировать движение в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. • Повторить: упражнение на перебрасывание мяча и подлезание под шнур; в	1-я неделя – б/п 2-я неделя – с палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – с обручем	1. Ходьба по гимн. скамейке боком, приставным шагом через мячи 2. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы 3. Прыжки с разбегом с доставанием до предмета 4. Бросание малого мяча	«Кто скорее к флажку», «Не оставайся на полу», «Жмурки», «Пингвины»,	Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, палки, мешочки

переползании через скамейку; прыжки на двух ногах; акробатический кувырок		вверх, ловля 2-мя руками 5. Ползание на животе подтягиваясь руками 6. Лазание по гимн. стенке с переходом на другой пролет		
ОКТАБРЬ				
<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу. С высоким подниманием колен, со сменой темпа движения; бег между линиями. • Упражнять: в сохранении равновесия, прыжках, бросании мяча, приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки, переползании на четвереньках с дополнительным заданием. • Развивать координацию движений. • Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания. 	1-я неделя – со скакалкой 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1. Прыжки через шнур и вдоль на 2-х ногах, на одной ноге 2. Прыжки с высоты (40 см) 3. Бросание малого мяча вверх, ловля 2-мя руками, переброс друг другу 4. Отбивание мяча одной рукой на месте, ведение и забрасывание мяча в корзину 5. Пролезание через 3 обруча, прямо и боком 6. Ползание по гимнастической скамейке на животе	«Стоп», «Дорожка препятствий», «Охотники и утки», «Совушка», «Ловкая пара»	Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, кегли, скакалки
НОЯБРЬ				
<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить навык ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. • Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролет гимн. стенки. • Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии. 	1-я неделя – с обручем 2-я неделя – на гимн. скамейке 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – с мячом	1. Ходьба по канату боком приставным шагом 2. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур 3. Прыжки через короткую скакалку 4. Подлезание под шнур боком 5. Метание в горизонтальную цель 6. Лазание по гимн. стенке и переход на соседний пролет	«Перелет птиц», «Мышеловка», «Рыбак и рыбка», «Лягушки и ц	Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, шнур, скакалки, мешочки, гимнастическая стенка
ДЕКАБРЬ				
• Закреплять навык ходьбы с выполнением задания по	1-я неделя – с м. мячом	1. Лазание по гимн. стенке с	«Ловля обезьян»,	Мячи, обручи, гимнастическая

<p>сигналу; бег с преодолением препятствий, парами; перестроение с одной колонны в 2и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной поверхности.</p> <p>• Упражнять в прыжках, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах; в переползании по гимн. скамейке; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выполнения упр. на равновесие.</p>	<p>2-я неделя – с гимн. палкой 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – в парах</p>	<p>переходом на другой пролет 2. Забрасывание мяча в корзину 2-мя руками 3. Отбивание мяча в ходьбе 4. Прыжки со скамейке на полусогнутые ноги 5. Прыжки, при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах 6. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м)</p>	<p>«Перемени предмет», «Два мороза», «Снайперы»</p>	<p>скамейка, палки, гимнастическая стенка</p>
ЯНВАРЬ				
<p>• Разучить: ходьбу приставным шагом, прыжки на мягкое покрытие; метание набивных мячей.</p> <p>• Закрепить: перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения; преползание по скамейкам, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги.</p>	<p>1-я неделя – на скамейках 2-я неделя – с кеглями 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом</p>	<p>1. Метание мешочков в вертикальную цель (3 м) 2. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы 3. Отбивание мяча в движении 4. прыжки через короткую скакалку 5. Переползание по скамейке с мешочком на спине 6. Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком</p>	<p>«Кто скорее до флажка», «Ловишки с лентой», «Горшки», «Волк во рву», «Мороз – красный нос»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, кегли, канат, мешочки, скакалки</p>
ФЕВРАЛЬ				
<p>• Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по 1-му с остановкой по сигналу; прыжках и бросании мяча; в ходьбе и беге с изменением направления и между предметами; в пролезании между реками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; ходьбе со сменой темпа</p>	<p>1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с обручем 3-я неделя – с м. мячом 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи 2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 3. Прыжки через набивные мячи 4. Метание в горизонтальную цель 5. Бросание мяча с хлопком 6. Лазание по</p>	<p>«Не попадись», «Ловишка, лови ленту», «Охотники и звери», «Палочка-выручалочка»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка</p>

<p>движения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать: ловкость, глазомер при метании в горизонтальную цель. 		гин. стенке		
МАРТ				
<ul style="list-style-type: none"> • Закрепить навык ходьбы и бега в чередовании; перестороении в колонну 1 и 2 в движении. • Упражнять: в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3-х минут; в ведении мяча ногой. • Развивать: координацию движения в упражнениях с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. • Разучить: вращение обруча на руке и на полу. 	<p>1-я неделя – б/п 2-я неделя – с гимн. палкой 3-я неделя – б/п 4-я неделя – с б. мячом</p>	<p>1. Ходьба по рейке: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову: с мешочком на голове, руки на поясе 2. Бросание мяча вверх с хлопком; с поворотом кругом 3. Прыжки в длину с места 4. Лазание по гимн. скамейке на ладонях и коленях 5. Вращение обруча на кисти руки 6. Вращение обруча на полу</p>	<p>«Кто быстрее к флажку», «Горелки», «Жмурки», «Ловкие ребята»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, палки, мешочки</p>
АПРЕЛЬ				
<ul style="list-style-type: none"> • Учить: ходьбе по ограниченной площади опоры; ходьба по кругу во встречном направлении. • Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимн. 	<p>1-я неделя – с обручем 2-я неделя – б/п 3-я неделя – со скакалкой 4-я неделя – б/п</p>	<p>1. Ходьба боком приставным шагом, по канату 2. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2-х ногах 3. Ведение мяча правой и левой</p>	<p>«Ловля обезьян», «Охотники и утки», «Прыгни – присядь», «Мышеловка»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, скакалки</p>
МАЙ				
<ul style="list-style-type: none"> • Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2-мя руками. • Повторить: упражнение «крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча 	<p>1-я неделя – с м. мячом 2-я неделя – с гимн. палкой 3-я неделя – с б. мячом 4-я неделя – с обручем</p>	<p>1. Прыжки в длину с разбега 2. Метание набивного мяча 3. Бег на скорость (30м) 4. Прыжки через скакалку 5. Бег со средней скоростью 100 м 6. Ведение мяча и забрасывание в корзину</p>	<p>«Мышеловка», «Прыгни – присядь», «Лодочки и пассажиры», «Кто дальше прыгнет»</p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, палки, корзины</p>

Календарно-тематическое планирование организованной образовательной деятельности по освоению детьми 5-7 лет с ТНР образовательной области «Физическое развитие»

Таблица 17

№ недели	Задачи I часть	Вводная часть. Разминка	II часть	Основная часть	Основные виды движений
СЕНТЯБРЬ					
1	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей одноименной координации рук. Закреплять правильный хват рейки руками. Учить мягко приземляться на носки. 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием бедра. Бег, бег с захлестом, бег с подскоками. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ без предмета 	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах из обруча в обруч Лазание по горизонтальной лестнице 	П/и «Цветные ленты»	Разучить координацию движений при лазании Отработать энергичное отталкивание ногами при прыжке
	<ul style="list-style-type: none"> Стимулировать к энергичному взмаху рук. Закреплять хорошее пригибание в спине при подлезании под воротики. Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по возвышенности. 	<ul style="list-style-type: none"> Построение в шеренгу и колонну. Разные виды ходьбы и бега. Построение в шеренгу в указанном месте. Задание на внимание (переложить мячик из одной руки в другую) ОРУ с малым мячом 	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между кеглями «змейкой» Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая набивные мячи. Подлезание под воротики 	Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	
	<ul style="list-style-type: none"> Учить совершать минимальные колебания корпуса при прыжках в движении Развивать ловкость и выносливость; учить детей четко соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ 	<i>Занятие построенное на подвижных играх:</i> «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Затейники»	П/и «Веселое соревнование» – кто скорее до конуса с подлезанием под воротца» Отработать полное выполнение правил	
2	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей энергично отталкиваться двумя ногами, помогая себе руками. 	<ul style="list-style-type: none"> Построение в шеренгу с перестроением в 2 шеренги и в Ходьба и бег с заданиями. 	1. Прыжки последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см.	П/и «Удочка»	Закрепление энергичного отталкивания двумя ногами

	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей сохранять равновесие. Учить детей ползать на возвышенности 	<ul style="list-style-type: none"> Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). Задание на внимание (чередование видов ходьбы по сигналу) ОРУ 	<p>2. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях.</p> <p>3. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей отталкиваться одной ногой при разбеге и приземляться на две ноги сохраняя равновесие 	<ul style="list-style-type: none"> Построение в шеренгу, в колонну с перестроением в 2 колонны. Разные виды ходьбы и бега. ОРУ 	Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «не задень»	Тренировать сильное отталкивание в конце разбега
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей соблюдать правила, развивать скорость, ловкость и фантазию; закреплять основные виды движений 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба и бег с заданиями. Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах). ОРУ 	<i>Занятие построенное на подвижных играх:</i> «Мы веселые ребята», «Затейники», «Хитрая лиса»	Отработать четкое выполнение правил	
3	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей при галопе сохранять правильное положение корпуса Учить детей последовательно переносить руки и ноги перелезая через скамейку Развивать равновесие при ходьбе на возвышенности 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с гимнастическими палками 	<p>1. Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки</p> <p>2. Ходить по скамейке боком приставными шагами</p> <p>3. Боковой галоп</p>	П/и «Догони свою пару»	Отработать боковой галоп (подбивание одной ноги другой)
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей сохранять дистанцию при ползании. Учить детей не делать лишних переступаний при прыжках. Учить детей добиваться точности от собственных движений. 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (по свистку сесть, пойти дальше) и ориентировку в пространстве (бег змейкой). ОРУ 	<p>1. Ползание на четвереньках змейкой</p> <p>2. Прыжки последовательно из обруча в обруч</p> <p>3. Ходьба по шнуру приставляя пятку к носку</p>	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Сделай фигуру»	Тренировать работу рук во время прыжка
	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять правильный хват рейки, 	<ul style="list-style-type: none"> Построение и перестроение из одной колонны в две. 	1. Лазание одноименным способом	П/и «Бездомный заяц»	Отработать координацию рук

	<ul style="list-style-type: none"> Учить координировать движения рук и ног; Закреплять умения катать обруч в заданном направлении 	<p>Ходьба. Бег.</p> <ul style="list-style-type: none"> Задание на внимание и ориентировку в пространстве. 	2. Катание обруча в парах		
4	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ловить мяч Учить детей совершать точный бросок друг другу 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (смена положения рук) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> Бросание и ловля мяча Бросание и ловля мяча друг другу 	П/и «Горячий колобок»	Отработать не высокий бросок мяча вверх и точность передачи мяча друг от друга
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей сохранять равновесие Закреплять у детей чередующийся шаг 	<ul style="list-style-type: none"> Построение и перестроение из одной колонны в две. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на одной ноге с продвижением вперед Лазанье горизонтальной лестнице одноименным шагом Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая назад («ласточка») 	П/и «Море волнуется раз»	Разучивание детального движения рук и ног при одноименном шаге
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей плавно переносить скакалку, работая только кистью рук и предплечьями; развивать ритмичность прыжков 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную => выстроиться в колонну в ходьбе). ОРУ со скакалкой 	Прыжки на короткой и длинной скакалке	П/и «Удочка», «Ручеек»	Отработать плавное вращение скакалки
	Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Насос», «Рубим дрова» Самолет», «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок» 	<p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Снежный ком», «Городское метро», «Успевай-ка», «На параде», «Гимнаст» «Ручеек», «По камушкам», «Волчок», «Петрушка», «Маятник», «Балерина», 	<p>Игры малой подвижности:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок» 	<p>Упражнения на расслабления:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка», «На траве», «Шарик», «Кораблик», «Штанга», «Хоботок»

			<ul style="list-style-type: none"> • «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) <ul style="list-style-type: none"> • «Два Мороза», • «Я Мороз красный нос», • «У медведя во бору», • «Голова – ноги», • «Сохрани осанку», • «Овцы и волк!» • «Гуси- гуси», • «Кошки - мышки», • «Мышеловка», • «Карусель» 		
ОКТАБРЬ					
1	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять навыки бросания мяча от груди. • Совершенствовать умения ловли мяча. • Отрабатывать умения бросать мяч четко вперед 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) • ОРУ 	Бросание и ловля мяча	П/ и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Телефон»	
	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей сохранять равновесие и не выходить за пределы доски. • Закреплять умения детей лазать по шведской стенке, перелезть с пролета на пролет. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). • ОРУ 	1. Лазание по наклонной лестнице с переходом на вертикальную 2. Ходьба по доске (ширина 20 см)	П/и «Бездомный заяц»	Совершенствовать ритмичность лазания
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать равновесие; закреплять ритмичность ползания; учить детей хорошему маху бедра при подскоках. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Ползание змейкой между конусами 3. Подскоки в движении	П/и «Спящая лиса»	Отработать подскоки в движении
2	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать навыки сохранения равновесия. • Учить удерживать предмет между коленями при прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба и бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее соберется). 	1. Ходить по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой 2. Прыжки вперед с зажатым меж коленями мячом	П/и «Гуси Лебеди»	Отрабатывать прыжки с мячом

	<ul style="list-style-type: none"> • Укреплять силу рук. • Упражнять детей в мягком приземлении на носки при прыжках. • Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на возвышенности. 	<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ • Построение. Ходьба, бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползать по скамейке на коленях, подтягиваясь руками. 2. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах. 3. Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками скамейки, выпрямиться, идти дальше 	П/и «Цветные ленты»	Закрепление прыжков с продвижением вперед на ограниченной поверхности (не заходить за черту)
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать равновесие; закреплять умение мягко приземляться на носки; развивать глазомер и меткость 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба и бег с заданиями. • Задание на внимание (смена направляющего по сигналу). • Задание на ориентировку (построение в колонну в разных местах). • ОРУ 	<i>Игровое занятие «Сбор урожая»</i> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке неся мячик на ладонях. 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Метание в горизонтальную цель 	П/и «Карусель», игра м/п «Телефон»	Отработать метание в горизонтальную
3	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей хорошо наклоняться. • Тренировать сохранение равновесия на возвышенности. • Развивать силу рук и ритмичность движения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с хлопками. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подлезание под веревку (60 см от пола) не касаясь руками пола 2. Ходьба по скамейке, перешагивая через кубики 3. Ползание на животе по скамейке подтягиваясь руками 	П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Колечко, колечко...»	Отработать хороший наклон при подлезании
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей переносить тяжесть тела с одной ноги на другую • Развивать глазомер • Учить детей «хлестному» движению руки при броске 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба, бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). • ОРУ 	Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой снизу	Игровое упражнение «Кегельбан»	Отработать перенос тяжести тела при броске
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей ловить мяч; развивать ловкость и меткость; учить детей бросать мяч от груди и из-за головы 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля 2. Бросание мяча друг другу 	П/и «Охотники и зайцы»	Отработать бросок мяча от груди
4	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять сохранения равновесия на возвышенности • Учить удерживать мяч при 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание (дети идут парами, по свистку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке, прокатывая мяч перед собой 2. Прыжки с зажатым меж 	П/и «Гуси лебеди»; самомассаж	Закрепить хороший захват коленями мяча при прыжках

<p>прыжках</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учить перелезать через предметы боком правым и левым 	<p>берутся за руки, при повторном свистке опускают).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, по повторному свистку выстраиваются пары друг за другом). 	<p>колени мячом</p> <p>3. Ползание на четвереньках с перелезанием через скамейку</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель. • Закреплять хороший толчок мяча от груди. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр. • ОРУ с большим мячом 	<p>Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля</p>	<p>П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «Запрещено движение»</p>	<p>Отработать ловлю мяча</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей мягко приземляться на носки и активно помогать себе руками; развивать подвижность стопы и равновесие. • Закреплять умения правильно держаться за рейки лестницы. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<p><i>Игровое занятие «Осенний лес»</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки из обруча в обруч. 2. Ходьба по скамейке гимнастическим шагом. 3. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке. 	<p>П/и «Гуси лебеди»</p>	<p>Отработать гимнастический шаг</p>
<p>Коррекционно-развивающая работа</p>	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос», • «Рубим дрова», • «Самолет», • «Воробей», • «Кошка», • «Прыг – скок» <p>Игры малой подвижности:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Раз, два, три», • «Тише едешь», • «Поймай мяч», • «Лягушка», • «Улитка», • «Паучок» 	<p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Снежный ком», • «Городское метро», • «Успевай-ка», • «На параде», • «Гимнаст», • «Ручеек», • «По камушкам», • «Волчок», • «Петрушка», • «Маятник», • «Балерина», • «Дерево на ветру» <p>Подвижные игры (речь с движениями)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Два Мороза», • «Я Мороз красный нос», 	<p>Игры малой подвижности</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Раз, два, три», • «Тише едешь», • «Поймай мяч», • «Лягушка», • «Улитка», • «Паучок» 	<p>Упражнения на расслабления</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Олени», • «Кулачки», • «Загораем», • «Пружинка», • «На траве», • «Шарик». • «Кораблик», • «Штанга», • «Хоботок»

			<ul style="list-style-type: none"> • «У медведя во бору», • «Голова – ноги», • «Сохрани осанку», • «Овцы и волк!» • «Гуси- гуси», • «Кошки-мышки», • «Мышеловка», • «Карусель» 		
НОЯБРЬ					
1	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей сохранять осанку при прыжках. • Учить детей помогать себе руками при прыжках. • Закреплять сохранения равновесия. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба, бег. • Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве («Разойдись, постройся, разбеги!»). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки ноги скрестно, ноги врозь 2. Прыжки на двух ногах через 5-6 предметов 3. Ходьба по шнуру, приставляя пятку к носку 	П/и «Волк во рву». Игра малой подвижности «Краски»	Отработать сохранения осанки при прыжках
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей прокатывать мяч не далеко, чтоб суметь его поймать и тем самым регулировать его траекторию. • Совершенствовать умения ловли мяча • Развивать ловкость 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Упражнение на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание и ловля мяча о землю и вверх 2. Перебрасывать мяч из руки в руку 3. Перебрасывание мяча друг другу стоя из-за головы 	П/и «Охотники и зайцы»	Закреплять энергичный мах руками из-за головы
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать ловкость, выносливость и фантазию. Закреплять основные виды движений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). • ОРУ 	Занятие, построенное на подвижных играх: «Удочка», «Мы веселые ребята», «Затейники»	Отработать ориентировку на звуковой сигнал	
2	<ul style="list-style-type: none"> • Учить сохранять равновесия в статической и динамической позе • Отработать движения рук во время прыжка. • Закреплять правильный хват руками рейки. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве «Змейка» (направляющий ведет детей в разных направлениях, меняющиеся по сигналу). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Ласточка» 2. Прыжки на одной ноге продвигаясь по кругу. 3. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке. 4. Прыжки из обруча в обруч 	П/и «Удочка» Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»	Автоматизировать движения рук при прыжке

	<ul style="list-style-type: none"> Учить одновременному подъему руки и ноги при лазании 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ 	Лазание одноименным способом по горизонтальной лестнице.	П/и «Мы веселые ребята...»; самомассаж	Закрепить слитность движения рук и ног
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель Закреплять хороший толчок мяча от груди 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом 	Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать отбивание мяча двумя руками на месте
3	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять правильное положение тела (осанку). Обучить правильному исходному положению при спрыгивании 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Два и три» - дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по скамейке с мешочком на голове Прыжки в глубину с 30 см. (спрыгивание) Ползание «змейкой» между конусами 	П/и «Мышеловка»	Закреплять сохранение прямой спины при спрыгивании
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей делать все движения без напряжения и без лишних движений. 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Разновидности ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве и на внимание. ОРУ 	Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной.	П/и «Бездомный заяц»	Преодолевать страх перед высотой
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей бросать мяч четко в руки. Закреплять хороший толчок мяча руками. 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр. ОРУ с большим мячом. 	<ol style="list-style-type: none"> Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
4	<ul style="list-style-type: none"> Развивать силу ног. Учить сильно отталкиваться двумя ногами. Развивать ловкость рук. Закреплять умения сохранять статическое равновесия. 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на ориентировку в пространстве (перестроение из шеренги в колонну) Задание на внимание (менять направление движения по 	<ol style="list-style-type: none"> Прыжки на 1 ноге по кругу Прыжки последовательно через 5-6 предметов Перебрасывание палки из рук в руки перед собой «Ласточка» 	П/и «Мы веселые ребята...» Пальчиковая гимнастика «Дружба»	Развитие ловкости перебрасыванием мячика из одной руки в другую

		свистку). • ОРУ с палками			
	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять правильный хват рейки. • Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	Лазание по стенке одноименным способом	П /и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей бросать мячик четко в руки или в цель. • Закреплять хороший толчок мяча от груди. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (Перестроение в колонны через центр). • ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать отбивание мяча двумя руками на месте
5	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять детей в равновесии. • Учить детей прыгать на одной ноге. • Совершенствовать умения ползания змейкой. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба и бег в чередовании. • Задание на внимание: «Сделай фигуру» (по сигналу расходятся, по повторному сигналу делают фигуру). • Задание на ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи. 2. Стоя на скамейке подниматься на носки и опускаться на всю стопу. 3. Прыжки на одной ноге. 4. Ползание змейкой. 	П/и «Мышеловка»	Отрабатывать умения прыгать на одной ноге с сохранением прямого корпуса
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать выносливость. • Учить детей вращать короткую скакалку. • Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ с короткой скакалкой. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на короткой скакалке 2. Прыжки на длинной скакалке 	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу). • ОРУ с малым мячами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой. 2. Метание в вертикальную цель. 	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель
	Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания:	Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики	Игры малой подвижности • «Раз, два, три»,	Упражнения на расслабления • «Олени»,

		<ul style="list-style-type: none"> • «Насос», • «Рубим дрова» • Самолет», • «Воробей», • «Кошка», • «Прыг – скок» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Снежный ком», • «Городское метро», • «Успевай-ка», • «На параде», • «Гимнаст», • «Ручеек», • «По камушкам», • «Волчок», • «Петрушка», • «Маятник», • «Балерина», • «Дерево на ветру» <p>Подвижные игры (речь с движениями)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Два Мороза», • «Я Мороз красный нос», • «Голова – ноги», • «Сохрани осанку», • «Овцы и волк!» • «Гуси- гуси», • «Кошки-мышки», • «Мышеловка», • «Карусель» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Тише едешь», • «Поймай мяч», • «Лягушка», • «Улитка», • «Паучок» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Кулачки», • «Загораем», • «Пружинка», • «На траве», • «Шарик», • «Кораблик», • «Штанга», • «Хоботок»
ДЕКАБРЬ					
1	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать чувство равновесия Учить детей бросать мяч в руки партнеру Обучать разным и.п. при броске мяча Учить детей идти на встречу мячу чтоб его поймать 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание (менять положение рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (по свистку перестроиться в 2 и 1 круг). • ОРУ 	<p>1. Ходьба по скамейке, катя мяч перед собой 2.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу из-за головы, от груди, снизу</p>	П/и «Горячий колобок»	Отработать точный бросок от груди
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать силу рук Обучать детей лазать одноименным способом • Закреплять правильный захват рейки руками 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ 	<p>1.Лазание по стенке одноименным способом</p> <p>2.Ползание по скамейке подтягиваясь рукам</p>	П/и «Встречные перебежки»	Разобрать правильную координацию рук

	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать равновесие; учить детей группироваться для подлезания; закреплять умение мягко приземляться на 2 ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба и бег в чередовании. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (построение в колонну или шеренгу за направляющим в указанном месте). • ОРУ 	<p>Игровое занятие «В гости к Каркуше»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед 2. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 3. Пролезание под веревкой поднятую на высоту 60 см, не касаясь руками пола 	П/и «Бездомный заяц»	Отработать прыжки на двух ногах
2	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения ловить мяч • Развивать равновесие • Отрабатывать мягкое приземление 2 ноги 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба, бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу перестроение в 2 и 1 колонну в ходьбе). • ОРУ с палкам 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча из-за головы друг другу 2. Прыжки по узкой дорожке 3. Ласточка (в ОРУ) 	П/и «Хитра лиса»	Закреплять умения сохранения равновесия в «ласточке»
	<ul style="list-style-type: none"> • Осуществлять профилактику плоскостопия • Учить детей правильному взмаху рук при прыжке • Закреплять координацию рук при лазании 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по канату приставным шагом 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Лазание по стенке одноименным способом 	П/и «Мы веселые ребята...»	Закреплять координацию рук и ног при лазании
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать глазомер и меткость; учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу) • ОРУ с малым мячами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2. Метание в вертикальную цель 	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель
3	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать равновесие • Укреплять силу ног • Учить сохранять прямой корпус при прыжке 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание (смена ходьбы и бега в связи с темпом ударов в бубен) • Задание на ориентировку в пространстве (перестроение 2 колонны через центр зала). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке приставным шагом 2. Ползание по скамейке на предплечьях и коленях 3. Прыжки на одной ног 	П/и «Бездомный заяц»	Закрепить высокий прыжок на одной ноге
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей удерживать предмет между колен 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с мячом между колен 	П/и «Горячий колобок»	Отработать легкий прыжок с мячом между колен

	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ловить мяч, (идти к нему навстречу) 	<p>ориентировку в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> ОРУ с малыми мячами 	2. Бросание мяча от груди, из-за головы, снизу		
	<ul style="list-style-type: none"> Развивать глазомер, меткость и равновесие; закреплять ритмичность лазания, координацию руки и хороший прогиб в спине 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве («Два и три»-дети разбегаются. По сигналу выстраиваются парами или по трое в указанном месте). ОРУ 	<p>Игровое занятие «Путешествие в зимний лес»</p> <ol style="list-style-type: none"> Ходьба по скамейке прокатывая мяч двумя руками перед собой Ползание на четвереньках с подлезанием под воротики Катание мяча с попаданием в предметы 	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать питание мяча с попаданием в предметы
4	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей переходить с одной лестницы на другую Закреплять правильный хват рейки руками Развивать силу ног и равновесие. Учить детей перелезть через скамейку перенося сначала руки, а потом ноги 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> Влезание по наклонной лестнице, слезая по вертикальной Прыжки на одной ноге вперед Ползание на четвереньках в сочетании с перелезанием через скамейки 	П/и «Цветные ленты»	Отработать перелезание с первоначальным перенесением рук, а потом ног
	<ul style="list-style-type: none"> Развивать глазомер Учить детей переносить тяжесть корпуса с одной ноги на другую Обучать хлестному движению руки при броске 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой со сменой направляющего по сигналу). ОРУ 	Метание в вертикальную цель	П/и «Мы веселые ребята...»	Отработать работу рук и ног при метании
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей соблюдать правила и уметь проигрывать; закреплять основные виды движений; развивать фантазию, ловкость и выносливость 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ 	Занятие, построенное на подвижных играх: «Хвостики», «Удочка», «Затейники»		Отработать способы ловли
	Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Насос», «Рубим дрова», «Самолет», «Воробей», 	<p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики:</p> <ul style="list-style-type: none"> «Снежный ком», «Городское метро», «Успевай-ка», «На параде», 	<p>Игры малой подвижности</p> <ul style="list-style-type: none"> «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», 	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения на расслабление «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка», «На траве»,

		<ul style="list-style-type: none"> • «Кошка», • «Прыг – скок» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Гимнаст» • «Ручеек», • «По камушкам», • «Волчок», • «Петрушка», • «Маятник», • «Балерина», • «Дерево на ветру» <p>Подвижные игры (речь с движениями)</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Два Мороза», • «Я Мороз красный нос», • «У медведя во бору», • «Голова – ноги», • «Сохрани осанку», • «Овцы и волк!» • «Гуси- гуси», • «Кошки- мышки», • «Мышеловка», • «Карусель» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Паучок» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Шарик». • «Кораблик», • «Штанга», • «Хоботок»
--	--	---	---	--	---

ЯНВАРЬ

1	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения удерживать мяч между колен • Учить детей толкать мяч в определенном направлении • Развивать ловкость рук 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. • Ходьба и бег с заданиями. • Задание на внимание по одному удару в бубен иди шагом, по 2 ударам бежать. • Задание на ориентировку в пространстве (по 1 свистку разбежаться в рассыпную, по двум свисткам выстроиться в колонну) • ОРУ с мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с зажатым мячом меж колен 2. Катание мяча змейкой между конусами 3. Ползание на четвереньках толкая мяч головой вперед 4. Подбрасывание и ловля мяча 	Эстафета «передал, садись» П/и «Гуси Лебеди»	Отрабатывать правильное зажатие мяча коленями
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей соблюдать правила игры и уметь проигрывать; закреплять основные движения; 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	Занятие, построенное на подвижных играх: «Удочка», «Хитрая лиса», «Светофор», «Попади в корзину»		Отработать выполнение правил игры

	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать ловкость и выносливость 				
2	<ul style="list-style-type: none"> • Учить сохранять равновесие при перешагивании • Закреплять движения рук при одноименном способе лазания Развивать силу ног 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. • Задание на внимание (смена положения рук по свистку). • Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перешагивание через рейки лестницы поднятой на 25 см 2. Залезание на гимнастическую стенку одноименным способом, переход на соседний пролет и сплезание. 3. Прыжки на одной ноге. 	П/и «Цветные ленты». Игра малой подвижности «нитка и иголочка»	Закреплять сохранения равновесия при перешагивании реек лестницы
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать равновесии и сохранять правильную осанку. • Учить детей энергичному толчку 2 ногами • Закреплять ритмичность ползания 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2. Прыжки через конусы. 3. Подлезние между «змейкой» 	П/и «волк в зоопарке» Игра на расслабление «жарко, холодно»	Отработать ходьбу с мешочком на голове
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей бросать мяч четко в руки • Закреплять хороший толчок мяча руками 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, перестроение в колонну за направляющим в движении). ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
3	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей глазомер • Закреплять правильное движение рук при броске и перенос центра тяжести с одной ноги на другую 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Метание в горизонтальную цель 2.Метание в движущуюся цель 	П/и «Горячий колобок» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отрабатывать хлестное движение кистью при броске
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей правильной координации рук и ног при разноименном способе лазания 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. • Задание на внимание (по сигналу смена вида ходьбы: шагом, гусиным шагом). • Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 и в 1 круг по сигналу) 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Лазание по стенке разноименным способом 	П/и «Мы веселые ребята»	Отрабатывать движение рук
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать выносливость. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на короткой 	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному

	Учить детей вращать короткую скакалку. Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков	<ul style="list-style-type: none"> • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с короткой скакалкой 	скакалке 2. Прыжки на длинной скакалке		вращению короткой скакалки
4	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей сохранять равновесие и мягко приземляться на носки; Обучать энергичному и мягкому толчку обруча; Учить тазобедренным вращениям для удержания обруча 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. • Задание на внимание (смена положения рук по свистку). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны в ходьбе через центр зала). • ОРУ 	1.Прыжки на 2-ух ногах продвигаясь по скамейке 2.Катание обруча друг другу 3.Крутить обруч	П/и «Затейники»	Отработка целенаправленности прокатывания обруча
	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять умения переносить тяжесть тела с ноги на ногу. • Отрабатывать ритмичность подскоков 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. • Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). • Задание на ориентировку в пространстве (найди свою пару). • ОРУ 	1. Подскоки с ноги на ногу 2. Метание в вертикальную цель	П/и «Хитрая лиса», Игра малой подвижности «запрещенное движение»	Отработка меткости броска
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей сохранять равновесие при приземлении; стимулировать детей к дальнему прыжке 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	1. Прыжки в длину с разбега	П/и «Волк во рву»	Отработать умение сохранять равновесие
	Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания <ul style="list-style-type: none"> • «Насос», • «Рубим дрова»,» • «Самолет», • «Воробей», • «Кошка», • «Прыг – скок» 	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики «Снежный ком», • «Городское метро», • «Успевай-ка», • «На параде», • «Гимнаст», • «Ручеек»,»», • «По камушкам», • «Волчок», • «Петрушка», 	Игры малой подвижности <ul style="list-style-type: none"> • «Раз, два, три», • «Тише едешь», • «Поймай мяч», • «Лягушка», • «Улитка», • «Паучок» 	Упражнения на расслабления <ul style="list-style-type: none"> • «Олени», • «Кулачки», • «Загораем», • «Пружинка», • «На траве», • «Шарик». • «Кораблик», • «Штанга», • «Хоботок»

			<ul style="list-style-type: none"> • «Маятник», • «Балерина», • «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) <ul style="list-style-type: none"> • «Два Мороза», • «Я Мороз красный нос», • «У медведя во бору», • «Голова – ноги», • «Сохрани осанку», • «Овцы и волк!», • Гуси- гуси», • «Кошки- мышки», • «Мышеловка», • «Карусель» 		
ФЕВРАЛЬ					
1	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать силу ног. • Учить детей хорошо отталкиваться двумя ногами и сохранять прямой корпус Развивать силу рук. • Учить детей сохранять равновесие при «ласточке». 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. • Задание на внимание (смена видов ходьба по свистку). • Задание на ориентировку в пространстве (бег в рассыпную и построение за направляющим). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на одной ноге продвигаясь вперед по кругу 2. Прыжки последовательно через 5-6 предметов толкаясь одной ногой 3. Ползание по скамейке подтягиваясь руками 4. «Ласточка» в ОРУ 	П/и «Гуси, лебеди». Иgra малой подвижности «телефон»	Отработать «легкость прыжка»
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей работать «тазом» для сохранения обруча на талии • Развивать координацию рук при лазании 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу. • Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с обручем 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Крутить обруч 2. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом 	П/и «Цветные ленты». Иgra малой подвижности «Тик так»	Отработать длительность удержания обруча
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать глазомер и меткость; • Учить детей переносить центр тяжести с одной ноги на другую 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (бег в рассыпную, ходьба в колонне по сигналу) • ОРУ с малым мячами 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой 2. Метание в вертикальную цель 	П/и «Охотник и зайцы»	Отработать метание в горизонтальную цель
2	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей ловить мяч из 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды 	1. Бросание мяча в парах стоя на	П/и «Горячий колобок»	Отработать умения двигаться

	разных и т.д.	<p>ходьбы и бега в чередовании.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). • ОРУ 	<p>коленях из за головы, от груди, одной рукой</p>	<p>Игра малой подвижности «Прятки с белочкой»</p>	<p>при ловли мяча</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей переносить центр тяжести с ноги на ногу; • Развивать глазомер; • Обучать «хлестному» движению кисти при броске 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с малым мячом 	<p>1. Метание в вертикальную и горизонтальную цель</p>	<p>П/и «Мы веселые ребята»</p>	<p>Развивать меткость</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей отталкиваться двумя ногами одновременно; • Закреплять мягкое приземление и сохранения равновесия; • Развивать силу рук и плечевого пояса 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. • Задание на внимание (смена направления движения при галопе по кругу по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). • ОРУ 	<p>1. Прыжки в длину с места 2. Бросание набивного мяча из-за головы в парах</p>	<p>П/и «Волк во рву»</p>	<p>Отработать работу рук при прыжке</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей энергично толкать мяч. • Развивать умения удерживать мяч на одном месте 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с большим мячом 	<p>1. Отбивание мяча двумя и одной рукой. 2. Отбивание мяча одной рукой в движении</p>	<p>П/и «Вышибала»</p>	<p>Отработать работу руки при отбивании</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения совершать энергичный толчок ногами при прыжке • Учить детей правильным движениям рук при прыжке • Тренировать сохранения равновесия при приземлении 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<p>1. Прыжки в длину с места и с разбега</p>	<p>П/и «Хитрая лиса» Игра малой подвижности «Затейники»</p>	<p>Отработать слитность движения рук и ног при прыжке</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять основные виды движений; учить детей реагировать на звуковой сигнал; • Развивать ловкость, 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. • Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве 	<p>Занятие построенное на подвижных играх: «Хитрая лиса», «Волк во рву», «Тише едешь, дальше будешь»</p>		<p>Отработать ориентировку на звуковой сигнал</p>

	выносливость и умение проигрывать	(расхождение в 2,3 колонны через центр зала). • ОРУ			
4	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать силу рук и энергичное подтягивание руками. • Отрабатывать умения сохранять прямой корпус при прыжках в движении. • Осуществлять профилактику плоскостопия 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ползание по скамейке на животе подтягиваясь руками. 2. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед 3. Ходьба по ребристой доске 	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «Тише едешь, дальше будешь».	Отработать умения прыгать по узкой дорожке
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей плавно переносить скакалку Обучать правильному сохранению корпуса при прыжках Убирать излишнюю напряженность при прыжках 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу. Ходьба. Бег. • Задание на внимание (смена видов ходьбы по свистку) и ориентировку в пространстве (по сигналу выстроиться в шеренгу или в колонну в зависимости от сигнала за направляющим). • ОРУ с короткой скакалкой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на короткой скакалке 	П/и «Ручеек» «Удочка», Игра малой подвижности «Краски»	Отработать перенос скакалки
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей бросать мяч четко в руки; • Закреплять хороший толчок мяча руками; • Развивать ловкость и меткость 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания <ul style="list-style-type: none"> • «Насос», • «Рубим дрова»» • «Самолет», • «Воробей», • «Кошка», • «Прыг – скок» 	Упражнения на развитие мелко <ul style="list-style-type: none"> • «Снежный ком», • «Городское метро», • «Успевай-ка», • «На параде», • «Гимнаст», • «Ручеек»» • «По камушкам», • «Волчок», • «Петрушка», 	<ul style="list-style-type: none"> • «Раз, два, три», • «Тише едешь», • «Поймай мяч», • «Лягушка», • «Улитка», • «Паучок» 	<ul style="list-style-type: none"> • «Загораем», • «Пружинка», • «На траве», • «Шарик», • «Кораблик», • «Штанга», • «Хоботок» 	

			<ul style="list-style-type: none"> • «Маятник», • «Балерина», • «Дерево на ветру» • Подвижные игры (речь с движениями) • «Два Мороза», • «Я Мороз красный нос», • «У медведя во бору», • «Голова – ноги», • «Сохрани осанку», • «Овцы и волк!» • «Гуси- гуси», • «Кошки-мышки», • «Мышеловка», • «Карусель» и крупной моторики 		
МАРТ					
1	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе и ритмичность шага. • Учить детей совершать энергичный взмах руками при прыжках • Отрабатывать ритмичность ползания 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по сигналу чередовать ходьбу и бег в рассыпную). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной. 2. Прыжки по узкой дорожке на двух ногах с продвижением вперед (3-4 м) 3. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях. 	П/и «Мышеловка»	Отработать уверенный шаг при ходьбе с мешочком на голове
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей хорошему выносу бедра при подскоках • Развивать у детей глазомер. • Обучать ритмичному шагу на возвышенности 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба и бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с мешочком 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подскоки на месте и по кругу 2. Метание в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой с расстояния 3-4 м (дети стоят в кругу) 3. Ходить по скамейке боком приставными шагами 	П/и «Гуси Лебеди» Игра малой подвижности «Море волнуется	Развитие глазомера
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей бросать мяч четко в руки; развивать ловкость и меткость 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр зала по сигналу) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение	Отработать ловлю мяча

		<ul style="list-style-type: none"> • ОРУ с большим мячом 			
2	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в перебрасывании мяча из разных и.т.д. и ловли 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу и колонну. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой) • ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание мячей друг другу от груди и снизу 2. Перебрасывание мячей друг другу с отскоком от земли 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Краски»	Отработать ловлю мяча (учить идти на встречу мячу)
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей правильно координировать руки • Закреплять правильный хват рейки руками. • Отрабатывать вращение обруча 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание разноименным способом 2. Вращение обруча на талии 	П/и «цветные ленты» Игра малой подвижности «быстро возьми»	Отработать координацию рук при лазании
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей регулировать силу толчка мяча; развивать ловкость и глазомер 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание (смена темпа движения с изменением темпа ударов в бубен). • Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в 2 колонны через центр зала). • ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1.Отбивание мяча о смену и ловля. 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении. 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
3	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать удерживать мешочек между колен • Закреплять правильную осанку при ходьбе на скамейке • Совершенствовать ритмичность ползания 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба и бег в чередовании. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с мешочком 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки с зажатым мешочком меж колен 2. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 3. Ползание на четвереньках («змейкой») между предметами 	Игра малой подвижности «найди свой цвет»	Отработать положение головы для удержания его на голове
	<ul style="list-style-type: none"> • Отрабатывать правильную работу рук при прыжках в длину и с места • Учить приземляться на 2 ноги одновременно 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с палкой 	1.Прыжки в длину с места и с разбега	П/и «волк во рву»	Отработать работу рук при прыжках
	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять правильный хват рейки • Отрабатывать умения ставить 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. 	1. Лазание по стенке одноименным способом	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений

	одну ногу/руку на одну рейку	• ОРУ			
4	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать умения ловить мяч • Обучать правильной работе кисти руки при отбивании мяча 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег в чередовании. • Задание на внимание (смена направления движения по сигналу). • Задание на ориентировку в пространстве (построение в шеренгу или в колонну за направляющим). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча вверх и ловля, с хлопком 2. Отбивание мяча двумя руками 	П/и «мяч в круг» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать сохранение правильной осанки при отбивании
	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать переносить сначала руки, а потом ноги при перелезании через препятствие • Развивать чувство равновесия • Закреплять энергичный толчок одной ногой 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. Ходьба и бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Перелезание через скамейку 2. Ходьба по скамейке на четвереньках 3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу 	П/и «Удочка»	Отработать подскоки
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать выносливость. • Учить детей вращать короткую скакалку. • Учить детей чувствовать, подстраиваться и сохранять предлагаемый темп подскоков. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание (смена положения рук по свистку) и ориентировку в пространстве (ходьба змейкой). • ОРУ с короткой скакалкой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на короткой скакалке 2. Прыжки на длинной скакалке 	П/и «Удочка», «Ручеек»	Обучение правильному вращению короткой скакалки
	Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Насос», • «Рубим дрова»» • «Самолет», • «Воробей», • «Кошка», • «Прыг – скок» 	<p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Снежный ком», • «Городское метро», • «Успевай-ка», • «На параде», • «Гимнаст» • «Ручеек»» • «По камушкам», • «Волчок», • «Петрушка», • «Маятник», • «Балерина», 	<p>Игры малой подвижности</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Раз, два, три», • «Тише едешь», • «Поймай мяч», • «Лягушка», • «Улитка», • «Паучок» 	<p>Упражнения на расслабления</p> <ul style="list-style-type: none"> • «Олени», • «Кулачки», • «Загораем», • «Пружинка», • «На траве», • «Шарик», • «Кораблик», • «Штанга», • «Хоботок»

			<ul style="list-style-type: none"> • «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) <ul style="list-style-type: none"> • «Два Мороза», • «Я Мороз красный нос», • «У медведя во бору», • «Голова – ноги», • «Сохрани осанку», • «Овцы и волк» • «Гуси- гуси», • «Кошки-мышки», • «Мышеловка», • «Карусель» 		
АПРЕЛЬ					
1	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей хорошему выносу бедра вверх при отталкивании одной ногой • Продолжать развивать. • Обучать правильному переносу сначала рук, а потом ног при перелезании устойчивое равновесие. 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба и бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (Бег в рассыпную с остановками по сигналу «Аист»-встать на одну ногу, подогнув вторую.; при слове «зайцы!» выполнить три прыжка подряд) • ОРУ с обручем 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки (бег прыжками) последовательно через 5-6 предметов высотой 15-20 см, толкаясь одной ногой 2. Ходить по скамейке, перешагивая набивные мячи или кубы (высота 20см) 3. Ползать на четвереньках в сочетании с переползанием через скамейки 	П/и «волк во рву»	Отработать энергичный толчок, чтоб не задевать предметы
	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать ритмичности лазания и правильной координации рук • Развивать силу плечевого пояса 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание разноименным способом 2. Бросание друг другу набивного мяча из-за головы сидя 	П/и «Цветные ленты м/п «телефон»», игра	Отработать ритмичность лазания
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей регулировать силу толчка мяча от груди; • Закреплять умения отбивать мяч двумя руками о землю 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. (Перестроение в 2 колонны через центр) • ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бросание мяча о стену и ловля 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Затейники»	Отработать ловлю мяча
2	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать сохранению равновесия в статической позе 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. Ходьба. Бег. Задание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята 	П/и «Гуси лебеди»	Отработать «ласточку»

	Развивать силу рук и хорошее «полное» подтягивание руками Совершенствовать мягкое приземление на носки Закреплять умения переходить с пролета на пролет гимнастической стенки	на внимание (сменять темп ходьбы, переходя в бег в зависимости от ударов в бубен). Задание на ориентировку в пространстве (перестроение в пары через центр зала). ОРУ с палкой	вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Проползание по скамейке на предплечьях и коленях 3. Ходьба приставным шагом по гимнастической стенке 4. Прыжки последовательно из обруча в обруч		
	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать координацию движений и глазомер при метни мяча в цель. • Совершенствовать чувство равновесия при кружении в парах 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу. Ходьба, бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ с хлопками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание в вертикальную и горизонтальную цель 2. Кружиться парами, держась за руки 	П/и «мяч в кругу», игра м/п «запрещенное движение»	Отработать сохранение равновесия и работу ног при кружении в парах
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей сохранять равновесие и высоко поднимать колени при перешагивании; • Совершенствовать умения отталкиваться двумя ногами; • Закреплять хороший прогиб в спине 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (ходьба и бег змейкой по сигналу) • ОРУ 	Игровое занятие «Путешествие в космос» <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке перешагивая набивные мячи 2. Прыжки из обруча в обруч. 3. Подлезание под дуги 	П/и «Космонавты»	Отработать прыжки из обруча в обруч
3	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать чувство статического и динамического равновесия. • Учить приземляться на полусогнутые ноги при спрыгивании. • Закреплять умения делать хороший прогиб в спине при пролезании 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание (смена положений рук по свистку) и ориентировку в пространстве (смена направления движения по сигналу). • ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Стоять на полу на одной ноге, вторая прямая поднята вперед, в сторону или назад («ласточка») 2. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место и 3. Ползание на четвереньках под дугам 4. Ходить по шнуру, приставляя пятку одной ноги к носку другой 	П/и «Гуси-лебеди»	Отработать хороший прогиб в спине при спрыгивании
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей правильно переносить скакалку и перепрыгивать через нее 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение в шеренгу, колонну. Ходьба, бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ со скакалкой 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыгать через короткую скакалку на двух ногах 	П/и «Ручеек», игра м/п «краски»	Отработать перенос скакалки
	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять правильный хват 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по стенке 	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью

	рейки • Отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку	• Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ	одноименным способом		движений
4	• Учить детей сохранять правильную осанку при ходьбе на возвышенности. • Развивать силу рук и хорошее подтягивание. • Закреплять хороший толчок одной ногой	• Построение. Ходьба и бег в чередовании. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (галоп по кругу со сменой положения корпуса: лицом в/из круг по сигналу) • ОРУ	1. Ходить по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной 2. Ползать по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками 3. Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед прямо, по кругу	П/и «Цветные ленты», игра м/п «телефон»	Отработать прыжки на одной ноге
	• Учить детей правильно координировать руки • Закреплять правильный хват рейки руками • Обучать целенаправленному прокатыванию обруча	• Построение. Ходьба, бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве. • ОРУ	1. Лазание разноименным способом 2. Катание обруча друг другу	П/и «Мышеловка»	Отработать координацию рук
	• Учить детей ловить мяч в движении. • Закреплять хороший толчок мяча рукам	• Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр • ОРУ с большим мячом	1. Бросание и ловля мяча друг другу в движении 2. Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении	Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча в движении
Коррекционно-развивающая работа	ОРУ по развитию речевого дыхания • «Насос», • «Рубим дрова» • Самолет», • «Воробей», • «Кошка», • «Прыг – скок»	Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики • «Снежный ком», • «Городское метро», • «Успевай-ка», • «На параде», • «Гимнаст» • «Ручеек»» • «По камушкам», • «Волчок», • «Петрушка», • «Маятник», • «Балерина», • «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с	Игры малой подвижности «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок»	Упражнения на расслабления «Олени», «Кулачки» «Загораем», «Пружинка», На траве, «Шарик». «Кораблик», «Штанга», «Хоботок	

			движениями) <ul style="list-style-type: none"> • «Два Мороза», • «Я Мороз красный нос», • «У медведя во бору», • «Голова – ноги», • «Сохрани осанку», • «Овцы и волк!» • «Гуси- гуси», • «Кошки-мышки», • «Мышеловка», • «Карусель» 		
МАЙ					
1	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать развивать статическое равновесие • Развивать ловкость и умение перебрасывать друг другу мяч не роняя 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание (присесть по свистку с ударами в бубен идти дальше) и ОРУ 	1 «Ласточка» 2 Бросание мяча вверх и ловля двумя/одной рукой 3.Бросание мяча друг другу с хлопком/отскоком от земли	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «испорченный телефон»	Отработать бросание мяча в парах
	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять ритмичность лазания и координацию рук • Развивать силу рук и хорошее подтягивание • Учить сохранять равновесие при ходьбе по канату 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Разные виды ходьбы и бега. • Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). • ОРУ 	1. Лазание по стенке одноименным способом 2. Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками 3. Ходьба по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой	П/и «Бездомный заяц»	Отработать ритмичность лазания
	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей приземляться на 2 ноги, сохраняя равновесие. • Закреплять ритмичность ползания; развивать подвижность стопы 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба. Бег. • Задание на внимание и ориентировку в пространстве (По сигналу подсоки на мест или в рассыпную). • ОРУ 	Игровое занятие: «Правила дорожного движения» 1. Прыжки в длину с разбега 2. Ползание змейкой между конусами 3. Ходьба по скамейке гимнастическим шагом	П/и «Карусель», игра м/п «прятки с белочкой»	Отработать гимнастический шаг
2	<ul style="list-style-type: none"> • Закреплять ритмичность ходьбы на возвышенности • Обучать правильному и.п. при спрыгивании • Закреплять координацию рук 	<ul style="list-style-type: none"> • Построение. Ходьба и бег. • Задание на внимание (чья колонна быстрее соберется). • ОРУ 	1. Ходьба по скамейке боком приставным шагом 2. Прыжок в глубину с высоты 30 см в обозначенное место 3. Ползание на четвереньках	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать отталкивание двумя ногами при спрыгивании и сохранения равновесия при приземлении

	и ног при ползании и ритмичность движений		«змейкой» между конусами		
	<ul style="list-style-type: none"> Учить поднимать бедро при подскоках и сохранять ритм Продолжать развивать статическое равновесие Обучать меткости и последовательности движения руки при метании 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (по свистку «рисовать змейку» в другую сторону). ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> Подскоки на месте Стоять на полу на одной ноге, вторая согнута, поднята вверх, на колене мешочек с песком Метание в вертикальную цель 	П/и «Море волнуется»	Отработать подскоки
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ловить мяч, развивать ловкость Закреплять хороший толчок мяча двумя руками 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении 	И/п «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Запрещено движение»	Отработать ловлю мяча
3	<ul style="list-style-type: none"> Продолжать развивать чувство статического равновесия Обучать правильному положению корпуса при галопе Учить группировке в движении 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба, бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве (чья колонна быстрее поменяется местами). ОРУ с хлопками 	<ol style="list-style-type: none"> «Ласточка» Боковой галоп Подлезание под веревку поднятую на высоту 50 см не касаясь руками пола 	П/и «Мы веселые ребята»	Отработать положения корпуса при боковом галопе
	<ul style="list-style-type: none"> Определение толчковой ноги Закреплять умения приземляться на 2 ноги Учить активно помогать руками при прыжке 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> Доставание рукой до предмета в беге Прыжок в высоту с разбега 	П/и «Удочка»	Отработать высокий прыжок при доставлении предмета рукой
	<ul style="list-style-type: none"> Закреплять правильный хват рейки; отрабатывать умения ставить одну ногу/руку на одну рейку; развивать координацию рук и ног 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание (дети идут пар берутся за руки, при повторном свистке опускают). Задание на ориентировку в пространстве (по свистку пары разбегаются, по повторному свистку выстраиваются пары друг за другом) ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> Лазание по стенке одноименным способом 	П/и «Хитрая лиса»	Работать над ритмичностью движений

4	<ul style="list-style-type: none"> Развивать скорость, внимательность, ловкость и чувство командной дружбы 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Разные виды ходьбы и бега. Задание на внимание и на ориентировку в пространстве (расхождение в 2 колонны через центр). ОРУ 	<p>Эстафеты</p> <ol style="list-style-type: none"> «Посадка картофеля» «Попади в корзину» «Прокати мяч» 	П/и «Ровным кругом»	Закрепить с какой стороны нужно начинать движения и что возвращаться нужно по внешней стороне
	<ul style="list-style-type: none"> Продолжать развивать равновесие. Учить хорошо отталкиваться ногами и приземляться на 2 ноги 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание и ориентировку в пространстве. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по скамейке, на середине присесть, коснуться руками, выпрямиться и идти дальше Прыжки последовательно через 5-6 предметов Ползание по скамейке на коленях и предплечьях 	П/и «Цветные ленты» Игра малой подвижности «прятки с белочкой»	Отработать хороший захлест ногами при перепрыгивании через предметы
	<ul style="list-style-type: none"> Учить детей ловить мяч; Закреплять умения бросать из разных и.п и хорошему толчку двумя руками 	<ul style="list-style-type: none"> Построение. Ходьба. Бег. Задание на внимание. Перестроение в 2 колонны через центр ОРУ с большим мячом 	<ol style="list-style-type: none"> Бросание мяча от груди, из-за головы, с отскоком от земли и ловля Отбивание мяча двумя руками стоя на месте и в движении 	П/и «Мяч в кругу» Игра малой подвижности «Светофор»	Отработать ловлю мяча
Коррекционно-развивающая работа	<p>ОРУ по развитию речевого дыхания</p> <ul style="list-style-type: none"> «Насос», «Рубим дрова»» Самолет», «Воробей», «Кошка», «Прыг – скок» 	<p>Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики</p> <ul style="list-style-type: none"> «Снежный ком», «Городское метро», «Успевай-ка», «На параде», «Гимнаст» «Ручеек»» «По камушкам», «Волчок», «Петрушка», «Маятник», «Балерина», «Дерево на ветру» Подвижные игры (речь с движениями) 	<p>Игры малой подвижности</p> <ul style="list-style-type: none"> «Раз, два, три», «Тише едешь», «Поймай мяч», «Лягушка», «Улитка», «Паучок» 	<p>Упражнения на расслабления</p> <ul style="list-style-type: none"> «Олени», «Кулачки», «Загораем», «Пружинка», «На траве», «Шарик». «Кораблик», «Штанга», «Хоботок» 	

			<ul style="list-style-type: none">• «Два Мороза»,• «Я Мороз красный нос»,• «У медведя во бору»,• «Голова – ноги»,• «Сохрани осанку»,• «Овцы и волк,»• «Гуси- гуси»,• «Кошки-мышки»,«Мышеловка»,• «Карусель»		
--	--	--	--	--	--

3.5. Режим двигательной активности

Удовлетворение возрастных потребностей детей в движении в отведенное время возможно только при четкой организации их деятельности.

Таблица 18

Формы работы	Виды занятий	Старшая группа	Подготовительная группа
Учебная	Физкультурные занятия	25 мин.	30 мин.
		25 мин.	30 мин.
	Индивидуальная работа	10 мин.	10 мин.
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	10 мин.	12 мин.
	Подвижные игры	15-20 мин.	15-20 мин.
	Гимнастика пробуждения	10 мин.	10 мин.
	Спортивные игры		
	Спортивные игры и упражнения на прогулке	15 мин.	20 мин.
	Физкультминутки	4 мин.	4 мин.
	Динамические паузы	10 мин.	10 мин.
	Минутки здоровья	3 мин.	3 мин.
	Физкультурные упражнения на прогулке	10 мин.	15 мин.
	Дополнительные игры	Подвижные игры КМНС	10 мин
Активный отдых	Физкультурный досуг	30 мин.	30-35 мин.
	Физкультурные праздники	50-60 мин.	50-60 мин.
Самостоятельная активность	двигательная	Ежедневно	

Примерная сетка организованной образовательной деятельности по физической культуре на 2021-2022 учебный год

Таблица 19

Дни недели/ Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Старшая (Кораблики)					
Старшая ТНР (Непоседы)					
Старшая ТНР (Солнышко)					
Подготовительная № 1					
Подготовительная № 2					

3.6. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. от 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 июня 2003 г. № 118 (ред. от 03.09.2010) «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03» (вместе с «СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. 2.2.2. Гигиена труда, технологические процессы, сырье, материалы, оборудование, рабочий инструмент. 2.4. Гигиена детей и подростков. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы», утв. Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 30 мая 2003 г.) (Зарегистрировано в Минюсте России 10 июня 2003 г., регистрационный № 4673)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
5. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

3.7. Перечень литературных источников

1. «Укрепление здоровья детей в коррекционных группах» под редакцией Л.В. Игнатовой, О.И. Волик, Москва, 2008.
2. Аксенова Л. И. Социально-педагогическая помощь лицам с ограниченными возможностями // Специальная педагогика. — М., 2001.
3. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.- Волгоград: Панорама; Москва: Глобус, 2007.- 112 с.
4. Вавилова Е. Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость.— М.,1981.
5. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать.— М., 1983.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста.— М., 1985.
7. Коноваленко В.В., Коноваленко СВ. Артикуляционная, пальчиковая гимнастика и дыхательно-голосовые упражнения. Приложение к комплекту тетрадей для закрепления произношения звуков у дошкольников. 2-ое издание дополненное. - М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001.
8. Лескова Г. П., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду.— М., 1981.
9. М. И. Чистякова., Психогимнастика. Под редакцией М. И. Буянова. 2-е издание. Москва. «Просвещение» «Владос». 1995.
10. П. Ноткина Н. А. Влияние физических упражнений разной направленности на формирование двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста//Автореф. канд.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду: старшая группа.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. - 80 с.
12. Рунова М. А. Двигательная активность ребенка в детском саду.— М., 2000.
13. Савина Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников.— М., 2001.
14. Сивачёва Л.Г. Физкультура - это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием.-С.П., 2000.
15. Синкевич Е.А., Т.В. Большева Физкультура для малышей.- С.П. - 2000.
16. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка.— М., 2001.