

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №21
Василеостровского района Санкт – Петербурга имени Э.П. Шаффе
Отделение дошкольного образования детей

Принято
На заседании общего собрания
Протокол № 1 от 30.08.2017

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы №21
Им. Э.П. Шаффе
Ю.И. Ачкасова
Приказ № 65/1 от 30.08.2017



Рабочая программа

Инструктора по физической культуре
для детей 2-7 лет
на 2017-2018 учебный год

Санкт-Петербург
2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание	№ страницы
Целевой раздел	2
Пояснительная записка	2
Нормативно-правовая база	2
Цели и задачи реализуемой программы	3
Принципы и подходы к формированию программы	5
Планируемые результаты освоения программы	7
Содержательный раздел	15
Примерное планирование образовательной деятельности	15
- группа раннего развития	15
- первая младшая группа	19
- вторая младшая группа	23
- средняя группа	29
- старшая группа	35
- подготовительная группа	42
Приложение	49
Список литературы	49

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Отделение дошкольного образования детей ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П. Шаффе Василеостровского района функционирует с 1868года.

Рабочая программа разработана сроком на 1 учебный год, в соответствии с проектом основной образовательной программы отделения дошкольного образования детей ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П. Шаффе Василеостровского района.

С международно-правовыми актами:

- Конвенцией о защите прав человека и основных свобод от 04.11.1950 (с изменениями и дополнениями);
- Конвенцией о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990);
- Декларацией прав ребенка (провозглашена резолюцией 1386 (XIV) Генеральной Ассамблеи от 20.11.1959);

Законами РФ:

- Конституцией РФ от 12.12.1993 (с изменениями и дополнениями);
- Семейным Кодексом РФ от 08.12.1995 № 223 ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Законом РФ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Документами Правительства РФ:

- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Правительства РФ от 10.07.2013 г. №582 «Об утверждении правил размещения на официальном сайте сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации»;
- Постановление Правительства РФ от 22.11.2012 г. №2148-р об утверждении Программы РФ «Развитие образования на 2013-2020 годы»;
- Указ Президента РФ «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» 01.06.2012 г. №761.

Документами Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам

дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 26.09.2013 г №30038);

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.06.2013 г. №462 «Об утверждении Порядка проведения самообследования образовательной организации» (зарегистрирован в Минюсте РФ 27.06.2013 г.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17. 10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14.11.2013 г. №30384);

Документами Федеральных служб:

- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049 – 13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

Региональными документами:

- Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 г. «Об образовании в Санкт-Петербурге».

Основная образовательная программа отделения дошкольного образования детей ГБОУ СОШ № 21 Василеостровского района Санкт – Петербурга разработана на основе примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования « От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой.

Цели деятельности образовательного учреждения по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования

Цели: осуществление полноценного развития ребёнка, создание равных условий воспитания детей дошкольного возраста независимо от достатка семьи, места проживания, языковой и культурной среды, этнической принадлежности.

Исходя из вышеизложенного, коллектив педагогов ставит следующие **задачи:**

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья, обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка;

- формирование осознанного отношения к своему здоровью, основ безопасной жизнедеятельности;
- обеспечение познавательно-речевого, социально-личностного, художественно-эстетического и физического развития детей;
- воспитание с учётом возрастных категорий детей гражданственности, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
- воспитание и развитие детей с учетом ярко выраженных индивидуальных способностей;
- создание развивающей предметно-пространственной среды и условий для обогащенной разнообразной деятельности детей;
- взаимодействие с семьями детей для обеспечения полноценного развития детей;
- оказание консультативной и методической помощи родителям (законным представителям) по вопросам воспитания, обучения и развития;
- осуществление коррекции в личностном развитии через организацию детской деятельности с учетом потребностей и интересов самого ребенка;
- обеспечение преемственности со следующей ступенью системы образования, используя практико-ориентированный подход через создание проблемно-практических ситуаций во время обучения дошкольников.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- ведущей формой образовательного процесса является игра, в первую очередь, как адекватная форма работы с детьми дошкольного возраста.

Цель определяет систему психолого-педагогических принципов, отражающих наше представление о самоценности дошкольного возраста и его значении для становления и развития личности ребенка.

а) Личностно ориентированные принципы

- Принцип адаптивности. Он предполагает создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей дошкольного возраста, реализующей идеи приоритетности самоценного детства, обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребенка.
- Принцип развития. Основная задача дошкольного учреждения – это развитие дошкольника, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.
- Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.

б) Культурно ориентированные принципы

- Принцип целостности содержания образования. Представление дошкольника о предметном и социальном мире должно быть единым и целостным.
- Принцип смыслового отношения к миру. Образ мира для ребенка – это не абстрактное, холодное знание о нем. Это не знания *для меня*:

это мои знания. Это не мир вокруг меня: это мир, частью которого я являюсь и который так или иначе переживаю и осмысливаю для себя.

- Принцип систематичности. Предполагает наличие единых линий развития и воспитания.
- Принцип ориентировочной функции знаний. Содержание дошкольного образования не есть некий набор информации, отобранной и систематизированной нами в соответствии с нашими «научными» представлениями. Задача дошкольного образования – помочь формированию у ребенка ориентировочной основы, которую он может и должен использовать в различных видах своей познавательной и продуктивной деятельности. Знание и есть в психологическом смысле не что иное, как ориентировочная основа деятельности, поэтому форма представления знаний должна быть понятной детям и принимаемой ими.
- Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.

в) Деятельностно - ориентированные принципы

- Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Необходимо, чтобы творческий характер приобрели специфические детские виды деятельности – конструирование, рисование, лепка, элементарное музицирование. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.
- Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «житейское» развитие.
- Креативный принцип. В соответствии со сказанным ранее необходимо учить творчеству, т.е. «выращивать» у дошкольников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации

самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.

Содержание Рабочей программы учитывает также **возрастные и индивидуальные особенности контингента детей**, воспитывающихся в группе

Рабочая программа является общеобразовательным программным документом для образования детей в дошкольной группе компенсирующей направленности ГБОУ СОШ.

Планируемые результаты освоения программы

Целевые ориентиры образования в раннем возрасте:

Ребёнок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечён в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявить настойчивость в достижении результата своих действий;

Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении;

Владеет активной речью, включённой в общение; может обращаться с вопросами и просьбами, понимает речь взрослых; знает названия окружающих предметов и игрушек;

Стремится к общению со взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребёнок воспроизводит действия взрослых;

Проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;

У ребёнка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазание, перешагивание и пр.)

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:

Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности;

Ребёнок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

Ребёнок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребёнок владеет разными

формами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

Ребёнок достаточно хорошо владеет устной речью, может выразить свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребёнка складываются предпосылки грамотности;

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;

Ребёнок проявляет любознательность, задаёт вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно – следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живёт, знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребёнок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

Образовательная область «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»

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

Основные цели и задачи

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

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

¹См. пункт 2.6. ФГОС ДО.

Содержание психолого-педагогической работы.

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

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.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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 культура¹

¹ Примерный перечень основных движений подвижных игр и упражнений представлен в Приложении.

Вторая группа раннего возраста (от 2 до 3 лет)

Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.

Учить ходить и бегать, не наталкиваясь друг на друга, с согласованными, свободными движениями рук и ног. Приучать действовать сообща, придерживаясь определенного направления передвижения с опорой на зрительные ориентиры, менять направление и характер движения во время ходьбы и бега в соответствии с указанием педагога.

Учить ползать, лазать, разнообразно действовать с мячом (брать, держать, переносить, класть, бросать, катать). Учить прыжкам на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места, отталкиваясь двумя ногами.

Подвижные игры. Развивать у детей желание играть вместе с воспитателем в подвижные игры с простым содержанием, несложными движениями. Способствовать развитию умения детей играть в игры, в ходе которых совершенствуются основные движения (ходьба, бег, бросание, катание). Учить выразительности движений, умению передавать простейшие действия некоторых персонажей (попрыгать, как зайчики; поклевать зернышки и попить водичку, как цыплята, и т. п.).

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

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

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

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

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

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Формировать правильную осанку.

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

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

Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

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

Учить прыжкам через короткую скакалку.

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

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу. Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения. Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

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

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

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

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

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве. Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

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

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

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 перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

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

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

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

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

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. 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).

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Примерный план работы по физическому развитию группы раннего развития

Сентябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег подгруппами и всей группой в прямом направлении за воспитателем.

ОРУ: без предметов, с кубиками.

ОВД:

- прыжки на двух ногах на месте
- ползание на четвереньках по прямой
- бег в прямом направлении

- ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м).
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- ходьба парами
- ползание по доске, лежащей на полу
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- катание мяча двумя руками

Игра: «Воробышки и автомобиль», «По тропинке», «Птички летают», «Зайка серенький сидит».

Октябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег по кругу, в рассыпную, по всему залу.

ОРУ: без предметов, на стульчиках.

ОВД:

- ходьба по доске
- прыжки через шнур (линию)
- ходьба парами
- ползание по доске, лежащей на полу
- бег друг за другом
- подлезание под воротца
- бросание мяча друг другу
- катание мяча одной рукой воспитателю
- ходьба и бег группой друг за другом
- ползание на четвереньках по прямой (2-3м)
- бросание мяча друг другу

Игра: «Принеси предмет», «Мой веселый звонкий мяч», «По тропинке», «Догони мяч».

Ноябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, широким свободным шагом, ходьба и бег по кругу.

ОРУ: с ленточками, без предметов.

ОВД:

- ходьба по кругу, взявшись за руки
- кружение в медленном темпе
- перелезание через бревно
- ходьба с изменением темпа
- прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10 см выше поднятой руки)
- бросание мяча вперед двумя руками снизу
- ходьба по кругу, взявшись за руки
- сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50 см)

Игра: «По тропинке», «Птички в гнездышках», «Мой веселый звонкий мяч», «Солнышко и дождик».

Декабрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную,

ОРУ: с кубиками, на стульчиках.

ОВД:

- ползание по наклонной доске
- ходьба по доске
- ходьба с переходом на бег и наоборот
- бросание мяча вперед двумя руками от груди
- ходьба с изменением направления
- бег с изменением темпа
- подлезание под веревку (высота 40 см)
- ползание по наклонной доске

Игра: «Догоните меня!», «Найди флажок», «Кто тише?», «Поезд», «По ровненькой дорожке».

Январь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег вокруг кубиков.

ОРУ: с платочками, без предметов.

ОВД:

- подлезание под веревку (высота 30-40см)
- прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10 см выше поднятой руки)
- ходьба по гимнастической скамейке
- бросание мяча двумя руками из-за головы
- подлезание под воротца
- ходьба врассыпную в медленном темпе (с предметом в руках)
- катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см)

Игра: «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Где звенит?», «Догоните меня!».

Февраль месяц.

Вводная часть: ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами, бег к колонне по одному, перешагивая через предметы.

ОРУ: с кольцом, без предметов.

ОВД:

- лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м)
- бег между двумя шнурами (расстояние между ними 30-35см)

- бросание мяча двумя руками из-за головы
 - ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см)
 - ходьба, взявшись за руки
 - ходьба с изменением направления
 - бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м)
- Игра: «Перешагни палку», «Птички в гнездышках», «Воробышки и автомобиль», «По тропинке».

Март месяц.

Вводная часть: ходьба и бег врассыпную, ходьба с высоким подниманием бедра, бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.

ОРУ: без предметов, с ленточками.

ОВД:

- ходьба с обхождением предметов
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
- метание мячей правой и левой рукой
- метание набивных мешочков правой и левой рукой
- прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами
- бег между двумя шнурами (расстояние между ними 30-35см)
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

Игра: «Зайка», «Мяч в кругу», «Принеси предмет», «Птички летают», «Мой веселый звонкий мяч».

Апрель месяц.

Вводная часть: ходьба вокруг кубиков, ходьба и бег в колонне по одному, бег врассыпную, ходьба на носках с поднятыми руками вверх, бег в умеренном темпе и с подскоками.

ОРУ: с кубиками, с косичкой.

ОВД:

- бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка
- ходьба с обхождением предметов
- ходьба приставным шагом вперед
- ходьба приставным шагом в стороны
- бег в колонне по одному
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

Игра: «Найди флажок», «Зайка серенький сидит», «Через ручеек», «По тропинке», «Через ручеек», «Флажок».

Май месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами, бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.

ОРУ: с кольцами, с флажками.

ОВД:

- ходьба приставным шагом вперед
- ходьба по гимнастической скамейке
- ходьба приставным шагом в стороны
- бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу)
- ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см)
- метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м.

Игра: «В воротца», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках», «Поезд», «Воробышки и автомобиль».

Примерный план работы по физическому развитию. Первая младшая группа.

Сентябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег подгруппами и всей группой в прямом направлении за воспитателем, ходьба и бег по кругу

ОРУ: без предметов, с мячом, с кубиками.

ОВД:

- прыжки на двух ногах на месте
- ползание на четвереньках по прямой
- бег в прямом направлении
- ходьба по прямой дорожке (расстояние 2-3м).
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- катание мяча двумя руками.
- ходьба парами
- ползание по доске, лежащей на полу
- катание мяча одной рукой воспитателю
- ходьба и бег подгруппами и всей группой
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- катание мяча двумя руками

Игра: «Воробышки и автомобиль», «По тропинке», «Птички летают», «Зайка серенький сидит».

Октябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, по кругу, врассыпную, по всему залу, с поворотом в другую сторону по сигналу.

ОРУ: без предметов, на стульчиках, с мячом

ОВД:

- ходьба по доске

- прыжки через шнур (линию)
- ходьба парами
- ползание по доске, лежащей на полу
- бег друг за другом
- подлезание под воротца
- кружение в медленном темпе
- ходьба и бег подгруппами и всей группой
- катание мяча одной рукой воспитателю
- ходьба и бег группой друг за другом
- ползание на четвереньках по прямой (3-4м)
- бросание мяча друг другу

Игра: «Принеси предмет», «Мой веселый звонкий мяч», «По тропинке», «Догони мяч».

Ноябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, ходьба в колонне по одному с высоким подниманием бедра, широким свободным шагом, ходьба и бег по кругу.

ОРУ: с ленточками, без предметов, с флажками.

ОВД:

- ходьба по кругу, взявшись за руки
- сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см)
- кружение в медленном темпе
- бег в медленном темпе (в течение 30-40 секунд)
- ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы
- перелезание через бревно
- ходьба с изменением темпа
- прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки)
- бросание мяча вперед двумя руками снизу
- ходьба по кругу, взявшись за руки
- сидя, катание мяча двумя руками (расстояние 50-100см)

Игра: «По тропинке», «Птички в гнездышках», «Мой веселый звонкий мяч», «Солнышко и дождик»,

Декабрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную,

ОРУ: с кубиками, с мячом, на стульчиках.

ОВД:

- ползание по наклонной доске
- ходьба по доске

- прыжки через шнур (линию)
 - ходьба с переходом на бег и наоборот
 - бросание мяча вперед двумя руками от груди
 - ходьба по прямой дорожке (ш-20см, дл-2-3м) с перешагиванием через предметы
 - ходьба с изменением направления
 - бег с изменением темпа
 - подлезание под веревку (высота 30-40см)
 - ходьба с переходом на бег и наоборот
 - ползание по наклонной доске
- Игра: «Догоните меня!», «Найди флажок», «Кто тише?», «Поезд», «По ровненькой дорожке».

Январь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег вокруг кубиков, с поворотом в другую сторону по сигналу.

ОРУ: с платочками, с кубиками, без предметов.

ОВД:

- кружение в медленном темпе (с предметом в руках)
- подлезание под веревку (высота 30-40см)
- бег в колонне по одному
- катание мяча двумя руками стоя (расстояние 50-100см)
- прыжки вверх с касанием предмета (находящегося на 10-15 см выше поднятой руки)
- ходьба по гимнастической скамейке
- бросание мяча двумя руками из-за головы
- подлезание под воротца
- ходьба врассыпную. Пв медленном темпе (с предметом в руках)

Игра: «Воробышки и автомобиль», «Солнышко и дождик», «Где звенит?», «Догоните меня!»

Февраль месяц.

Вводная часть: ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами, бег к колонне по одному, перешагивая через шнуры попеременно правой и левой ногой, бег врассыпную.

ОРУ: с кольцом, с малым обручем, без предметов.

ОВД:

- прыжки через две параллельные линии (10-30см)
- лазанье по лестнице-стремянке вверх и вниз (высота 1,5м)
- бросание мяча через шнур, натянутый на уровне груди (с расстояния 1-1,5м)
- бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см)
- прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами

- бросание мяча двумя руками из-за головы
 - лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см)
 - ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см)
 - ходьба, взявшись за руки
 - ходьба с изменением направления
 - прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами
- Игра: «Перешагни палку», «Птички в гнездышках», «Воробышки и автомобиль», «По тропинке».

Март месяц.

Вводная часть: ходьба и бег по кругу в умеренном темпе, ходьба и бег в рассыпную, ходьба с высоким подниманием бедра, бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.

ОРУ: с кубиками, без предметов, с мячом.

ОВД:

- ходьба с обхождением предметов
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
- метание мячей правой и левой рукой
- ходьба по бревну (ширина 20-25см)
- прыжки через две параллельные линии (10-30см)
- лазанье по наклонной доске, приподнятой одним концом (на высоту 20-30см)
- метание набивных мешочков правой и левой рукой
- ходьба с обхождением предметов
- прыжки в длину с места с отталкиванием двумя ногами
- бег между двумя шнурами (расстояние между ними 25-30см)

Игра: «Заинька», «Мяч в кругу», «Принеси предмет», «Птички летают», «Мой веселый звонкий мяч».

Апрель месяц.

Вводная часть: ходьба вокруг кубиков, ходьба и бег в колонне по одному, бег в рассыпную, ходьба на носках с поднятыми руками вверх, бег в умеренном темпе и с подскоками.

ОРУ: с кубиками, без предметов, с косичкой.

ОВД:

- бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка
- ходьба с обхождением предметов
- бег в колонне по одному
- ходьба приставным шагом вперед
- ходьба приставным шагом в стороны
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке

- лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом
 - бросание мяча через сетку, натянутую на уровне ребенка
- Игра: «Найди флажок», «Зайка серенький сидит», «Через ручеек», «По тропинке», «Через ручеек», «Флажок».

Май месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, врассыпную, между предметами, бег в колонне по одному, помахивая руками, как крылышками.

ОРУ: с кольцами, с флажками, с мячом.

ОВД:

- метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м.
 - ходьба приставным шагом вперед
 - ходьба по гимнастической скамейке
 - ходьба приставным шагом в стороны
 - ходьба по бревну (ширина 20-25см)
 - бросание мяча двумя руками разными способами (из-за головы, от груди, снизу)
 - лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1,5м) удобным способом
 - ловля мяча, брошенного воспитателем (с расстояния 50-100см)
 - ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
 - метание предметов в горизонтальную цель двумя руками (пр. и лев.) с расстояния 1м.
- Игра: «В воротца», «Солнышко и дождик», «Птички в гнездышках», «Поезд», «Воробышки и автомобиль».

Примерный план работы по физическому развитию Вторая младшая

Сентябрь месяц.

Вводная часть: приучать детей ходить и бегать небольшими группами за инструктором, ходить и бегать всей группой в прямом направлении за инструктором. Познакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, на носках, пятках, в колонне по одному, с высоким подниманием колен.

ОРУ: без предметов; с флажками; с кубиками; с погремушками.

Основные виды движений:

- ходьба и бег небольшими группами за инструктором
- ходьба между двумя линиями, сохраняя равновесие

- ходьба с высоким подниманием колен в прямом направлении за инструктором
- подпрыгивание на двух ногах на месте
- ходьба по бревну приставным шагом
- энергичное отталкивание мяча двумя руками
- ходьба по рейке, положенной на пол
- подлезание под шнур
- катание мяча друг другу

Подвижные игры: «Бегите ко мне», «Догони меня», «Поймай комара», «Найди свой домик».

Малоподвижные игры: «Мышки» спокойная ходьба, «Гуси идут домой» спокойная ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание «Потушим свечи».

Октябрь месяц.

Вводная часть: ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, с остановкой на сигнал.

ОРУ: без предметов; с малым мячом; с флажками; с кубиками.

Основные виды движений:

- ходьба по ребристой доске с перешагиванием
- ползание на четвереньках между предметами
- подпрыгивание на двух ногах на месте
- остановка на сигнал воспитателя во время ходьбы и бега
- перепрыгивание через веревочки, приземляясь на полусогнутые ноги
- подлезание под шнур
- упражнение в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади
- упражнение в прокатывании мячей
- катание мяча в ворота

Подвижные игры: «Поезд», «Солнышко и дождик», «У медведя во бору», «Воробушки и кот».

Малоподвижные игры: звуковое упр. «Кто как кричит?», пальчиковая гимн. «Молоток», упражнение на дыхание «Потушим свечи», самомассаж «Ладони».

Ноябрь месяц.

Вводная часть: ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, в ходьбе колонной по одному; бег врассыпную, в колонне, по кругу, с изменением направления, с остановкой на сигнал.

ОРУ: без предметов; с малым мячом; с кубиками; с платочками.

Основные виды движений:

- ходьба по уменьшенной площади
- прыжки через веревочки, положенные в ряд

- ползание на четвереньках
- прыжки из обруча в обруч, приземляться на полусогнутые ноги
- прокатывание мяча через ворота
- ходьба по бревну приставным шагом
- ловля и бросание мяча
- ползание на четвереньках
- прыжки вокруг предметов
- подлезание под дугу на четвереньках
- ходьба по уменьшенной площади, с перешагиванием через кубики
- метание мяча в горизонтальную цель

Подвижные игры: «Мыши в кладовой», «Автомобили», «По ровненькой дорожке», «Кот и мыши».

Малоподвижные игры: «Узнай по голосу», пальчиковая гимнастика «Моя семья», «Найди, где спрятано», «Где спрятался мышонок».

Декабрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег врассыпную, используя всю площадь зала, по кругу, с изменением направления; на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба и бег колонной по одному.

ОРУ: без предметов; с мячом; с кубиками; с погремушками.

Основные виды движений:

- ходьба по доске, положенной на пол
- прыжки из обруча в обруч
- прокатывание мяча друг другу
- перебрасывание мячей через веревочку вдаль
- подлезать под шнур
- ходьба с перешагиванием через 3 набивных мячей
- ползание по туннелю
- метание мешочков вдаль
- ходьба по веревочке, положенной на пол, змейкой
- ползание под дугой на четвереньках
- прыжки через набивные мячи
- прокатывание мяча друг другу, через ворота

Подвижные игры: «Наседка и цыплята», «Поезд», «Птички и птенчики», «Мыши и кот».

Малоподвижные игры: «Лошадки», дыхательные упражнения «Подуем на снежинку», «Найдем птичку», «Каравай».

Январь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег между предметами на носках, пятках, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; парами, с выполнением заданий.

ОРУ: с мячом; с кубиками; с погремушками; с платочками.

Основные виды движений:

- ходьба по наклонной доске (20см)
- прыжки на двух ногах через предметы (5см)
- метание малого мяча в цель
- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
- прыжки в длину с места
- лазание по гимнастической лесенке-стремянке
- ходьба между предметами, высоко поднимая колени
- прокатывать мяч друг другу
- метание мяча в вертикальную цель правой и левой рукой
- подлезать под шнур, не касаясь руками пола
- ходьба по доске по гимнастической скамейке

Подвижные игры: «Кролики», «Трамвай», «Птички и птенчики», «Мыши в кладовой»,

Малоподвижные игры: «Ножки отдыхают», массаж стоп мячами ежиками, дыхательные упражнения «Подуем на снежинку», «Найдем птичку», «Каравай».

Февраль месяц.

Вводная часть: ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, с остановкой на сигнал.

ОРУ: без предметов; с погремушками; с платочками; с кубиками.

Основные виды движений:

- ходьба по ребристой доске
- прыжки с продвижением вперед
- прокатывание мяча между кеглями
- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики
- спрыгивание со скамейки – мягкое приземление на полусогнутые ноги
- ползание между предметами
- ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке
- прокатывание мяча друг другу
- подлезание под дугу, не касаясь руками пола
- ходьба по гимнастической скамейке боком
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками
- подлезание под шнур, не касаясь руками пола

Подвижные игры: «Кролики», «Мой веселый, звонкий мяч», «Воробышки и автомобиль», «Птички в гнездышках».

Малоподвижные игры: «Ножки отдыхают», массаж стоп мячами ежиками, дыхательные упражнения, «Подуем на снежинку», «Лошадки», дыхательные упражнения «Задуем свечи».

Март месяц.

Вводная часть: ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, с остановкой по сигналу

ОРУ: без предметов; с кубиками; с обручем; с флажками.

Основные виды движений:

- прыжки из обруча в обруч
- ходьба по канату боком
- ползание в туннеле
- бросание мяча вверх, вниз, об пол и ловля его
- ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом
- прокатывание мяча друг другу
- пролезание в обруч
- прыжки с продвижением вперед
- ходьба по ограниченной поверхности
- перебрасывание мяча через шнур
- лазание по гимнастической стенке
- ходьба по канату приставным шагом
- метание в горизонтальную цель
- пролезание в обруч

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Лохматый пес», «Мыши в кладовой», «Воробушки и автомобиль».

Малоподвижные игры: дыхательные упражнения «Пчелки», дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Угадай кто позвал», пальчиковая гимнастика «Семья».

Апрель месяц.

Вводная часть: ходьба на носках, пятках, с выполнением заданий, ходьба колонной по одному; бег врассыпную, по кругу, с изменением направления и темпа движения, с остановкой на сигнал во время бега и ходьбы по сигналу.

ОРУ: без предметов; с обручем; с кубиками; с платочками.

Основные виды движений:

- ходьба по гимнастической скамейке
- перебрасывание мяча друг другу и ловля его двумя руками
- подлезание под шнур, не касаясь руками пола
- ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке
- прокатывание мяча друг другу
- подлезание под дугу, не касаясь руками пола
- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики
- спрыгивание со скамейки на мат приземление на полусогнутые ноги

- ползание между предметами
- перебрасывание мяча друг другу
- ходьба по лестнице положенной на пол
- прокатывание мяча в ворота
- пролезание в обруч
- прыжки с продвижением вперед

Подвижные игры: «Солнышко и дождик», «Поймай комара», «Светофор и автомобили», «У медведя во бору».

Малоподвижные игры: «Кто ушел», «Найди комарика», «Парашют», «Дует, дует ветерок», дыхательные упражнения «Пчелки».

Май месяц.

Вводная часть: ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.

ОРУ: на больших мячах; с мячами; с палками; с малым мячом.

Основные виды движений:

- ходьба по гимнастической скамейке на носках
- прыжки в длину с разбега
- метание малого мяча
- ходьба по лесенке, положенной на пол
- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики
- ползание по гимнастической скамейке на четвереньках
- перебрасывание мяча друг другу от груди
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- ходьба по шнуру (боком) руки на поясе
- лазание по гимнастической стенке
- прокатывание мяча в ворота
- прыжки из обруча в обруч
- ходьба по наклонной доске
- ползание в туннеле
- метание мешочков вдаль

Подвижные игры: «Светофор и автомобили», «Мыши в кладовой», «Поймай комара», «У медведя во бору»

Малоподвижные игры: дыхательные упражнения «Надуем шарик», «Угадай кто позвал», «В лесу», дыхательные упражнения «Пчелки».

Примерный план работы по физическому развитию Средняя группа.

Сентябрь месяц.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена.

ОРУ: без предметов; с флажками; с мячом; с обручем.

Основные виды движений:

- ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина – 3м, ширина – 15см)
- прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча)
- ходьба и бег между двумя линиями (ширина – 10см)
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед до флажка
- подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета»
- прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях
- повтор подпрыгивания
- ползание на четвереньках с подлезанием под дугу
- прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение – стоя на коленях
- подлезание под шнур, не касаясь руками пола
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками
- подлезание под дугу, поточно 2 колоннами
- прыжки на двух ногах между кеглями
- подлезание под шнур, не касаясь руками пола
- ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе
- ходьба по скамейке (высота – 15см), перешагивая через кубики, руки на поясе
- игровое упражнение с прыжками на месте на двух ногах

Подвижные игры: «Найди себе пару», «Пробеги тихо», «Огуречик, огуречик», «Подарки».

Малоподвижные игры: «Гуси идут купаться», ходьба в колонне по одному, «Карлики и великаны», «Повторяй за мной», ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой, «Пойдём в гости».

Октябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба врассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках.

ОРУ: без предметов; со скакалками; с кубиками; с султанчиками.

Основные виды движений:

- ходьба по гимнастической скамейке, на середине – присесть
- прыжки на двух ногах до предмета
- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
- прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч
- прокатывание мяча друг другу, исходное положение – стоя на коленях
- прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой
- подбрасывание мяча вверх двумя руками
- подлезание под дуги
- ходьба по доске (ширина – 15см) с перешагиванием через кубики
- прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии
- подлезание под шнур (40см) с мячом в руках, не касаясь руками пола
- прокатывание мяча по дорожке
- ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики
- игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, фронтально)

Подвижные игры: «Кот и мыши», «Цветные автомобили», «Совушка», «Огуречик», «Мы – весёлые ребята», «Карусель».

Малоподвижные игры: «Мыши за котом», ходьба в колонне за «котом» как «мыши», чередование с обычной ходьбой, «Чудо-остров», «Найди и промолчи», «Прогулка в лес» ходьба в колонне по одному.

Ноябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.

ОРУ: без предметов; со скакалками; с кубиками; с султанчиками.

Основные виды движений:

- прыжки на двух ногах через шнуры
- перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5м)
- прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры
- перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2м)
- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков
- ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине
- прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 3м)
- ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе
- прыжки через бруски (взмах рук)
- ходьба по шнуру (по кругу)

- прыжки через бруски
- прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию
- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе
- перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками
- игра «Переправься через болото», подвижная игра «Ножки», игровое задание «Сбей кеглю».

Подвижные игры: «Самолёты», «Быстрее к своему флажку», «Цветные автомобили», «Лиса в курятнике», «У ребят порядок...».

Малоподвижные игры: «Угадай по голосу», «На параде», ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках, «Найдём цыплёнка», «Найди, где спрятано», «Альпинисты» ходьба вверх и вниз («в гору и с горы»)

Декабрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными в рассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего, бег в рассыпную с нахождением своего места в колонне.

ОРУ: без предметов; с малым мячом; с кубиками; с султанчиками.

Основные виды движений:

- прыжки со скамейки (20см)
- прокатывание мячей между набивными мячами
- прыжки со скамейки (25см)
- прокатывание мячей между предметами
- ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20см)
- перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу
- ползание на четвереньках по гимнастической скамейке
- ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей
- ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз)
- ходьба по скамейке, руки на поясе
- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч
- ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом)
- перепрыгивание через кубики на двух ногах
- ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25см от пола
- перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу)
- спрыгивание с гимнастической скамейки

Подвижные игры: «Трамвай», «Карусели», «Поезд», «Птичка в гнезде», «Птенчики», «Котята и щенята».

Малоподвижные игры: «Катаемся на лыжах» ходьба в колонне

по одному с выполнением дыхательных упражнений, «Тише, мыши...»

ходьба обычным шагом и на носках с задержкой дыхания, «Прогулка в лес»

ходьба в колонне по одному, «Не боюсь».

Январь месяц.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному, между предметами на носках, бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.

ОРУ: с мячом; с веревкой; с обручем; без предметов.

Основные виды движений:

- отбивание мяча одной рукой о пол (4–5 раз), ловля двумя руками
- прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно
- ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд
- перебрасывание мячей друг другу (руки вниз)
- отбивание мяча о пол (10–12 раз) фронтально по подгруппам
- ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2–3 раза)
- прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2–3 раза)
- подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола
- ходьба между предметами, высоко поднимая колени
- ходьба по гимнастической скамейке, на середине – приседание, встать и пройти дальше, спрыгнуть
- прыжки в высоту с места «Достань до предмета»
- ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, спрыгнуть
- перешагивание через кубики
- ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см от пола)
- перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (руки вниз).

Подвижные игры: «Найди себе пару», «Самолёты», «Цветные автомобили», «Котята и щенята».

Малоподвижные игры: «Ножки отдыхают», ходьба по ребристой доске (босиком) «Зимушка-зима», танцевальные движения «Путешествие по реке», ходьба по «змейкой» по верёвке, по косичке «Где спрятано?», «Кто назвал?»

Февраль месяц.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег между мячами; бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья

ОРУ: без предметов; с мячом; с гантелями; без предметов.

Основные виды движений:

- прыжки на двух ногах из обруча в обруч
- прокатывание мяча между предметами
- прыжки через короткие шнуры (6–8 шт.)
- ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)
- перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы
- метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5–6 раз)

- ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях
- прыжки на двух ногах между кубиками, поставленными в шахматном порядке
- ползание по наклонной доске на четвереньках
- ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени
- ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25см)
- прыжки на правой и левой ноге до кубика (2м)
- ходьба и бег по наклонной доске
- игровое задание «Перепрыгни через ручеек»
- игровое задание «Пробеги по мостику»
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Воробышки и автомобиль», «Перелёт птиц», «Кролики в огороде».

Малоподвижные игры: «Считай до трёх», ходьба в сочетании с прыжком на счёт «три», «По тропинке в лес», ходьба в колонне по одному, «Ножки мёрзнут», ходьба на месте, с продвижением вправо, влево, вперёд, назад, «Найди и промолчи».

Март месяц.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, врассыпную, ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три.

ОРУ: с обручем; с малым мячом; с флажками; с лентами.

Основные виды движений:

- прыжки в длину с места (фронтально)
- перебрасывание мешочков через шнур
- перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2м) и ловля после отскока (парами)
- прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь)
- прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м)
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
- прокатывание мячей между предметами.
- ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине
- лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку
- ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны
- перешагивание через шнуры (6–8), положенные в одну линию
- лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз
- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, руки на поясе
- прыжки на двух ногах через шнуры
- ходьба и бег по наклонной доске

- перешагивание через набивные мячи
- ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч
- прыжки на двух ногах через кубики

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Подарки», «Охотники и зайцы», «Наседка и цыплята».

Малоподвижные игры: «Замри», ходьба в колонне по одному с остановкой на счёт «четыре», «Эхо», «Найди зайца», «Возьми флажок».

Апрель месяц.

Вводная часть: ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; врассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; врассыпную между предметами, не задевая их.

ОРУ: без предметов; с мячом; с косичкой; без предметов.

Основные виды движений:

- прыжки в длину с места (фронтально)
- бросание мешочков в горизонтальную цель (3–4 раза) поточно
- метание мячей в вертикальную цель
- отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз
- метание мешочков на дальность
- ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях
- прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд
- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч
- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине – присесть, встать, пройти
- ходьба по наклонной доске (ширина 15см, высота 35см)
- прыжки в длину с места
- перебрасывание мячей друг другу
- прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками

Подвижные игры: «Совушка», «Воробышки и автомобиль», «Птички и кошки», «Котята и щенята».

Малоподвижные игры: «Журавли летят», ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений, «Стоп», «Угадай по голосу», «Весёлые лягушата», танцевальные упражнения в сочетании с упражнениями ритмической гимнастики.

Май месяц.

Вводная часть: ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка».

ОРУ: с кубиками; с обручем; с гимнастической палкой; без предметов.

Основные виды движений:

- прыжки через скакалку на двух ногах на месте
- перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2–3 м)
- метание правой и левой рукой на дальность
- метание в вертикальную цель правой и левой рукой
- ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков
- прыжки через скакалку
- подвижная игра «Удочка»
- ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше
- прыжки на двух ногах между предметами
- лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек
- прыжки на двух ногах через шнуры
- ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом
- игровое задание «Один – двое»
- перебрасывание мячей друг другу – двумя руками снизу, ловля после отскока

Подвижные игры: «Котята и щенята», «Зайцы и волк», «Подарки», «У медведя во бору»

Малоподвижные игры: «Узнай по голосу», «Колпачок и палочка», «Ворота», «Найти Мишу».

Примерный план работы по физическому развитию Старшая группа.

Сентябрь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег по 1му, на носках, пятках, враспынную, между предметами по сигналу, перестроение в 3 колонны, бег до 1мин. с высоким подниманием коленей.

ОРУ: без предметов; на гимнастических скамейках (модуль); с палками; с обручем.

Основные виды движений:

- ходьба с перешагиванием через кубики, мячи
- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, змейкой между предметами
- передача мячей двумя руками снизу, после удара об пол подбрасывать вверх
- ползание на четвереньках
- подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»
- подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка
- ползание по скамейке на предплечьях
- ходьба по канату, боком, руки на поясе, с мешочком на голове
- передача мяча друг другу из-за головы

- пролезание в обруч боком, прямо
- перешагивание через бруски с мешочком на голове
- ходьба по скамейке с мешочком на голове
- прыжки на двух ногах с мешочком между коленями и ходьба «Пингвин»

Игровые задания:

1. Быстро в колонну.
2. Пингвин.
3. Не промахнись (кегли, мешки).
4. По мостику с мешочком на голове.
5. Мяч о стенку.
6. Поймай мяч «Собачка».

Подвижные игры: «Удочка», «Перемени предмет», «Мы веселые ребята», «Ловишка с ленточкой».

Малоподвижные игры: «Найди и промолчи», «Дует, дует ветерок», ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения, «Подойди не слышно».

Октябрь месяц.

Вводная часть: перестроение в колонне по одному и по два, ходьба и бег в рассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием через бруски; ходьба, по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

ОРУ: с малым мячом; без предметов; с веревочкой; с султанчиками (под музыку).

Основные виды движений:

- ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики
- прыжки на двух ногах через шнуры, прямо, боком
- броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы
- ходьба по скамейке, на середине присед
- прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги
- переползание через препятствие
- метание в горизонтальную цель правой и левой рукой
- ползание на четвереньках между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола
- пролезание через 3 обруча прямо, правым и левым боком
- прыжки на двух ногах через препятствие 20см., с третьего шага на препятствие
- перелезание с преодолением препятствия
- ходьба по скамейке на середине поворот, присед, перешагивание через мяч

Игровые задания:

1. Попади в корзину.
2. Проползи, не задень.
3. Не упали в ручей.
4. На одной ножке по дорожке.

5. Ловкие ребята (с мячом).

6. Перешагни, не задень.

Подвижные игры: «Удочка», «Перелет птиц», «Гуси-гуси», «Мы – весёлые ребята».

Малоподвижные игры: «Съедобное – не съедобное», «Чудо-остров», «Найди и промолчи», «Летает-не летает».

Ноябрь месяц.

Вводная часть: перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по 2 и по 3.

ОРУ: со скакалкой; с обручем; без предметов; парами с палкой.

Основные виды движений:

- ползание по скамейке на животе
- ведение мяча с продвижением вперед
- ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч
- ползание по скамейке с опорой на предплечье и колени
- подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»
- подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка
- ползание по скамейке на четвереньках
- ходьба по канату боком, руки на поясе, мешочек на голове
- передача мяча друг другу из-за головы
- подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь пола
- ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки на поясе
- прыжки на правой и левой ноге между предметами
- игра «Пионербол» (двумя мячами)

Игровые задания:

1. Брось и поймай.
2. Высоко и далеко.
3. Ловкие ребята (прыжки через препятствие и на возвышение).
4. Достань до колокольчика.

Подвижные игры: «Выше ноги от земли», «Удочка», «Кто скорее до флажка докатит обруч», «Эстафета парами».

Малоподвижные игры: «Самомассаж» ног мячами ежиками, «Затейники», «Найди, где спрятано», «Две ладошки».

Декабрь месяц.

Вводная часть: бег и ходьба между предметами, построение в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в другую сторону, на сигнал «Сделать фигуру», ходьба в полуприседе, широким шагом.

ОРУ: без предметов; с мячом; с обручами; с султанчиками под музыку.

Основные виды движений:

- ходьба по наклонной доске, закрепленной на стенке, спуск по гимн.стенке
- ходьба по наклонной доске боком
- перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него
- передача мяча из-за головы, стоя на коленях
- передача мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка
- прыжки попеременно на правой и левой ноге до обозначенного места
- ползание по скамейке на животе
- ходьба по скамейке с мешочком на голове
- лазание по гимнастической стенке до верха
- ходьба по скамейке боком с мешочком на голове
- ползание по скамейке с мешочком на спине
- передача мяча друг другу снизу с хлопком перед ловлей

Игровые задания:

1. Прыжки между предметами.
2. Прокатывание и подбрасывание мяча в разных п.
3. Ловкие обезьянки (лазание).
4. Догони пару.
5. Бросание мяча о стенку.

Подвижные игры: «Два мороза», «Охотники и зайцы», «Хитрая лиса», «Два мороза».

Малоподвижные игры: «Фигуры», «Тише-едешь, дальше-будешь», «Найди и промолчи», «Подарки».

Январь месяц.

Вводная часть: ходьба и бег между кубиками, положенными в шахматном порядке, по кругу, держась за шнур, с перешагиванием через набивные мячи, ходьба с выполнением заданий, бег в рассыпную, с выполнением заданий, в чередовании.

ОРУ: с палкой; с мячом; с флажками; с малым мячом.

Основные виды движений:

- ходьба по наклонной доске
- прыжки на правой, левой ноге между кубиками
- забрасывание мяча в корзину
- передача мяча друг другу от груди
- прыжки в длину с места
- ползание под дугами, подталкивая мяч головой
- передача мяча друг другу от груди
- пролезание в обруч боком
- ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове, руки в стороны
- лазание по гимнастической стенке одноименным способом
- ходьба по скамейке «Лилипутами»
- прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе

- ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо

Игровые задания:

1. Пионербол.
2. Передача мяча друг другу.
3. Ходьба по скамейке, отбивая мяч о пол.
4. Мой веселый звонкий мяч.
5. Точный бросок.

Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Догони свою пару», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята».

Малоподвижные игры: «Ножки отдыхают», массаж стоп мячами ежиками, «Зимушка-зима», «Затейники», «Две ладошки».

Февраль месяц.

Вводная часть: ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в 3 колонны, бег до 2мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.

ОРУ: без предметов; с веревочкой; с ленточкой; с мячом.

Основные виды движений:

- ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом
- перешагивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком
- забрасывание мяча в кольцо из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой
- метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой
- ползание под палку, перешагивание через нее 40см
- прыжки на двух ногах через косички
- подбрасывание мяча одной рукой, ловля двумя руками
- прыжки в длину с места
- лазание по гимнастической стенке разными способами
- ходьба по скамейке «Лилипутами», руки за головой
- прыжки с ноги на ногу между предметами, поставленными в один ряд

Игровые задания:

1. Проползи не урони.
2. Ползание на четвереньках между кеглями.
3. Дни недели.
4. Мяч среднему в кругу.

Подвижные игры: «Удочка», «Охотники и зайцы», «Не оставайся на полу», «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп».

Малоподвижные игры: «Самомассаж» лица, шеи, рук, «Найди и промолчи», «Море волнуется», «Стоп».

Март месяц.

Вводная часть: ходьба в колонне по одному, на сигнал поворот в другую сторону, перестроение в колонну по одному и в круг, ходьба мелкими и широкими шагами, перестроение в колонну по 4.

ОРУ: без предметов; с палкой гимнастической; с обручем (колечки); с кубиками.

Основные виды движений:

- ходьба по канату боком с мешочком на голове
- прыжки из обруча в обруч
- передача мяча с отскоком о пол и ловля с хлопком
- ходьба с перешагиванием через набивные мячи
- прыжок в высоту с разбега 30см
- метание мешочков в цель правой и левой рукой
- ползание на четвереньках и прыжки на двух ногах между кеглями
- ползание по скамейке на высоких четвереньках
- ходьба по скамейке боком, на середине присесть, повернуться кругом
- прыжки правым и левым боком через косички 40см., из обруча в обруч на одной и двух ногах
- метание мешочка в горизонтальную цель
- пролезание в 4-5 обручей

Игровые задания:

1. Кто выше прыгнет.
2. Кто точно бросит.
3. Не урони мешочек.
4. Перетяни к себе.
5. Кати в цель.
6. Ловишки с мячом.

Подвижные игры: «Горелки», «Пожарные на учении», «Ноги выше от земли», «Караси и щука».

Малоподвижные игры: «Мяч ведущему», «Море волнуется», «Подойди не слышно», «Самомассаж» лица, шеи, рук.

Апрель месяц.

Вводная часть: ходьба по одному, ходьба по кругу, в рассыпную, с перешагиванием через шнуры, бег до 1 мин. в среднем темпе, ходьба и бег между предметами.

ОРУ: без предметов; с мешочками; с веревочкой; с кубиками.

Основные виды движений:

- ходьба по скамейке с поворотом на 360 на середине, с передачей мяча вокруг себя
- прыжки на двух ногах правым и левым боком

- метание в вертикальную цель правой и левой рукой
- подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля двумя после отскока
- прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед
- прокатывание обруча друг другу
- пролезание в обруч
- ползание по скамейке на высоких четвереньках
- метание мешочков в вертикальную цель
- лазание по гимнастической стенке
- прыжки через скакалку
- ходьба по канату боком, с мешочком на голове
- прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед

Игровые задания:

1. Сбей кеглю.
2. Пробеги не задень.
3. Догони обруч.
4. Догони мяч.

Подвижные игры: «Догони свою пару», «Удочка», «Мышеловка», «Ловишка с ленточками».

Малоподвижные игры: «Стоп», «Найди и промолчи», «Парашют», «Кто ушел».

Май месяц.

Вводная часть: ходьба и бег между предметами; врассыпную между предметами; бег и ходьба с поворотом в другую сторону.

ОРУ: без предметов; с флажками; с веревочкой; с ленточками.

Основные виды движений:

- ходьба по скамейке, перешагивая через набивные мячи лицом и боком
- прыжки с продвижением вперед, с ноги на ногу, на двух ногах
- передача мяча друг другу и ловля после отскока от пола
- забрасывание мяча в кольцо
- прыжки в длину с разбега
- ползание по скамейке на высоких четвереньках
- подлезание под дугу
- передача мяча друг другу от груди
- ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол
- ползание по скамейке на животе
- ходьба с перешагиванием через набивные мячи по скамейке
- прыжки на левой и правой ноге между кеглями

Игровые задания:

1. Проведи мяч.
2. Пас друг другу.
3. Отбей волан.
4. Прокати не урони обруч.

5. Забрось в кольцо

6. Мяч о пол.

Подвижные игры: «Третий лишний», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса», «Эстафета парами».

Малоподвижные игры: «Найди и промолчи», «Море волнуется», «Релаксация», «В лесу», «Тише едешь - дальше будешь».

Примерный план работы по физическому развитию Подготовительная группа.

Сентябрь месяц.

Вводная часть: построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.

ОРУ: с малым мячом; на гимнастических скамейках; с палками; с обручем.

Основные виды движений:

- ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием (боком приставным шагом)
- прыжки с места на мат (через набивные мячи)
- перебрасывание мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, (из-за головы)
- ползание на животе по гимнастической скамейке
- прыжки с поворотом «кругом», доставанием до предмета
- метание в горизонтальную цель, в вертикальную цель
- пролезание в обруч разноименными способами, пол шнур
- ходьба по гимнастической скамейке с перекатыванием перед собой мяча двумя руками, с мешочком на голове
- лазание по гимнастической стенке с изменением темпа
- перебрасывание мяча через сетку
- ходьба по гимнастической скамейке, с приседанием на одной ноге другой махом вперед, сбоку скамейки
- прыжки через скакалку с вращением перед собой
- ползание по гимнастической скамейке на животе с подтягиванием руками
- ходьба по наклонной доске и спуск по гимн стенке
- прыжки с места вдаль
- перебрасывание мяча из одной руки в другую
- упражнение «крокодил»

Подвижные игры: «Совушка», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Горелки».

Малоподвижные игры: «Найди и промолчи», «Дует, дует ветерок», ходьба с выполнением заданий дыхательные упражнения, «Подойди не слышно».

Октябрь месяц.

Вводная часть: перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин. с перешагиванием через бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

ОРУ: с малым мячом; без предметов; с веревочкой; с султанчиками (под музыку).

Основные виды движений:

- прыжки, спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги
- ходьба по скамейке с высоким подниманием прямой ноги и хлопок под ней
- метание в горизонтальную цель правой и левой рукой
- ползание на четвереньках, подлезание под дугу прямо и боком
- ходьба по скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики
- прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между ног
- броски мяча двумя руками от груди, передача друг другу из-за головы.
- лазание по гимнастической стенке
- пролезание через три обруча (прямо, боком)
- прыжки на двух ногах через препятствие (высота 20 см), прямо, боком
- перелезание с преодолением препятствия
- ходьба по скамейке, на середине порот, перешагивание через мяч
- ходьба по узкой скамейке
- прыжки через веревочку на одной ноге, продвигаясь вперед
- перебрасывание мяча друг другу на ходу
- ползание по гимнастической скамейке спиной вперед, ноги на вису

Подвижные игры: «Удочка», «Жмурки», «Гуси-гуси», «Мы – весёлые ребята».

Малоподвижные игры: «Съедобное – не съедобное», «Чудо-остров», танцевальные движения, «Найди и промолчи», «Летает-не летает».

Ноябрь месяц.

Вводная часть: построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал.

ОРУ: со скакалкой; с обручем; без предметов; парами с палкой.

Основные виды движений:

- прыжки через скамейку
- ведение мяча с продвижением вперед
- ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч
- бег по наклонной доске

- подпрыгивание на двух ногах «Достань до предмета»
 - подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка с кружением вокруг себя
 - ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях, предплечьях и коленях
 - ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе мешочек на голове
 - подлезание под шнур боком, прямо не касаясь руками пола
 - ходьба с мешочком на голове по гимнастической скамейке, руки на поясе
 - прыжки с места на мат
 - забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
 - ходьба по гимнастической скамейке, бросая мяч справа и слева от себя и ловля двумя руками
 - спрыгивание со скамейки на мат
 - ползание до флажка прокатывая мяч впереди себя
 - лазание по гимнастической стенке разноименным способом
- Подвижные игры: «Быстро возьми, быстро положи», «Удочка», «Кто скорее до флажка докатит обруч», «Эстафета парами».
- Малоподвижные игры: «Самомассаж» ног мячами ежиками, «Затейники», «Найди, где спрятано», «Две ладошки».

Декабрь месяц.

Вводная часть: построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, дыхательные упражнения. ОРУ: без предметов; с мячом; с обручами; с султанчиками под музыку.

Основные виды движений:

- прыжки из глубокого приседа
- ходьба по гимнастической скамейке с приседанием
- метание набивного мяча вдаль
- ползание по гимнастической скамейке спиной вперед
- перебрасывание мячей друг другу двумя руками вверх и ловля после хлопка
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками
- ходьба с перешагиванием через 5–6 набивных мячей
- лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет
- прыжки на двух ногах через шнур (две ноги по бокам - одна нога в середине)
- лазание по гимнастической стенке разноименным способом (вверх, вниз)
- метание мешочков вдаль правой и левой рукой
- ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч

- ходьба по гимнастической скамейке с отбиванием мяча о пол
- прыжки с разбега на мат
- метание в цель
- ползание на четвереньках с прогибом спины внутрь (кошечка) и с мешочком на спине.

Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Охотники и зайцы», «Пожарные на ученьях», «Два мороза».

Малоподвижные игры: «Фигуры», «Тише-едешь, дальше-будешь», «Найди и промолчи», «Подарки».

Январь месяц.

Вводная часть: построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег.

ОРУ: с палкой; с мячом; с гирями; с султанчиками под музыку.

Основные виды движений:

- ходьба по наклонной доске(40см)
- прыжки в длину с места
- метание в обруч из положения стоя на коленях (правой и левой)
- ходьба по гимнастической скамейке с перебрасыванием малого мяча из одной руки в другую
- ходьба с перешагиванием, с мешочком на голове
- ползание по гимнастической скамейке спиной вперед – ноги на вису
- прыжки через веревочку (две ноги с боку – одна в середине)
- ведение мяча на ходу (баскетбольный вариант)
- подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола
- ходьба по узенькой рейке прямо и боком
- прыжки в высоту с места «Достань до предмета»
- перебрасывание мяча снизу друг другу
- кружение парами
- ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть, с перешагиванием через рейки
- прыжки в длину с места
- метание мяча в вертикальную цель
- пролезание в обруч правым и левым боком

Подвижные игры: «Ловишка с мячом», «Догони свою пару», «Ловля обезьян», «Мы веселые ребята».

Малоподвижные игры: «Ножки отдыхают», массаж стоп мячами ежиками, «Зимушка-зима», танцевальные движения, «Затейники».

Февраль месяц.

Вводная часть: ходьба по диагонали, змейкой, бег в колонне по одному, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, бег боком (правое-левое плечо вперед), перестроение в круг и три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий

ОРУ: без предметов; со скакалками; с палками парами; с султанчиками под музыку.

Основные виды движений:

- ходьба по скамейке боком приставным шагом
- прыжки в длину с разбега
- отбивание мяча правой и левой рукой
- ползание по-пластунски до обозначенного места
- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков
- лазание по гимнастической стенке с использованием перекрестного движения рук и ног
- прыжки в высоту
- ходьба по наклонной доске, спуск по лесенке
- прыжки через бруски правым боком
- забрасывание мяча в баскетбольное кольцо
- ходьба по гимнастической стенке спиной к ней
- перебрасывание набивных мячей
- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.
- отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении
- прыжки через скамейку
- лазание по гимнастической стенке

Подвижные игры: «Ключи» , «Охотники и зайцы», «Не оставайся на полу», «Кто быстрее» эстафета с мячом «Хоп».

Малоподвижные игры: «Самомассаж» лица, шеи, рук, «Найди и промолчи», «Море волнуется», «Стоп».

Март месяц.

Вводная часть: перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег врассыпную, бег до 2 мин. с перешагиванием через бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.

ОРУ: без предметов; со скакалками; с обручем; с султанчиками под музыку.

Основные виды движений:

- ходьба по гимнастической скамейке с подниманием прямой ноги и хлопка под ней

- метание в цель из разных исходных положений
 - прыжки из обруча в обруч
 - подлезание в обруч разными способами
 - ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики с хлопками над головой
 - перебрасывание мяча друг другу из-за головы
 - ползание на спине по гимнастической скамейке
 - прыжки на одной ноге через шнур
 - ходьба по узкой поверхности боком, с хлопками над головой
 - перебрасывание мяча из левой в правую руку с отскоком от пола
 - ползание по скамейке по-медвежьи
 - прыжки через шнур две ноги в середине одна.
 - ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом с хлопками за спиной
 - прыжки со скамейки на мат
 - лазание по гимнастической стенке разноименным способом
- Подвижные игры: «Горелки», «Пожарные на учении», «Бездомный заяц», «Караси и щука».
- Малоподвижные игры: «Мяч ведущему», «Море волнуется», «Подойди не слышно», «Самомассаж» лица, шеи, рук.

Апрель месяц.

Вводная часть: ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево
ОРУ: без предметов; с обручем; с кольцом; с мешочками.

Основные виды движений:

- ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча перед собой на каждый шаг и за спиной
- прыжки на двух ногах вдоль шнура
- переброска мячей в шеренгах
- вис на гимнастической стенке
- ходьба по гимнастической скамейке боком с мешочком на голове
- пролезание в обруч боком
- отбивание мяча одной рукой между кеглями
- прыжки через короткую скакалку
- ходьба по скамейке спиной вперед
- прыжки в длину с разбега
- метание вдаль набивного мяча
- прокатывание обручей друг другу
- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе через предметы
- перебрасывание мяча за спиной и ловля его двумя руками

- лазанье по гимнастической стенке с переходом на другой пролет
- прыжки через длинную скакалку.

Подвижные игры: «Догони свою пару», «Удочка», «Мышеловка», «Ловишка с ленточками».

Малоподвижные игры: «Стоп», «Найди и промолчи», «Парашют», «Кто ушел».

Май месяц.

Вводная часть: ходьба и бег парами, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.

ОРУ: без предметов; со скакалками; с палками; с обручами под музыку.

Основные виды движений:

- ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове
- прыжки в длину с разбега
- метание набивного мяча.
- ходьба по гимнастической стенке спиной к ней
- ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи
- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков
- перебрасывание мяча друг другу во время ходьбы
- прыжки на одной ноге через скакалку
- ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе
- лазание по гимнастической стенке
- прыжки через бруски
- отбивание мяча между предметами, поставленными в одну линию
- ходьба по гимнастической скамейке ударяя мячом о пол и ловля двумя руками
- ползание по гимнастической скамейке на животе
- перепрыгивание через скамейку с продвижением вперед
- лазание по гимнастической стенке

Подвижные игры: «Быстрые и меткие», «Парашют» (с бегом), «Вышибалы», «Эстафета парами».

Малоподвижные игры: «Найди и промолчи», «Море волнуется», «Релаксация», «В лесу», «Тише едешь - дальше будешь».

ПРИЛОЖЕНИЕ

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Кн. для воспитателей дет.сада/ П.П. Буцинская, В. И. Васюкова, Г.П. Лескова.- 2-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 1990. – 175с.: ил.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. Средний возраст. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.- 304с.
3. Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128с. (Серия «Здоровый малыш».)
4. Казина О.Б. Лучшие спортивные занятия, праздники и развлечения в детском саду./ О.Б. Казина; худож. А.А. Селиванов. –Ярославль; Академия развития, 2009.- 160с.: ил. – (Детский сад: день за днем.В помощь воспитателям и родителям).
5. Картушина М.Ю. физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2012. – 128 с. (Модули Программы ДОУ).
6. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушением в развитии/ Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212с.
7. Красикова И.С. Плоскостопие. Профилактика и лечение. – СПб.: Издательство «Корона.Век», 2011. – 128с., ил.
8. Моница Г.Б., Гурина Ю.В. Игры для детей от трех до семи лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011. – 256с.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2011.- 112с.
10. Пензулаева Л.И. физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателей дет.сада.- М.: просвещение, 1988.- 143с.: ил.
11. Подвижные игры для детей: Опыт поколений / А. Симонович, Е. Горбунова, Н. Шмидт, Т Малахова. СПб.: Речь; Образовательные проекты; М.: Сфера, 2009. – 128с.
12. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: Речь, 2007. – 99с.
13. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: практическое пособие/ Г.А. Прохорова. – М.: Айрис-пресс, 2010. - 80 с.: ил. – (Культура здоровья с детства).
14. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психо-эмоционального и скелетно-мышечного напряжения/ Т.П. Трясорукова. – Изд.2-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. –29, [1] с.: ил. – (Школа развития). Холл, Джим Игры для детей до 7 лет/ Джимм Холл; пер. с англ. Т.А. Боровой. – М.: Астрель: АСТ: Полиграфиздат, 2009. – 79, [1] с.: ил.

15. Яковлева Л.В. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч./ Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч.3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники и развлечения. – 253с.