


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей им. Г.Ф. Атякшева» (дошкольные группы)

<p>Рабочая программа, <b>рассмотрена</b> на заседании педагогического совета</p> <p>Протокол № 4 от «29» <u>мая</u> 2019</p>	<p><b>«Согласовано»</b></p>  <hr/> <p>(подпись курирующего заместителя директора)</p> <p>« 31» мая 2019</p>	<p><b>«Утверждено»</b> Приказом Директора Лицея от</p> <p>« 01» июня 2019 № 400</p>
--	--	---

**Рабочая программа**  
**по реализации образовательной области**  
**«Физическое развитие»**  
**Старшая группа**  
**Срок реализации программы: 2019-2020 учебный год**

**Инструктор по физической культуре**

## Оглавление

<b>1. Целевой раздел</b> .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи .....	3
1.3. Основные принципы программы .....	4
1.4. Климатические особенности организации образовательного процесса .....	4
1.5. Характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группы ....	5
1.6. Планируемые результаты освоения программы .....	5
<b>2. Содержательный раздел</b> .....	6
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей.....	6
2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы .....	9
2.3. Взаимодействие с семьей .....	10
<b>3. Организационный раздел</b> .....	11
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность .....	11
3.2. Методическое обеспечение.....	12
3.3. Перечень консультаций для родителей .....	12
3.4. Комплексно – тематическое планирование физкультурных занятий (от 6 до 7 лет) ...	13

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе основной образовательной программы дошкольных групп МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева», с учетом концептуальных положений примерной образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией М.А. Васильевой, Т.С. Комаровой, Н. Е. Вераксы, в соответствии с требованиями ФГОС ДО, с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ.
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева» МБОУ «Лицея им. Г.Ф. Атякшева».
- Постановление № 26 от 15 мая 2013 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержания и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» («Об утверждении СанПиН» 2.4.1.3049-13).
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» действует с 01.01.2014г.
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности.

### 1.2. Цели и задачи

На практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОУ строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно-образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а *целью* физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни. Между тем, поставленная цель может реализоваться только в комплексности решения оздоровительных, образовательных и воспитательных *задач* во всех направлениях работы с дошкольниками.

*Образовательные задачи* предполагают формирование двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств и двигательных способностей, передачу простейших понятий о физической культуре и доступных знаний о спорте.

Кроме того, современные программно – методические разработки (Глазыриной Л.Д., Кудрявцева В.Г., Егорова Б.Б.) нацеливают воспитателей на постановку специфических проблемно – двигательных задач физического воспитания. Так, например, в процессе освоения основных движений у ребенка можно развивать различные виды памяти: эмоциональную, образную, словесную.

*Оздоровительные задачи* направлены на охрану жизни и укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости к заболеваниям, неблагоприятным воздействиям внешней среды и работоспособности организма. Более того, охрана и укрепление физического здоровья воспитанников ДОУ являются одной из основных задач детского сада. (Концепция дошкольного воспитания, 1989). В настоящее время уже доказано, что, кроме понятия физического здоровья, с которым тесно связаны оздоровительные задачи, существует понятие психического и психологического здоровья. Психологическое

здоровье делает личность самодостаточной и именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического и является необходимым условием полноценного развития человека в процессе его жизни, поэтому если психологически человек здоров, то вероятнее всего, он будет здоров и физически.

В процессе физического воспитания осуществляются *воспитательные задачи*, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и потребности в здоровом образе жизни, формирование культуры чувств и эстетического отношения к физическим упражнениям, приобщение ребенка к культуре своей страны и воспитание уважения к другим народам и культурам.

Программа составлена с учетом реализации межпредметных связей по разделам. Реализация межпредметных связей способствует целостному развитию личности ребенка: наряду с обучением различным видам движений, предусмотрена работа педагога по формированию нравственной сферы воспитанника, развитию двигательных способностей (общих и специальных), творческих, познавательных процессов, воспитанию качеств, которые, в свою очередь, обеспечивают успешность овладения дошкольниками основными движениями. Таким образом, предусматривается целостность физического развития: обучение, воспитание.

### **1.3. Основные принципы программы**

Методологической базой для написания рабочей программы послужили следующие принципы:

1. принцип создания непринужденной обстановки, в которой ребенок чувствует себя комфортно;
2. принцип целостного подхода в решении педагогических задач:
  - а) обучение детей основным видам деятельности через игровые упражнения и подвижные игры;
  - б) претворение полученных умений в самостоятельной игровой деятельности;
  - в) приобщение к народной культуре.
3. принцип последовательности, предусматривающий усложнение поставленных задач по разделам физического воспитания;
4. принцип партнерства, благодаря которому группа детей, инструктор по физическому воспитанию и воспитатель становятся единым целым;
5. принцип положительной оценки деятельности детей, что способствует еще более высокой активности, эмоциональной отдаче, хорошему настроению и желанию дальнейшего участия в творчестве.

### **1.4. Климатические особенности организации образовательного процесса**

Климатические условия Ханты-Мансийского автономного округа - Югры имеют свои особенности: недостаточное количество солнечных дней, низкая температура, резкие перепады атмосферного давления, длительное пребывание при искусственном освещении, высокая влажность воздуха, сильные и частые ветра, длительная и жесткая зима с очень низкими температурами, дождливое и недостаточно теплое лето, нерациональное питание, малоподвижный образ жизни. Исходя из этого, в образовательную деятельность дошкольных групп включены мероприятия, направленные на оздоровление детей и предупреждение утомляемости.

В зимний период климатические условия города, приравненного к условиям Крайнего севера, согласно требованиям СанПиН дети не выходят на прогулку, в связи с ограничениями по температурному режиму создаются оптимальные условия для самостоятельной двигательной, игровой, активной деятельности детей, проводятся физкультурные досуги. В теплое время – жизнедеятельность детей, преимущественно, организовывается на открытом воздухе.

## **1.5. Характеристика особенностей развития детей подготовительной к школе группы**

На седьмом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами (весом 1 кг); учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Образец выполнения упражнений воспитатель дает в разных по отношению к детям положениях: лицом, спиной, боком. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети; при этом готовить к этому их следует заранее. Следует продолжать учить их быть внимательными во время показа и объяснений, выполнять задание в соответствии с указаниями. Освоение техники движений должно происходить поэтапно (по одному-двум элементам). Например, в прыжках в высоту с разбега, ребенка, прежде всего надо научить сочетать разбег с толчком одной ногой, мягко приземляться на обе ноги. В целях предупреждения возможных ошибок воспитатель использует зрительные ориентиры, например, в прыжках в высоту с разбега место отталкивания обозначает линиями.

Педагогу необходимо тщательно продумывать команды: они должны быть понятными, четкими, краткими, не слишком громкими. Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют тому, что каждый ребенок успешно овладевает программным материалом, сохраняет бодрое настроение, увеличивает свою двигательную активность. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не все получается. Следует развивать умение детей анализировать свои движения, оценивать качество их выполнения, замечать ошибки и исправлять их.

Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей. Например, сначала они выполняют одно движение все вместе, а затем два других — по подгруппам. Внутри каждой подгруппы упражнения могут выполняться поточно, фронтально, индивидуально. Воспитатель при этом должен видеть всех детей, но основное внимание уделять той подгруппе, которая выполняет движение новое или сложное, требующее страховки, помощи.

Стремясь обеспечить высокую двигательную активность детей, педагог вместе с тем не должен занижать требования к качеству выполнения упражнений, забывать про воспитательные и оздоровительные задачи.

В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

## **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

## 2. Общеразвивающие упражнения:

- разноименные и одноименные упражнения;  
- темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровождением; - упражнения в парах и подгруппах;

## 3. Основные движения: - в беге - работу рук;

- в прыжках — плотную группировку, устойчивое равновесие при приземлении;  
- в метании — энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом; - в лазании — ритмичность при подъеме и спуске.

## 4. Подвижные и спортивные игры: - правила игры

- способы контроля за своими действиями;  
- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

## 5. Спортивные упражнения:

- скользящий переменный шаг по лыжне, технику подъема и спуска в низкой и высокой стойке.

### **Двигательные умения и навыки**

Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений. Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях. Сохранять скорость и заданный темп бега.

Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и другие). Энергично подтягиваться на скамейке различными способами. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом в три приёма. Организовать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола. Выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы.

## **2. Содержательный раздел**

### **2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития и образования детей**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В соответствии с методическими рекомендациями к программе «От рождения до школы», обязательными являются разделы, которые входят в направления развития и образования детей, представленные в таблице.

Образовательная область	Раздел программы
Физическая культура	«Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»
	«Физическая культура»

### Образовательная область «Физическое развитие»

Цель: гармоничное физическое развитие, формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, формирование основ здорового образа жизни.

Задачи физического развития в ФГОС ДО. Физическое развитие включает:

- 1) приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- 2) формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- 3) становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- 4) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

### Основные направления реализации образовательной области «Физическое развитие»

- 1) приобретение детьми опыта в двигательной деятельности: - связанной с выполнением упражнений,
  - направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость,
  - способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики,
  - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- 2) становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Направление по реализации образовательной области «Физическое развитие»:

Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности. Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Направление № 1 по реализации образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»)

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

Основная цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни
Задачи

Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к бережному отношению к своему здоровью и здоровью окружающих людей.	Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.	Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.	Обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.		
<b>Основные направления работы</b>					
Я узнаю себя	Представление о здоровом образе жизни и правилах безопасного поведения	Школа моего питания			
<b>Принципы</b>					
Развивающего образования	Научной обоснованности и практической применимости	Единство воспитательных развивающих и обучающих задач и целей	Интеграция образовательных областей	Решение программных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей	Построение образовательного процесса на адекватных формах работы с детьми.
<b>Интеграция образовательных областей</b>					
Физическая культура	Социально-коммуникативное развитие	Познавательное речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие		
<b>Методы и приемы</b>					
Словесные методы: (чтение и рассказывание художественных произведений, обобщающая беседа, рассказывание с опорой на наглядный материал)	Наглядные методы (непосредственное наблюдение, деятельность репродуктивного характера (показ-повтор за взрослым, пример сверстников, поощрение): рассматривание картин, Наглядные приемы (показ иллюстрированного материала, беседы с привлечением наглядности, работа с альбомами сюжетных фотографий)		Практические методы: (дидактические игры, игры -драматизации, дидактические упражнения, пластические этюды, хороводные игры) Игровые приемы (игровое сюжетно-событийное развертывание, игровые проблемно-практические ситуации, имитационно-моделирующие игры, ролевые обучающие игры, дидактические игры, игры-путешествия предметного характера)		

Направление № 2 по реализации образовательной области «Физическое развитие» (раздел «Физическая культура»)

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

*Основная цель:* сохранение, укрепление и охрана здоровья детей, повышение физической работоспособности, формирование потребности в ежедневной двигательной активности

Задачи физического развития



Содействовать гармоничному у физическому развитию детей.	Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений; - закреплять двигательные умения и знание правил в спортивных играх и упражнениях; - закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; - закреплять умение осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности; - развивать творчество, инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.	Развивать у детей физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость - координацию движений.	Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
<b>Основные направления работы</b>			
Приобретение детьми опыт в двигательной деятельности	Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.	Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.	
<b>Принципы развития движений</b>			
Дидактические: систематичность и последовательность, развивающее обучение, доступность, воспитывающее обучение, учет индивидуальных особенностей, сознательность и активность ребенка, наглядность.	Специальные: непрерывность, последовательность тренирующих цикличность.	Гигиенические: сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, возрастная адекватность, оздоровительная направленность всего образовательного процесса, осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.	
<b>Интеграция образовательных областей</b>			
Социально-коммуникативное развитие	Познавательное развитие	Речевое развитие	Художественно-эстетическое развитие
<b>Методы и приемы развития движений</b>			
Словесные методы: Объяснения, пояснения, указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям; Образный сюжетный рассказ, беседа; Словесная инструкция.	Наглядно-зрительные приемы: (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные ориентиры). Наглядно-слуховые приемы: (музыка, песни). Тактильно-мышечные приемы: (непосредственная помощь воспитателя).	Практические методы: повторение упражнений без изменений и с изменениями; проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме.	

## 2.2. Формы, способы, методы и средства реализации программы

Программа рассчитана на 108 занятий в год (всего в неделю 3 занятия). Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги, спортивные праздники, Дни здоровья); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой. Физическое воспитание дошкольников предусматривает систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; взаимосвязь задач физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Для формирования основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности детей в проведении разнообразных форм занятий физической культурой реализуются формы обучения: соревновательная, игровая. Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями используются современные образовательные технологии:

здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья; информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

### **2.3. Взаимодействие с семьей**

Взаимодействие педагогов учреждения с родителями (законными представителями) воспитанников предполагает взаимопомощь, взаимоуважение и взаимодоверие, знание педагогом условий семейного воспитания, а родителями (законными представителями) - условий воспитания в дошкольной образовательной организации. Также оно подразумевает обоюдное желание родителей (законных представителей) и педагогов поддерживать контакты друг с другом.

На современном этапе родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами, что отражено в ст. 44 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Цель взаимодействия в современных условиях - это установление партнерских отношений участников педагогического процесса, активное включение родителей (законных представителей) в жизнь учреждения.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

1. Познакомить родителей с особенностями физического и психического развития ребенка, развития самостоятельности, навыков безопасного поведения, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях.

2. Познакомить родителей с особенностями подготовки ребенка к школе, развивать позитивное отношение к будущей школьной жизни ребенка.
3. Ориентировать родителей на развитие познавательной деятельности ребенка, обогащение его кругозора, развитие произвольных психических процессов, элементов логического мышления в ходе игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности.
4. Помочь родителям создать условия для развития организованности, ответственности дошкольника, умений взаимодействия с взрослыми и детьми, способствовать развитию начал социальной активности в совместной с родителями деятельности.
5. Способствовать развитию партнерской позиции родителей в общении с ребенком, развитию положительной самооценки, уверенности в себе, познакомить родителей со способами развития самоконтроля и воспитания ответственности за свои действия и поступки.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Формы организации	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>	
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	Ежедневно 10 минут
1.2 Физкультминутки	Ежедневно
1.3 Игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно 30 минут
1.4 Закаливание:	
- воздушные ванны	Ежедневно после дневного сна
- обтирание	Ежедневно после дневного сна
- босохождение	Ежедневно после дневного сна
- ходьба по массажным дорожкам	Ежедневно после дневного сна
1.5 Дыхательная гимнастика	Ежедневно
<i>2. Учебные физкультурные занятия</i>	
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	1 раз в неделю 30 минут
2.3 Корректирующая гимнастика	Ежедневно
<i>3. Активный отдых</i>	
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя
3.2 Спортивные праздники	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	2 раза в год
<i>4. Совместная деятельность с семьей</i>	
4.1 Дни здоровья	2 раза в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально

### 3.2. Методическое обеспечение

Перечень программ и педагогических технологий	<ol style="list-style-type: none"><li>1. «Как воспитать здорового ребенка»- В.Г. Алямовская, М.: linka-press, 1993.</li><li>2. Физическое воспитание в детском саду / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика-синтез, 2004.</li><li>3. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка / Э.Я. Степаненкова. - М.: Academia, 2001.</li><li>4. Ознакомление с природой через движение / М.А. Рунова, А.В. Бутилова. - М.: Мозаика-синтез, 2006</li><li>5. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 1999.</li><li>6. Физическая культура - дошкольникам / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2004.</li><li>7. Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. - М.: Владос, 2005.</li><li>8. Физкультура - это радость / Л.Н. Сивачева. - СПб.: Детство-пресс, 2001.</li><li>9. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000</li><li>10. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. - М.: ТЦ «Сфера»,</li><li>11. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Галицына. - М.: Скрепторий, 2004.</li><li>12. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - М.: Владос, 2003.</li><li>13. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении / А.П. Щербак. - М.: Владос, 1999.</li><li>14. Физкультурные праздники в детском саду / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак. - М.: Просвещение, 2003.</li><li>15. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2003.</li><li>16. Детские народные подвижные игры. А. В. Кенимал, Т.И. Осокина М.: Просвещение, 1995</li><li>17. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник.</li><li>18. Пособие для практических работников ДОУ. Воспитание здорового ребенка. М. Д. Маханева. М.: Просвещение, 1997</li><li>19. Физическое воспитание дошкольников. В. Н. Шебеко, Н.Е. Ермак, В.А. Шишкина. М.: Академия, 1999</li><li>20. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. - М.: Мозаика-синтез, 2000</li></ol>
---	---

### 3.3. Перечень консультаций для родителей:

1. Воспитание здорового образа жизни в семье
2. Правильная осанка - это красивый и здоровый человек
3. Физическое воспитание ослабленных и часто болеющих детей»
4. Зима! Встаем на лыжи и коньки!
5. Движение – это здоровье
6. Для чего нужна диагностика физического развития?

### 3.4. Комплексно – тематическое планирование физкультурных занятий (от 6 до 7 лет)

#### СЕНТЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.09-06.09	Вторая неделя 09.09-13.09	Третья неделя 16.09-20.09	Четвертая неделя 23.09-27.09
		«Безопасный город, в котором я живу»/адаптационный период	«Дружат в нашей группе девочки и мальчики»/1-2	«Осень в гости к нам пришла» /3-4	«Урожай собирай и на зиму запасай»/5-6
Вводная часть			Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычна парами, бег на носках, с захлестом голени.	Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с изменением темпа; и/у «Быстро в колонну!»	Построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному между предметами, ходьба и бег враспынную.
Основные виды движений			1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1.Ползание по-пластунски. 2.Ходьба с перешагиванием через бруски. 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	1.Ходьба по шнуру прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Отбивание мяча от земли левой и правой рукой. 3.Пролезание в обруч правым и левым боком.
ОРУ			Без предметов	С флажками	С обручем
Подвижные игры			«Парашют «с бегом «Хитрая лиса»	«Пожарные на учении» «Мышеловка»	«Кошки-мышки» «Классы»
Игры м/п			«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Меткие стрелки» «Море волнуется»	По выбору детей
Нетрадиционные формы			Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Релаксация

# ОКТАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.09-04.10	Вторая неделя 07.10-11.10	Третья неделя 14.10-18.10	Четвертая неделя 21.10-25.10	Пятая неделя 28.10-01.11
		«Дружная семья. Семейные традиции»/7-8	«Мой дом»/9-10	«Морские тайны»/11-12	«Быть здоровыми хотим»/13-14	«Перелетные и зимующие птицы»/15-16
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, поставленными по двум сторонам зала.	Ходьба с изменением направления движения по сигналу; бег с перешагиванием через предметы.	Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием коленей; бег в среднем темпе 1.5 мин, переход на обычную ходьбу. Перестроение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу, широким, семенящим шагом. Бег враспынную.	Ходьба и бег колонне по одному.
Основные виды движений		1.Ходьба по г/с с приседанием на середине. 2.Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. 3.Броски мяча вверх и его ловля после хлопка.	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.	1. Ведение мяча по прямой (баскетбольный вариант). 2.Ползание по г/с на животе. 3.Ходьба по г/с приставным шагом боком с мешочком на голове.	1.Ползание на четвереньках по прямой. Подталкивая мяч головой; ползание под шнуром или дугой, подталкивая мяч вперед. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Ходьба по г/с, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг.	1.Прыжки с высоты 40 см на полусогнутые ноги. 2.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед. 3.Ползание на ладонях и ступнях в прямом направлении.
ОРУ		Без предметов	С обручем по 4 человека	На гимнастических скамейках	С мячом	С обручем по 4 человека
Подвижные игры		«Не оставайся на полу» «Мышеловка»	«Жмурки» «Встречные перебежки»	«Мяч через сетку» «Парный бег»	«Удочка» «Совушка»	«Мяч через сетку»
Игры м/п		«Голова и хвост дракона»	«Затейники»	Эстафета «Сбор урожая»	«Картошка»	Эстафета «Сбор урожая»
Нетрадиционные формы		Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи»	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Упражнения для мелкой моторики рук.	Релаксация

# НОЯБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 05.11-08.11	Вторая неделя 11.11-15.11	Третья неделя 18.11-22.11	Четвертая неделя 25.11-29.11
		«Я - гражданин»/17-18	«Дикие животные»/19-20	«Милая мамочка моя»/21-22	«Международный день домашних животных»/23-24
Вводная часть		Ходьба и бег в колонне по одному по кругу с изменением темпа движения	Ходьба в колонне по одному с изменением направления по сигналу, с различным выполнением заданий для рук; семенящим и широким шагом.	Ходьба в колонне по одному между кубиками, поставленными в две линии по двум сторонам зала; бег врассыпную.	Ходьба и бег между предметами. Ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонне.
Основные виды движений		1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры подряд без паузы. Эстафета	1. Прыжки между двух параллельных шнуров, продвигаясь вперед (ноги в стороны, одна нога посередине). 2. Бросание мяча друг другу. Стоя в шеренгах. 3. Ползание по г/с на ладонях и коленях с мешочком на спине.	1. Ведение мяча в прямом направлении и между предметами. 2. Лазанье под дугу. 3. Ходьба на носках, между предметами, положенными в одну линию.	1. Лазанье на г/стенку разноименным способом. 2. Ходьба по г/с боком приставным шагом с приседанием на середине. 3. Забрасывание мяча в корзину.
ОРУ		Без предметов	Со скакалкой	С кубиком	Без предметов
Подвижные игры		«Ловишки с лентой»	«Удочка» «Мяч капитану»	«Пустое место» «Две ладошки» музыкальная	«Встречные перебежки» «Уголки»
Игры м/п		«Наседка и цыплята»	«Кто ушел»	«Перебрось мяч через сетку»	«Фигуры»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Ладонки» (А.Н. Стрельникова) Пальчиковый массаж	Дых/у «Погонщики» (А.Н. Стрельникова) Восточная гимнастика	Дых/у «Ладонки» (А.Н. Стрельникова) Аэробика Точечный массаж	Релаксация

## ДЕКАБРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.12-06.12	Вторая неделя 09.12-13.12	Третья неделя 16.12-20.12	Четвертая неделя 23.12-27.12
		«Край, в котором мы живем»/ 25-26	«Неделя пожарной безопасности»/27-28	«Мир профессий»/ 29-30	«Новый год у ворот»/ 31/32
Вводная часть		Ходьба с различным положением рук, бег враспынную.	Ходьба в колонне по одному, широким и семенящим шагом, переход на обычную ходьбу; бег враспынную. Построение в три колонны.	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа движения, ходьба враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, переход в ходьбу по кругу.
Основные виды движений		1. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы. 2. Прыжки на двух ногах между предметами 3. Бросание малого мяча вверх одной рукой и ловля его двумя руками.	1. Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед. 2. Эстафета с мячом «Передача мяча в колонне». 3. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	1. Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. 2. Ползание по г/с на животе. 3. Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой	1. Ползание по г/с на ладонях и ступнях. 2. Ходьба по г/с приставным шагом боком с мешочком на голове. 3. Прыжки на двух ногах на месте с зажатым между ног мячом.
ОРУ		В парax	Без предметов	С мячом	Без предметов
Подвижные игры		«Картошка»	«Охотники и зайцы» «Совушка»	«Уголки» «Снежные перестрелки»	«Салки с ленточками» «Встречные перебежки»
Игры м/п		«Запрещенное движение»	«Звериная зарядка»	«Хвост змеи»	«Запрещенное движение»
Нетрадиционные формы		Аэробика Дых/у «Погонщики» Пальчиковый массаж	Точечный массаж Дых/у «Обними плечи» Упражнения для мелкой моторики рук.	Корректирующие дорожки Дых/у «Кошка» Ритмика	Релаксация



# ЯНВАРЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.12-31.12 09.01-10.01	Вторая неделя 13.01-17.01	Третья неделя 20.01-24.01	Четвертая неделя 27.01-31.01
		«Зимние игры и забавы»/33-34	«Народное творчество. Умельцы»/35-36	«Одежда, обувь, головные уборы»/37-38	«Животные севера и жарких стран»/39-40
Вводная часть		Построение в шеренгу, размыкание в шеренге. Перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, в полуприседе.	Построение в шеренгу, повороты вправо, влево. Перестроение в круг. Ходьба по кругу на пятках, бег по кругу с остановкой по сигналу.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по команде. Ходьба «змейкой», бег враспынную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, в круг. Ходьба и бег по кругу с поворотом по сигналу.
Основные виды движений		1.Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3.Броски мяча одной рукой от плеча, стоя в шеренгах.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча по прямой шагом. 3.Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч.	1.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах разными способами. 2.Пролезание в обруч боком, не касаясь верхнего обода. 3.Ходьба между предметами, с высоким подниманием колена.	1.Лазанье на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по г/с гимнастическим шагом с поворотом на середине. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед прыжком ноги врозь, ноги вместе. 4.Ведение мяча в прямом направлении.
ОРУ		С кубиками	С веревкой (шнуром)	На гимнастической скамейке	С обручем
Подвижные игры		«Ловишки с мячом» «Звериная зарядка»	«Мышеловка» «Уголки»	«Чай-чай выручай» «Караси и щука»	«Хитрая лиса» «Ловишки парами»
Игры м/п		«Ножки отдыхают»	«Зимушка-зима»	«Сделай фигуру»	«Карусель»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Большой маятник» (А.Н. Стрельникова) Гимнастика для глаз Ритмика (движения)	Дых/у «Приседы» (А.Н. Стрельникова) Восточная гимнастика «Бабочка» Пальчиковый массаж	Дых/у «Повороты головы» Точечный массаж Корригирующие дорожки	Релаксация

## ФЕВРАЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 03.02-07.02	Вторая неделя 10.02-14.02	Третья неделя 17.02-21.02	Четвертая неделя 25.02-28.02
		«Традиции детского сада, игры и игрушки»/41-42	«Большое путешествие. Транспорт»/43-44	«День защитника Отечества»/45-46	«В мире доброты»/47-48
Вводная часть		Построение в колонну, расхождение через середину по одному в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, бег враспынную. Бег умеренный 1 мин, с изменением направления.	Построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение в колонну по одному, круг. Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу, ходьба широким и мелким шагом. Построения в звенья.	Построение в шеренгу, ходьба и бег между скамейками. Перестроение в колонны справа от гимнастической скамейки.	Построение в шеренгу, повороты кругом переступанием. Ходьба с разным положением рук с поворотом на углах зала, непрерывный бег 1-1.5 мин.
Основные виды движений		1. Ходьба по г/с раскладывая и собирая предметы. 2. Прыжки через бруски. 3. Бросание мячей в корзину (кольцо) двумя руками из-за головы.	1. Прыжки в длину с места. 2. Отбивание мяча от пола. 3. Подлезание под дугу.	1. Метание мешочков в цель. 2. Подлезание под шнур. 3. Перешагивание через шнур.	1. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом и передвижение по 4 рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2. Ходьба по г/с, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места. 4. Ведение мяча по прямой шагом.
ОРУ		С гимнастической палкой	С большим мячом	На гимнастической скамейке	Без предметов
Подвижные игры		«Охотники и зайцы» «Перебежки»	«Ловишки с лентой» «Третий лишний»	«Хитрая лиса» «У солдат порядок строгий»	«Гуси-лебеди» «Мышеловка»
Игры м/п		«Тихо-громко»	«Четыре стихии»	«Снайперы»	«Найди следы зайцев»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Кошка» Упражнения для мелкой моторики Корректирующие дорожки	Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Самомассаж	Дых/у «Обними плечи» Восточная гимнастика «Китайский веер»	Релаксация

# МАРТ

Содержание организованной образовательной деятельности					
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 02.03-06.03	Вторая неделя 10.03-13.03	Третья неделя 16.03-20.03	Четвертая неделя 23.03-27.03
		«О любимых мамах»/49-50	«Весна красна»/51-52	«Мир театра»/53-54	«Всероссийская неделя детской и юношеской книги «Книга, праздник души»/55-56
Вводная часть		Построение в шеренгу. Равнение в шеренге, колонне. Перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе 1 мин, ходьба и бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, круг. Построение в три колонны. Смыкание, размыкание. Ходьба и бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег «змейкой». Ходьба скрестным шагом.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Расчет на «первый», «второй». Построение в три колонны. Ходьба широким и семенящим шагом, с поворотом по сигналу. Бег врассыпную.	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Ходьба и бег врассыпную.
Основные виды движений		1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч. 3. Перебрасывание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола посередине зала.	1.Метание мешочков в цель левой и правой рукой. 2.Вис на гимнастической стенке (ноги вместе, ноги в стороны). 3.Прыжки в длину с места.	1.Ходьба по г/с боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пойти дальше. 2.Прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. 3.Лазанье по г/с с опорой на ладони и ступни.	1.Лазанье под шнур боком, не касаясь его. 2.Ходьба на носках между предметами. 3.Метание мешочков в цель.
ОРУ		С малым мячом	Без предметов	С кубиком	С обручем по 4 человека
Подвижные игры		«Встречные перебежки» «Большой маятник»	«Сбей кеглю» «Уголки»	«Пустое место» «Пожарные на учении»	«Не оставайся на полу» «Стоп»
Игры м/п		«Тихо-громко»	«Картошка»	«Дорожка препятствий»	«Угадай по голосу»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Большой маятник» (А.Н. Стрельникова) Гимнастика для глаз Аэробика	Дых/у «Ушки» (А.Н. Стрельникова) Точечный массаж Корректирующие дорожки	Дых/у «Повороты головы» (А.Н. Стрельниковой) Точечный массаж Ритмическая гимнастика	Релаксация

## АПРЕЛЬ

Содержание организованной образовательной деятельности						
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 30.03-03.04	Вторая неделя 06.04-10.04	Третья неделя 13.04-17.04	Четвертая неделя 20.04-24.04	Пятая неделя 27.04-30.04
		«Быть здоровыми хотим»/57-58	«Наша планета Земля. Космос»/59-60	«Зеленый огонек»/61-62	«Природа – твой друг! Приди ему на помощь!» /63-64	«Азбука экологической безопасности»/65-66
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. Ходьба в полуприседе. Построение в три, четыре колонны.	Построение в шеренгу, повороты «направо», «налево». Перестроение в колонну, ходьба и бег между предметами. Непрерывный бег 1-1.5 мин в среднем темпе.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по круг	Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий по команде. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики.	Построение в шеренгу, повороты «кругом» прыжком. Ходьба в колонне по одному с различным выполнением заданий, непрерывный бег со сменой темпа 1-1.5 мин.
Основные виды движений		1.Ходьба по г/с с поворотом кругом и передачей мяча перед собой на каждый шаг. 2.Прыжки через бруски. 3.Броски мяча двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах.	1.Прыжки в длину с места. 2.Ведение мяча по прямой. 3.Пролезание в обруч левым и правым боком.	1.Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки в длину с места. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом.	1.Ходьба по г/с, перешагивая через предметы. 2. Ползание по-пластунски. 3.Метание вдаль мешочка с песком.	1.Лазание на гимнастическую стенку произвольным способом; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки в длину с места. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом.
ОРУ		С гимнастической палкой	С короткой скакалкой	С гимнастической палкой	С малым мячом	Без предметов
Подвижные игры		«Бездомный заяц» «Затейники»	«Не оставайся на полу» «Мы веселые ребята»	«Гуси-лебеди»	«Гуси-лебеди» «Пустое место»	«Горелки» «Хитрая лиса»
Игры м/п		«Мяч водящему»	По выбору детей	«Мяч водящему»	Народная игра «12 палочек»	«Картошка»
Нетрадиционные формы		Дых/у «Насос» Пальчиковая гимнастика Ритмическая гимнастика	Дых/у «Приседы» Восточная гимнастика «Змея» Точечный массаж	Релаксация	Дых/у «Семафор» Точечный массаж Самомассаж	Релаксация

# МАЙ

Содержание организованной образовательной деятельности				
Этапы	Темы занятия	Первая неделя 05.05-08.05	Вторая неделя 13.05-15.05	Третья неделя 18.05-22.05
		«День Победы»/67-68	«Насекомые - друзья природы» /69-70	«Лето на пороге»/71-72
Вводная часть		Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу, ходьба и бег врассыпную	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычная парами, бег на носках, с захлестом голени.	Построение в колонну по два, перестроение в движении в колонну по одному. Ходьба обычная парами, бег на носках, с захлестом голени.
Основные виды движений		1.Ходьба по г/с с мешочком на голове. 2.Прыжки попеременно на правой и левой ноге до ориентира. 3.Отбивание мяча от пола в движении между предметами и забрасыванием в кольцо.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.	1.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (ноги в стороны, ноги вместе). 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди. 3.Ползание по г/скамейке на животе, подтягиваясь руками.
ОРУ		Без предметов	С флажками	Без предметов
Подвижные игры		«Встречные перебежки» «Мышеловка»	«Парашют «с бегом» «Хитрая лиса»	«Парашют «с бегом» «Хитрая лиса»
Игры м/п		«Меткие стрелки»	«Море волнуется»	«Море волнуется»
Нетрадиционные формы		Дых/г по выбору Точечный массаж	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика	Пальчиковая гимнастика Восточная гимнастика

## Перспективное планирование физкультурных занятий на прогулке

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		СЕНТЯБРЬ/ОКТАБРЬ	
1.	№1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении ходить разными способами в зависимости от грунта.</li> <li>2. Упражнять в умении выполнять метание мешочков вдаль: принимать правильное и.п., сочетая замах с броском.</li> <li>3. Закреплять умение выполнять прыжки используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях.</li> <li>4. В п.и. « Встречные перебежки» упражнять в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения.</li> </ol>	мешочки песчаные валики
2.	№2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении подбрасывать малый мяч одной рукой и ловить его той же рукой; перебрасывать мяч из одной руки в другую.</li> <li>2. В прыжках через валик упражнять в отталкивании одновременно двумя ногами и мягком приземлении.</li> <li>3. Развивать умение самостоятельно выбирать способ подлезания в зависимости от высоты препятствия</li> <li>4. В п. и. «Медведи и пчелы» упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации.</li> </ol>	мячи валики
3.	№3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ориентировку в пространстве во время бега.</li> <li>2. Закреплять умение выполнять метание мешочка вдаль с замахом.</li> <li>3. упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</li> <li>4. В п.и. « Гуси-лебеди» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.</li> </ol>	мешочки
4	№4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе.</li> <li>2. Закреплять знание правил дорожного движения</li> </ol>	
5	№5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ориентировку в пространстве во время бега.</li> <li>2. Закреплять умение выполнять метание мешочка вдаль с замахом.</li> <li>3. упражнять в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</li> <li>4. В п.и. « Гуси-лебеди» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.</li> </ol>	
6	№6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении ходить разными способами в зависимости от грунта.</li> <li>2. Упражнять в умении выполнять метание мешочков вдаль: принимать правильное и.п., сочетая замах с броском.</li> <li>3. Закреплять умение выполнять прыжки используя разную силу отталкивания, приземляться легко, пружиня в коленях.</li> <li>4. В п.и. « Встречные перебежки» упражнять в умении сохранять скорость бега и быстро изменять направление движения.</li> </ol>	
7.	№7	Ориентирование на участке	указатели
8.	№8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять умение вести мяч, перемещаясь в разном темпе.</li> <li>2. Закреплять знание правил дорожного движения.</li> </ol>	мячи цветные рули

<b>НОЯБРЬ</b>			
1.	№9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении выполнять круговой замах одной рукой при метании шишек вдале. Закреплять правильный захват мелких предметов при метании.</li> <li>2. Развивать умение быстро начинать бег из положения стоя спиной к направлению движения и выполнять ускорение.</li> <li>3. В п.и. «Мышеловка» упражнять в умении выбирать нужный способ подлезания с учетом высоты ворот и их роста.</li> </ol>	шишки
2.	№10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в выборе способа ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность.</li> <li>2. Разучить выполнение кругового замаха при метании вдале мешочка.</li> <li>3. Развивать согласованность движений рук и ног в прыжках в высоту с места.</li> <li>4. В п.и. «Кот и мыши» формировать умение сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.</li> </ol>	песчаные валики мешочки шнуры
3.	№11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в ходьбе по наклонной поверхности.</li> <li>2. В п.и. «Кот и мыши» закреплять умение сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.</li> </ol>	шнуры
4.	№12	<p>«В зоопарке»</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выразительность движений.</li> <li>2. Формировать умение регулировать амплитуду движений в соответствии с изображаемым образом.</li> </ol>	карточки со следами зверей
<b>ДЕКАБРЬ</b>			
1.	№13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать умение ориентироваться в пространстве.</li> <li>2. Упражнять в умении выполнять основные движения в естественных условиях.</li> <li>3. Учить ориентироваться по плану.</li> </ol>	план маршрута
2.	№14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в умении выполнять круговой замах при метании вдале из-за плеча одной рукой.</li> <li>2. Развивать умение удерживать равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</li> <li>3. Упражнять в умении быстро выполнять перелезание через бревно в упоре руками и махом ног.</li> <li>4. В п.и. «Парные перебежки» упражнять в быстром беге.</li> </ol>	мешочки
3.	№15	Подвижные игры по желанию детей	
4.	№16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выразительность движений.</li> <li>2. Формировать умение регулировать амплитуду движений в соответствии с изображаемым образом.</li> </ol>	
<b>ЯНВАРЬ</b>			
1.	№17	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в выборе способа ходьбы в зависимости от грунта, включая скользкую поверхность.</li> <li>2. Разучить выполнение кругового замаха при метании вдале мешочка.</li> <li>3. Развивать согласованность движений рук и ног в прыжках в высоту с места.</li> <li>4. В п.и. «Кот и мыши» формировать умение сочетать быстрый бег с быстрым подлезанием.</li> </ol>	
2.	№18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Скольжение по ледяным дорожкам.</li> <li>2. Предложить самостоятельно организовать игру «Два Мороза».</li> </ol>	ледяные дорожки

3.	№19	1. Развивать умение выполнять широкий скользящий шаг на лыжах. 2. Оценить лыжную стойку при ходьбе по лыжне и скатывании с горки.	лыжи
4.	№20	1. Упражнять в умении регулировать ширину шага при ходьбе, развивать чувство равновесия. 2. Приучать выполнять знакомые движения в тревожной ситуации.	мешочки
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
1.	№21	1. Скольжение по ледяным дорожкам. 2. В п.и. «Сохрани пару» закреплять умение выполнять подлезание в быстром темпе, сочетать бег с подлезанием.	ледяные дорожки
2.	№22	1. Упражнять в использовании замаха при метании вдаль. 2. Закреплять умение группироваться при приземлении во время скольжения. 3. Развивать умение объезжать встречающиеся препятствия при скольжении по ледяным дорожкам.	ледяные дорожки
3.	№23	1. В метании мешочков вдаль привлечь внимание к бросанию по дугообразной траектории. 2. Закреплять умение выполнять группировку и объезжать препятствия при скольжении по ледяным дорожкам. 3. Предложить самостоятельно организовать игру « Два Мороза».	ледяные дорожки мешочки
4.	№24	1. Упражнять в перелезании через бревно с ходу. 2. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя замах руками, в прыжках в длину с места. 3. В п.и. «Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на гимнастическую стенку.	гимн.бревно гимн.стенка
<b>МАРТ</b>			

1.	№25	1. При ходьбе по бревну развивать функцию равновесия. 2. В п.и. « Догони свою пару» упражнять в умении быстро набирать скорость.	гим.бревно
2.	№26	1. Ориентирование на участке.	дорожные знаки
3.	№27	1. Упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча. 2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь. 3. Знакомить с правилами игры «Горелки». Упражнять в беге с увертыванием.	мешочки
4.	№28	1. Упражнять в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой. 2. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции. 3. В п.и. «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость.	
<b>АПРЕЛЬ</b>			
1	№29	1. Упражнять в перелезании через бревно с ходу. 2. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя замах руками, в прыжках в длину с места. 3. В п.и. «Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на гимнастическую стенку.	
2	№30	1. Прыжки через короткую и длинную скакалку. 2. В п.и. «Мы- веселые ребята» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации.	
3	№31	1. Упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча.	



		2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь. 3. Знакомить с правилами игры «Горелки». Упражнять в беге с увертыванием.	
4	№32	1. Упражнять в прыжках в высоту с разбега. 2. Упражнять в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратит внимание на траекторию броска. 3. В п.и. «Кто быстрее доберется через препятствия к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.	мячи флажки
5	№33	Ориентирование на участке.	
<b>МАЙ</b>			
1.	№34	1. Упражнять в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой. 2. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции. 3. В п.и. «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость.	мешочки
2.	№35	1. Прыжки через короткую и длинную скакалку. 2. В п.и. «Мы- веселые ребята» упражнять в умении выбирать способ бега в зависимости от ситуации	скакалки
3.	№36	Игры и упражнения по желанию детей.	
4.			

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		<b>ИЮНЬ</b>	
1.	№1	1. В прыжках в длину с места приучать регулировать силу толчка. 2. Игры и упражнения по желанию детей.	прыжковая яма

2.	№2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую и длинную скакалку.</li> <li>2. В п.и. «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге.</li> </ol>	скакалка
3.	№3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в прыжках в высоту с разбега.</li> <li>2. Упражнять в умении энергично отталкивать большой мяч при метании вдаль. Обратить внимание на траекторию броска.</li> <li>3. В п.и. «Кто быстрее доберется через препятствия к флажку?» упражнять в умении выполнять подлезание с ходу и в быстром темпе.</li> </ol>	мячи флажки
4.	№4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча.</li> <li>2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь.</li> <li>3. Знакомить с правилами игры «Горелки». Упражнять в беге с увертыванием.</li> </ol>	мешочки

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
		ИЮЛЬ	

1.	№1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в перелезании через бревно с ходу.</li> <li>2. Развивать умение регулировать силу отталкивания, используя замах руками, в прыжках в длину с места.</li> <li>3. В п.и. «Перелет птиц» закреплять умение действовать быстро при влезании на гимнастическую стенку.</li> </ol>	гимн.бревно гимн.стенка
2.	№2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. При ходьбе по бревну развивать функцию равновесия.</li> <li>2. В п.и. «Догони свою пару» упражнять в умении быстро набирать скорость</li> </ol>	гимн.бревно
3.	№3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча.</li> <li>2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь.</li> <li>3. Знакомить с правилами игры «Горелки». Упражнять в беге с увертыванием.</li> </ol>	мешочки
4.	№4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ориентирование на участке.</li> </ol>	план участка

№ учебной недели	№ занятия	Поставленные задачи	Оборудование
------------------	-----------	---------------------	--------------

		<b>АВГУСТ</b>	
1.	№1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в использовании энергичного замаха для увеличения дальности при метании вдаль из-за плеча одной рукой.</li> <li>2. В беге на скорость развивать способность быстро набирать скорость и удерживать ее до конца дистанции.</li> <li>3. В п.и. «Наседка и коршун» развивать ловкость и увертливость.</li> </ol>	мешочки
2.	№2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки через короткую и длинную скакалку.</li> <li>2. В п.и. «Перемени предмет» упражнять детей в быстром беге.</li> </ol>	скакалка
3.	№3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В п.и. «Пожарные на учении» упражнять в лазанье с использованием перекрестной координации.</li> <li>2. Игры по желанию детей.</li> </ol>	гимн.стенка
4.	№4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнять в использовании замаха при метании вдаль из-за плеча.</li> <li>2. Закреплять умение прыгать легко, мягко приземляясь.</li> <li>3. Знакомить с правилами игры «Горелки». Упражнять в беге с увертыванием.</li> </ol>	мешочки