

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 282 Красноармейского района Волгограда»  
(МОУ Детский сад № 282)

400029, Россия, Волгоград, ул. Светлая, 50

тел./ факс (8442) 64-59-53, E-mail:mdou-ds-282@mail.ru

ОКПО 46033128 ИНН/КПП 3448017179/ 344801001 ОГРН 1033401199193

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от 30.08.2019

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ Детским садом № 282

Т.Ф.Арькова

приказ от 30.08.2019 № 109 – ОД



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

инструктора по физической культуре

по образовательной области «Физическое развитие»

(физическая культура)

МОУ Детского сада № 282

на 2019-2020 учебный год

Инструктор по физической культуре:  
Давыдова Наталья Александровна

Волгоград, 2019

## Содержание

### **I. Целевой раздел**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи по реализации основной общеобразовательной программы
- 1.3. Принципы и подходы в организации образовательного процесса
- 1.4. Возрастные особенности детей
- 1.5. Планируемые результаты

### **II. Содержательный раздел**

- 2.1. Учебно-тематический план
- 2.2. Структура образовательного процесса
- 2.3. Формы непосредственно образовательной деятельности
- 2.4. Планирование работы с детьми
- 2.5. Взаимодействие с семьей, социумом

### **III. Организационный раздел**

- 3.1. Режим дня, структура НОД
- 3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды
- 3.3. Учебно-методическое обеспечение

## **I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Данная рабочая программа является нормативно - управленческим документом образовательного учреждения, характеризующей систему организации образовательной деятельности воспитателя. Данное календарно-тематическое планирование по физической культуре разработано на основании основной образовательной программы дошкольного образования «Детский сад 2100»/под ред. Р.Н.Бунеева.

Рабочая программа направленности «Физическое развитие» по физической культуре для детей группы общеразвивающей направленности (от 2 до 7(8) лет) составлена в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования и на основе основной общеобразовательной программы муниципального дошкольного образовательного учреждения МОУ Детский сад № 282.

Содержание образовательной области направлено на достижение **целей**: формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих **задач**:

- **Развитие физических качеств.**
- **Накопление и обогащение двигательного опыта детей.**

• **Формирование у воспитанников потребности двигательной активности.**

Реализация образовательной области «Физическое развитие» осуществляется в непосредственно образовательной деятельности «Физическая культура».

**1.2. Цель и задачи по реализации основной общеобразовательной программы:**

- систематичность, доступность, последовательность (от простого к сложному);
- учет психофизиологических и возрастных особенностей;
- индивидуализация;
- наглядность;
- активность;
- результативность.

**Цель программы:** формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

**Задачи программы:**

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

***Программа опирается на научные принципы построения:***

- соответствовать принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;

- обеспечивать единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- строиться с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основываться на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривать решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагать построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра.

Реализация данной программы проводится в процессе образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, и самостоятельной деятельности детей.

Работа по освоению учебной программы проводится инструктором по физическому развитию в следующих **возрастных группах:**

Первая младшая - 1 группа

Вторая младшая - 1 группа

Средняя - 1 группа

Старшая - 1 группа

Подготовительная к школе - 2 группы

## **1.2. Цель и задачи рабочей программы**

### ***Цель:***

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни. Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья

### ***Задачи:***

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию рабочей программы**

Программа:

- направлена на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее развитие;
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;
- строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы с детьми;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает внедрение адекватной возрастным возможностям учебной модели при осуществлении образовательного процесса с детьми в качестве средства подготовки воспитанников к обучению выполнения основных видов движения;
- учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- направлена на взаимодействие с семьей в целях осуществления полноценного развития ребенка.

#### **Компонент ДОУ реализуется через:**

- специально созданную развивающую среду – нетрадиционное оборудование;
- разные формы организации физкультурных занятий, в том числе и совместных с родителями;
- организацию совместной и индивидуальной деятельности, во второй половине дня «Игровой час» с детьми средней, старшей, подготовительной группы;
- различное содержание (игры, психогимнастика, элементы самомассажа и пр.) во всех видов физкультурно-оздоровительной работы;
- ежегодное проведение общего праздника-игры старших дошкольников «Зарница»;
- проведение спортивных мероприятий на темы модуля тематическо-перспективного планирования ДОУ;

- участие старших дошкольников в городских соревнованиях, приуроченных ко Дню защиты детей, «Быстрые, ловкие, смелые».

#### **1.4. Возрастные особенности детей**

##### **Группа раннего возраста (третий год жизни)**

В раннем возрасте движения у детей несовершенные, неточные. Маловыраженные изгибы позвоночника, своды стопы, недостаточное развитие вестибулярного аппарата, высоко расположенный центр тяжести, слабость мышц ног — всё это обуславливает частые падения ребёнка. У детей замедленная реакция, недостаточно развиты мышцы-разгибатели. Малыши быстро утомляются. Новые рефлексорные связи создаются легко, но непрочно. Движения детей схематичны, не согласованы, часто замедлены.

Этот возраст отличается быстрым развитием двигательной активности, но контроль за адекватностью движений низкий, что часто приводит к травмам. Продолжается интенсивное развитие всех органов и физиологических систем, совершенствуются их функции. Ребёнок становится более подвижным и самостоятельным.

Дети раннего возраста любознательны, они продолжают осваивать окружающий предметный мир, начинают осваивать мир социальный. В этот период начинает происходить овладение социальным пространством человеческих отношений через общение с близкими взрослыми, а также через предметные и игровые отношения со сверстниками. Общение со взрослыми совершенствует речь малыша, вырабатывает психические реакции, адекватные обстановке.

##### **Возрастные особенности детей 3-4 лет**

Происходит рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируется костно-мышечная система. Интенсивно развиваются моторные функции. Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. Двигательная активность детей характеризуется достаточно высоким уровнем самостоятельности действий. Движения имеют преднамеренный и целеустремленный характер. Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети стремятся к новым сочетаниям движений, испытывают желание попробовать свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями, неустойчивость волевых усилий по преодолению трудностей.

То или иное эмоциональное состояние ребенка проявляется в индивидуальной манере движения, называемой выразительной моторикой (мимика, пантомимика). Большая часть внешних проявлений эмоциональной сферы в движении характеризует, так называемый, эмоциональный фон ребенка (его эмоциональное отношение к миру вообще, будь то мир людей или предметов), его чувствительность (одно и то же событие у кого-то вызывает переживания», а кого-то оставляет равнодушным), глубину эмоциональных переживаний, подвижность эмоции в движении. Начинает развиваться самооценка при выполнении физических упражнений, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направлены 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.).

### **Возрастные особенности детей 4-5 лет**

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдаленного результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.



У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

### **Возрастные особенности детей 5-6 лет**

В целом ребенок 5-6 лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

### **Целевые ориентиры образования в раннем возрасте в соответствии с ФГОС:**

ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий; использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении; владеет активной речью, включенной 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 ребенок воспроизводит действия взрослого;

проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им;  
проявляет интерес к стихам, песням и сказкам, рассматриванию картинки, стремится двигаться под музыку;  
эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства;  
у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).

### **Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:**

ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности - игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;

ребенок 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 интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;

ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать 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 ребенка складываются предпосылки грамотности;

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

ребенок 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;

ребенок проявляет любознательность, задает 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 живет;

знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

**Планируемые промежуточные результаты  
освоения Образовательной программы ДООУ для детей от 2 до 3 лет**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

2,5 года — подпрыгивает, одновременно отрывая от земли обе ноги, с поддержкой; перешагивает через несколько препятствий; нагибается за предметом.

3 года — поднимается вверх по лестнице в 10 ступеней высотой 12-15 см, поочередно ставя ноги на каждую ступеньку; подпрыгивает на обеих ногах без поддержки; стоит на одной ноге в течение 10с; уверенно бегаёт; может ездить на трехколесном велосипеде. Умеет ходить и бегать, не наталкиваясь на других детей. Может прыгать на двух ногах на месте, с продвижением вперед и т. д. Умеет брать, держать, переносить, класть, бросать, катать мяч. Умеет ползать, подлезать под натянутую веревку, перелезть через бревно, лежащее на полу.

\* Имеет первичные представления о себе: знает свое имя, свой пол, имена членов своей семьи.

\*Имеет первичные представления о себе как о человеке, знает названия основных частей тела, их функции.

\*Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (с удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику).

**Планируемые промежуточные результаты  
освоения Образовательной программы ДООУ для детей от 3 до 4 лет**

К четырехлетнему возрасту при успешном освоении Образовательной программы ДООУ может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДООУ в части, формируемой участниками образовательного процесса.

**Образовательная область «Физическое развитие»**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры.

Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания.

Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление.

Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя.

Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы.

Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом.

Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см.

Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5 м.

\* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

\* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

\* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

\* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

**Планируемые промежуточные результаты  
освоения Образовательной программы ДООУ для детей от 4 до 5 лет**

К пятилетнему возрасту при успешном освоении Образовательной программы ДООУ может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДООУ в части, формируемой участниками образовательного процесса.

### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Пользуется физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд.

Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м.

Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.

Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м).

Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет поворот переступанием, поднимается на горку.

Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.

Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

\* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

\* Проявляет умения самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием и укреплением здоровья (здоровьесберегающая модель поведения)

\* С удовольствием делает зарядку, ленивую гимнастику.

\* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Планируемые промежуточные результаты**

### **освоения Образовательной программы ДООУ для детей от 5 до 6 лет**

К шестилетнему возрасту при успешном освоении Образовательной программы ДООУ может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДООУ в части, формируемой участниками образовательного процесса.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Владеет соответствующими возрасту основными движениями.

Сформирована потребность в двигательной активности: проявляет положительные эмоции при физической активности, в самостоятельной двигательной деятельности.

Проявляет интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.

Проявляет желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.

Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку

Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).

Владеет школой мяча.

Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей.

\* Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

\*Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.

\*Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.

\*Имеет элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.

\*Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

\* Имеет представление о вредных и полезных продуктах.

### **Планируемые результаты освоения Образовательной программы ДОУ на этапе завершения дошкольного образования**

На этапе завершения дошкольного образования детей от 6 до 7 лет при успешном освоении Образовательной программы ДОУ может быть достигнут следующий уровень детского развития по образовательным областям. Знаком «Звездочка» \* отмечены планируемые результаты Образовательной программы ДОУ в части, формируемой участниками образовательного процесса.

#### **Образовательная область «Физическое развитие»**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности.

В свободное время в группе и на прогулке ребенок организует подвижные игры с другими детьми.

Движения ребенка в подвижных играх, беге и ходьбе уверенные, и ловкие.

При выполнении коллективных заданий опережает средний темп.

Утомляется незначительно на занятиях, требующих концентрации внимания и усидчивости.

Умело действует двумя руками при выполнении с несколькими предметами (бытовые действия, одевание, конструирование, лепка).

Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг).

Бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны.

Умеет перестраиваться в 2-3 круга на ходу.

Умеет перестраиваться в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

\* Самостоятельно без напоминаний выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

\* Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.

\* Всегда следит за правильной осанкой

\* Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека).

\* Имеет представления и может высказаться о важности соблюдения режима дня, стремится соблюдать его.

\* Имеет представления о рациональном и правильном питании, стремится правильно питаться.

\* Может перечислить продукты, которые вредны или полезны для ребенка, какими витаминами богаты.

\* Имеет представления о значении двигательной активности на свежем воздухе в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха, воды и их влиянии на здоровье.

---

### **Приобщение к двигательной культуре детей 5—6 лет**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить легко, непринужденно выполняя различные движения руками, сохраняя правильную осанку. Пользоваться разными способами ходьбы: высоко поднимая колени, в полуприседе на согнутых ногах, на прямых ногах, не сгибая колен; ходить в разном темпе, с перекатом с пятки на носок. Ходить широким шагом



с выполнением заданий (поднять мяч, развести руки в стороны и т. д.).

**Упражнения в беге.** Бегать в медленном темпе; быстро; со средней скоростью; с выполнением заданий, преодолевая полосу препятствий. Бегать, выбрасывая прямые ноги вперед, забрасывая голени назад. Бегать в среднем темпе не менее 2 мин.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать на месте разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, попеременно на правой и левой ноге. Спрыгивать с бревна, со скамейки (мягкое и устойчивое приземление). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки на батутах, через скакалку.

**Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании.** Бросать мяч вверх, о землю и ловить его. Перебрасывать набивной мяч (весом 0,5—1 кг). Передавать мяч друг другу, вперед и назад над головой, сбоку с поворотом туловища вправо-влево. Бросать и ловить мяч в парах, по кругу. Подбрасывать и ловить мяч (не менее 10 раз подряд). Ловить мяч после его отскока от земли или пола. Отбивать мяч от земли на месте и с продвижением вперед. Метать вдаль и в цель теннисный мяч ведущей рукой (на расстояние 3—5 м).

**Упражнения в ползании и лазанье.** Подтягиваться на скамейке на коленях, передвигаться с помощью рук, ног, всего туловища, сидя на бревне. Лазать по гимнастической стенке до самого верха, переходить с пролета на пролет приставным шагом; переходить по диагонали стенки (спускаться вниз вертикально с одного пролета на другой). Лазать по канату, шесту.

**Упражнения в равновесии.** Ходить и бегать по узкой поверхности (доске, бревну). Стоять на бревне, удерживая равновесие. Сохранять устойчивое положение тела в заданной позе после поворотов, приседаний, наклонов.

**Общеразвивающие упражнения.** Сгибать, разгибать, вращать отдельные части тела. Делать повороты, наклоны, достигая хорошей согласованности действий. Выполнять сложные движения, связанные с проявлением силовых усилий: сесть и встать без помощи рук; поднять обе ноги вверх, лежа на спине; лежа на полу, перевернуться со спины на живот.

Во время общеразвивающих упражнений с предметами (палки, обручи, гантели, резиновые кольца, набивные мячи и др.) добиваться четкости заданных направлений перемещения предмета, точности исходных и конечных положений самого предмета, а также рук, ног и туловища.

**Строевые упражнения.** Строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестраиваться в пары, в две колонны, в три; из нескольких колонн в один или несколько кругов. Повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком. Смыкание и размыкание приставным шагом.

**Ритмические (танцевальные) движения.** Двигаться точно в соответствии с характером музыки, отображать

образы, имитационные движения. Передавать в выразительных движениях характер музыки. Выполнять разные варианты действий под музыкальное сопровождение. Предлагать детям использовать в произвольных движениях, танцах хорошо знакомые им действия, элементы несложных хороводов.

**Подвижные игры:** с бегом, подлезанием и лазаньем, прыжками, метанием, игры с элементами соревнования, игры-эстафеты.

**С бегом:** «Мы — веселые ребята», «Парный бег», «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Встречные перебежки», «Затейники», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено быстрее соберется?», «Два Мороза», «Горелки», «День и ночь»;

**с прыжками:** «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Классики», «Кузнечики», «Не попадись!»;

**с ползанием и лазаньем:** «Медведь и пчелы», «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении»;

**с метанием, бросанием и ловлей:** «Охотники и зайцы», «Мяч водящему», «Кто самый меткий?», «Охотник и звери», «Серсо», «Летающие тарелки»;

**игры-эстафеты:** «Веселые соревнования», «Эстафета парами», «Перевозка урожая», «Огородники», «Кто быстрее построит пирамиду?»;

**игры-забавы:** «Веребочка», «Бег со связанными ногами», «Ходьба на ходулях», «Петушиный бой», «Перетяни канат».

### **Игры с элементами спорта**

**Городки.** Знать 3—4 фигуры, пользоваться для выбивания городков с линии кона и полукона метанием биты сбоку и от плеча.

**Баскетбол.** Перебрасывать мяч друг другу от груди, передавать мяч в движении с отскоком от пола; вести мяч правой и левой рукой по прямой и между предметами. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди и из-за головы.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Футбол.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предметов. Закатывать мяч в лунки, ворота, передавать мяч ногой друг другу в парах, отбивать от стенки несколько раз подряд.

**Хоккей.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, закатывать шайбу в ворота. Прокатывать ее друг другу в парах, задерживать клюшкой.

### **Спортивные упражнения**

**Катание на санках.** Катать друг друга, кататься с горки по двое, выполнять повороты при спуске. Спускаться с горы, выполняя задания (поднять предмет, проехать в воротики), уметь делать торможение.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, полуелочкой. Спускаться с горки, мягко пружиня ноги в основной и низкой стойке. Проходить дистанцию в спокойном темпе 1—2 км.

**Езда на велосипеде.** Самостоятельно ездить на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо, проезжать в ворота, делать ускорения и тормозить.

**Катание на самокате.** Отталкиваться одной ногой, выполняя повороты вправо-влево. Ездить по кругу, объезжая разные препятствия.

### **Возрастные особенности детей 6-7 (8) лет**

В целом ребенок 6-7(8) лет осознает себя как личность, как самостоятельный субъект деятельности и поведения. Продолжается дальнейшее развитие *моторики* ребенка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребенок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками. В этом возрасте дети овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега при скоординированности движений рук и ног (зрительно-моторная координация девочек более совершенна). Могут выполнять разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств дошкольник этого возраста часто переоценивает свои возможности, совершает необдуманные физические действия.

## **II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ**

**2.1. Организация физического воспитания** организована на основе «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26) и годовом плане

муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 282 Красноармейского района Волгограда» на 2017-20168 учебный год.

|     | <b>Формы организации</b>                     | <b>Группа детей 2-3 лет</b>   | <b>Группа 3-4 лет</b>            | <b>Группа 4-5 лет</b>            | <b>Группа 5-6 лет</b>         | <b>Группа 6-7 лет</b>    |
|-----|--|---|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
|     |  | <b>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</b> |                                  |                                  |                               |                          |
| 1.1 | Утренняя гимнастика                          | Ежедневно<br>5—6 минут  | Ежедневно<br>5—6 минут           | Ежедневно<br>6—8 минут           | Ежедневно<br>8—10 минут       | Ежедневно<br>10 минут    |
| 1.2 | Физкультминутки                              | Ежедневно по мере необходимости (до 3 минут)  |                                  |                                  |                               |                          |
| 1.3 | Игры и физические упражнения на прогулке     | Ежедневно<br>6—10 минут   | Ежедневно<br>6—10 минут          | Ежедневно<br>10—15 минут         | Ежедневно<br>15—20 минут      | Ежедневно<br>20—30 минут |
| 1.4 | Закаливающие процедуры                       | Ежедневно после дневного сна  |                                  |                                  |                               |                          |
| 1.5 | Дыхательная гимнастика                       |   |                                  |                                  |                               |                          |
| 1.6 | Занятия на тренажерах, спортивные упражнения | -   | 1—2 раза в неделю<br>15—20 минут | 1—2 раза в неделю<br>20—25 минут | 1—2 раза в неделю 25—30 минут |                          |
|     |  | <b>2. Специальные оздоровительные и профилактические мероприятия и оказания помощи родителям</b>                  |                                  |                                  |                               |                          |
| 2.1 | Корректирующая гимнастика                    | В течение года  | В течение года                   | В течение года                   | В течение года                | В течение года           |

|                                 |   |                             |   |                             |                             |                             |
|---------------------------------|---|-----------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 2.2                             | Консультационно-методическая помощь по вопросам мероприятий, направленных на предупреждение нарушений формирования стоп | В течение года              | В течение года  | В течение года              | В течение года              | В течение года              |
| <b>3. Физкультурные занятия</b> |   |                             |   |                             |                             |                             |
| 3.1                             | Физкультурные занятия в спортивном зале   | 2 раза в неделю по 10 минут | 2 раза в неделю по 15 минут   | 2 раза в неделю по 20 минут | 2 раза в неделю по 25 минут | 2 раза в неделю по 30 минут |
| 3.2                             | Физкультурные занятия на свежем воздухе   | 1 раз в неделю по 10 минут  | 1 раз в неделю по 15 минут  | 1 раз в неделю по 20 минут  | 1 раз в неделю по 25 минут  | 1 раз в неделю по 30 минут  |
| <b>4. Спортивный досуг</b>      |   |                             |   |                             |                             |                             |
| 4.1                             | Самостоятельная двигательная деятельность   |                             | Ежедневно под руководством воспитателя<br>(продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка) |                             |                             |                             |
| 4.2                             | Спортивные праздники  | -                           | -   | Летом 1 раз в год           | 2 раза в год                | 2 раза в год                |

|     |                                    |   |                 |               |
|-----|------------------------------------|---|-----------------|---------------|
| 4.3 | Физкультурные досуги и развлечения | - | 1 раз в квартал | 1 раз в месяц |
|-----|------------------------------------|---|-----------------|---------------|

## 2.2. Структура организации образовательной области «Физическое развитие»

| Название деятельности | Количество в неделю | Количество в месяц | Количество в год |
|-----------------------|---------------------|--------------------|------------------|
| Физическая культура   | 3                   | 12                 | 114              |

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется через физкультурные занятия и физкультурно-оздоровительную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов.

### 2.3. Учебно-методическое обеспечение:

- Наглядный материал (плакаты, карты-пиктограммы, различные иллюстрации и картинки);
- Дидактический материал «Виды спорта»;
- Подборка различных видов оздоровительных гимнастик;
- Подборка стихов, потешек, загадок;
- Подборка музыкальных произведений;
- Технические средства обучения.
- Перспективные планы.
- Конспекты занятий.

## **2.3. Развивающая предметно-пространственная среда**

### **Обязательная часть:**

#### ***Спортивный зал***

- Спортивное оборудование (лестницы, скамейки, дуги, стенка осанки и пр.);
- Комплект мягких модулей;
- Тренажеры:
  - «Бегущая по волнам»
  - «Велотренажер»
- «Сухой бассейн»
- Мяч массажный.

#### ***Спортивная площадка.***

- «стена для лазания, стена метания»
- спортивные комплексы,
- баскетбольные стойки,
- волейбольная площадка,
- пространство для организации подвижных игр, катанию на лыжах, салазках; проведению физкультурных занятий, спортивных праздников на воздухе.

### **Компонент ДООУ: нетрадиционное оборудование**

#### ***Задачи:***

- Обеспечить высокую двигательную активность, совершенствуя движения детей и их физические качества.
- Обогащать творческий потенциал, развивать воображение, стремление к активности, самостоятельности.
- Развивать у детей интерес к процессу движений с использованием предметов нестандартного оборудования.
- Создавать условия для проявления у детей положительных эмоций.
- Воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, стремление прийти на помощь друг другу.
- Научить детей ухаживать за нестандартным оборудованием, бережно и аккуратно пользоваться им.

#### ***Применение:***

во всех видах физкультурно-оздоровительной работы: на утренней гимнастике, физкультурных занятиях, профилактических гимнастике, в игровой деятельности.

***Предполагаемый результат:***

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

**2.3. Пути интеграции:**

- Интеграция по темам.
- Интеграция по задачам и содержанию психолого-педагогической работы.
- Интеграция по средствам организации образовательного процесса.

**Содержание программы**

Учебная программа:

--- Основана на модуле тематически-перспективного планирования воспитательно-образовательного процесса ДОО; работа по единой теме позволяет реализовывать все принципы программы.

--- Реализуется через формы организации, представленные в таблице.

**2.3. Формы организации и объем образовательного процесса.**

| Формы педагогической работы       | Первая младшая группа         | Младшая группа  | Средняя группа  | Старшая группа  | Подготов. к школе группа |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|--------------------------|
| Физкультурные занятия в зале      | 2 раза в неделю по подгруппам | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю | 2 раза в неделю          |
| Физкультурные занятия на воздухе. | 1 раз в неделю                | 1 раз в неделю  | 1 раз в неделю  | 1 раз в неделю  | 1 раз в неделю           |



|  |  |               |               |               |               |
|--|--|---------------|---------------|---------------|---------------|
| <i>Форма организации занятия</i>                     | Фронтальное  | Фронтальное   | Фронтальное   | Фронтальное   | Фронтальное   |
| <i>Объем (время)</i>                                 | 10 мин.  | 15 мин.       | 20 мин.       | 25 мин.       | 30 мин.       |
| <i>Количество в неделю</i>                           | 3  | 3             | 3             | 3             | 3             |
| <i>Количество в месяц</i>                            | 12   | 12            | 12            | 12            | 12            |
| Утренняя гимнастика                                  | 4 – 5 мин.   | 5 – 6 мин.    | 6 – 8 мин.    | 8 – 10 мин.   | 10 - 12 мин.  |
| Физкультурный досуг                                  | 1 раз в месяц                                      | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц | 1 раз в месяц |
| Физкультурный праздник                               | Не менее 2 раз в год                               |               |               |               |               |
| Совместная деятельность «Оздоровительно-игровой час» | 2-ая половина дня, 1раз в неделю в спортивном зале |               |               |               |               |
|  |  |               | 20мин.        | 25мин.        | 30 мин        |
| Неделя здоровья                                      | Ноябрь   |               |               |               |               |

**2.4.** Физкультурные занятия являются ведущей формой двигательной культуры детей в ДОУ. Опираясь на современные программы, в ДОУ используются различные формы проведения занятий.

**Тематический план физкультурных занятий** во всех возрастных группах реализует компонент ДОУ, через тему и форму организации

### Календарно-тематический план физкультурных занятий (2-3лет )

| Месяц    | Неделя | Тема (Компонент ДОУ)    | Количество | Содержание занятия:<br>Базовая программа                        | Компонент ДОУ- форма организации |
|----------|--------|-------------------------|------------|---|----------------------------------|
| Сентябрь | 1      | Знакомство (адаптация)  |            |   |                                  |
|          | 2      | Знакомство с залом      |            |   |                                  |
|          | 3      | «Веселая полянка»       | 3          | Прыжки в длину с места, бросание мяча на дальность из-за головы | Путешествие                      |
|          | 4      | «Вот как мы умеем!»     | 3          | Ходьба по наклонной доске, бросание и ловля мяча                | Оздоровительно-познавательное    |
| Октябрь  | 1      | «Шишки в корзинке»      | 3          | Лазанье по гим. стенке, ходьба по скамейке                      | Сюжетное                         |
|          | 2      | «Разноцветные листочки» | 3          | Прыжки через предметы, бросание в цель                          | Игровое                          |
|          | 3      | «Построим дом»          | 3          | Бросание на дальность, прокатывание мяча                        | Сюжетное                         |
|          | 4      | «Ровная спинка»         | 3          | Бросание и ловля мяча, ходьба по наклонной доске                | Оздоровительно-познавательное    |
| Ноябрь   | 1      | «Мы веселые цыплята»    | 3          | Прыжки через предметы, бросание на дальность                    | Образное                         |
|          | 2      | «Забавные ежата»        | 3          | Ползание на четвереньках,                                       | Образное                         |

|         |   |   |   |   |                               |
|---------|---|---|---|---|-------------------------------|
|         |   |   |   | прокатывание мяча                                 |                               |
|         | 3 | «В гости к кукле Кати»                        | 3 | Метание в гор.цель, прыжки через предметы         | Игровое                       |
|         | 4 | Песенка «Тук-тук-тук!»                        | 3 | Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь | 1 | «В гости к елки»                              | 3 | Прыжки с продвижением вперед, метание             | Путешествие                   |
|         | 2 | «Домик для собачки»                           | 3 | Бросание на дальность, ходьба по скамейке         | Сюжетное                      |
|         | 3 | «Накормим котика»                             | 3 | Бросание на дальность, прыжки в длину             | Сюжетное                      |
|         | 4 | «Наш носик»                                   | 3 | Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места | Оздоровительно-познавательное |
| Январь  | 1 | «Подарок от зайчика»                          | 3 | Катание мяча, лазанье по гимнастической стенке    | Игровое                       |
|         | 2 | «В гости к Зимашке-Зиме» у участием родителей |   | Метание в гор.цель, прыжки в длину с места        | Путешествие                   |
|         | 3 | «В гости к Михаилу Потапычу»                  | 3 | Ходьба по наклонной доске, метание в цель         | Путешествие                   |
|         | 4 | «Кошечка играет с ушками»                     | 3 | Ползание по гимнастической скамейке, катание мяча | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль | 1 | «Еду к бабе, еду к деду»                      | 3 | Метание вдаль, катание мяча в воротца             | Путешествие                   |
|         | 2 | «Курица и Петушок с цыплятами»                | 3 | Ходьба по наклонной доске, прыжки в длину с места | Сюжетное                      |
|         | 3 | «Бравые солдаты»                              | 3 | Ползание по гимнастической скамейке, подлезание   | Образное                      |

|        |   |  |    |   |                               |
|--------|---|--|----|---|-------------------------------|
|        |   |  |    | под дугу  |                               |
|        | 4 | «Здоровые зубы, здоровью любви!»       | 3  | Культурно-гигиенические навыки  | Оздоровительно-познавательное |
| Март   | 1 | « В ногу с мамой» с участием родителей | \3 | Ходьба по скамейке, прыжки с продвижением вперед на двух ногах        | Сюжетное                      |
|        | 2 | «Поиграем с Матрешкой»                 | 3  | Метание на дальность, ходьба по наклонной доске                       | Игровое                       |
|        | 3 | «Колобок»                              | 3  | Прыжки в длину с места, метание на дальность                          | По сказке                     |
|        | 4 | «Веселые глазки»                       | 3  | Лазанье по наклонной лестнице, ходьба с перешагиванием через предметы | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель | 1 | «Венок из цветов»                      | \3 | Ходьба по скамейке, бросание мяча и его ловля                         | Игровое                       |
|        | 2 | «Божьи коровки»                        | 3  | Ходьба по наклонной доске, катание мяча                               | Образное                      |
|        | 3 | «Забавные воробышки»                   | 3  | Метание на дальность, прыжки через предметы                           | Образное                      |
|        | 4 | «Купаться любят все»                   | 3  | Культурно-гигиенические навыки  | Оздоровительно-познавательное |
| Май    | 1 | Диагностика (прыжки)                   | 3  |   |                               |
|        | 2 | Диагностика (метание)                  | 3  |   |                               |
|        | 3 | «Наш муравейник»                       | 3  | Ползание по скамейке, катание мяча друг другу                         | Сюжетное                      |
|        | 4 | «Как Мишка здоровым стал»              | 3  | Бросание мяча через   | Оздоровительно-               |

|        |   |                           |   |  |                               |
|--------|---|---------------------------|---|--|-------------------------------|
|        |   |                           |   | сетку,<br>ходьба по ска-мейке                          | познавательное                |
| Июнь   | 1 | «Нам не скучно»           | 3 | Ходьба по доске, прокатывание мяча друг другу          | Игровое                       |
|        | 2 | «Веселые потешки»         | 3 | Прыжки на месте, ходьба по скамейке                    | Игровое                       |
|        | 3 | «Разноцветные бабочки»    | 3 | Ходьба по ска-мейке, прыжки в длину с места            | Образное                      |
|        | 4 | «Чистые руки»             | 3 | Культурно-гигиенические навыки                         | Оздоровительно-познавательное |
| Июль   | 1 | «Есть у солнышка друзья»  | 3 | Ползание на четвереньках, спрыгивание со скамейки      | Сюжетное                      |
|        | 2 | «Котенок»                 | 3 | Прыжки в длину с места, ползание на четвереньках       | По сказке                     |
|        | 3 | «Где же ваши погремушки?» | 3 | Ходьба по ска-мейке, катание мяча                      | Предметное                    |
|        | 4 | «Витаминки»               | 3 | Прокатывание мяча по ска-мейке, прыжки вокруг мяча     | Оздоровительно-познавательное |
| Август | 1 | «Волшебный сундучок»      | 3 | Прыжки с продвижением вперед, бег в прямом направлении | Игровое                       |
|        | 2 | «Покататься я хочу»       | 3 | Ходьба по наклонной доске, прыжки через предметы       | Игра-путешествие              |
|        | 3 | «Прогулка в лес»          | 3 | Подлезание под шнур, прыжки с продвижением             | Путешествие                   |

|  |   |                               |   |  |  |
|--|---|-------------------------------|---|--|--|
|  | 4 | Диагностика основных движений | 3 |  |  |
|--|---|-------------------------------|---|--|--|

### Тематический план физкультурных занятий (3-4 лет)

| Месяц    | Неделя | Тема (Компонент ДОУ)                    | Количество | Содержание занятия:<br>Базовая программа                                     | Компонент ДОУ:<br>Форма организации |
|----------|--------|---|------------|--|-------------------------------------|
| Сентябрь | 1      | Диагностика основных движений (метание) | 3          |  |                                     |
|          | 2      | «На огороде»                            | 3          | Прыжки на двух ногах   | По сказке                           |
|          | 3      | «Разноцветные цветы»                    | 3          | Прокатывание мяча вокруг предмета, прыжки на двух ногах                      | Сюжетное                            |
|          | 4      | «Доктор Айболит»                        | 3          | Ходьба по канату боком   | Оздоровительно-познавательное       |
| Октябрь  | 1      | «Белкин дом»                            | 3          | Ходьба и бег м/у линиями   | Образное                            |
|          | 2      | «Прогулка в осенний лес»                | 3          | Прыжки с гим. скамейки, ката-ние мяча  | Путешествие                         |
|          | 3      | «Строим дом»                            | 3          | Прокатывание мяча друг другу, ползание на четверень-ках в прямом направлении | Сюжетное                            |
|          | 4      | «Хочу быть здоровым!»                   | 3          | Подлезание под дугу, бросание на дальность                                   | Оздоровительно-познавательное       |
| Ноябрь   | 1      | «Пушистые котята»                       | 3          | Ходьба по гим. скамейке, прыжки с прод-вижением                              | Образное                            |
|          | 2      | «Зайчишка – трусишка»                   | 3          | Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, прокатывание мяча                    | По сказке                           |

|         |   |   |   |   |                               |
|---------|---|---|---|---|-------------------------------|
|         | 3 | «Игрушки»                                       | 3 | Ползание на четвереньках, бросание и ловля мяча                 | Сюжетное                      |
|         | 4 | «Веселые сердечки»                              | 3 | Подлезание под дугу, ходьба м/у линиями                         | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь | 1 | «Снеговик – спортсмен»                          | 3 | Прыжки с продвижением вперед, ходьба по гим. доске              | По сказке                     |
|         | 2 | «Строим новый теремок»                          | 3 | Прокатывание мяча в прямом направлении, ходьба по гим. скамейке | Сюжетное                      |
|         | 3 | «Пловцы – молодцы»                              | 3 | Подлезание под дугу, прокаты-вание мячей                        | Путешествие                   |
|         | 4 | «Ежик – чудачок»                                | 3 | Культурно-гигиенические навыки                                  | Оздоровительно-познавательное |
| Январь  | 1 | «В гости к Снеговик»                            | 3 | Ползание на четвереньках, прыжки с продвижением вперед          | Путешествие                   |
|         | 2 | «Нас Елочка зимою в гости позвала»              | 3 | Прыжки со скамейки, про-катывание мяча вокруг предме-та         | Путешествие                   |
|         | 3 | «Чья варежка?»                                  | 3 | Подлезание под дугу, прокаты-вание мяча                         | Сюжетное                      |
|         | 4 | «Ежик и его друзья»                             |   |   | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль | 1 | «Мы едим, едим, едим...»                        | 3 | Ходьба по гим.скамейке, подлезание под дугу, прыжки             | Путешествие                   |
|         | 2 | «В гости к бабушке»                             | 3 | Прыжки со скамейки, про-катывание мяча                          | Сюжетное                      |
|         | 3 | «Буду сильным я, как папа» с участием родителей | 3 | Ползание по гим. скамейке, лазанье по                           | Игровое                       |

|        |   |   |   |   |                               |
|--------|---|---|---|---|-------------------------------|
|        |   |   |   | гим.стенке  |                               |
|        | 4 | «Зубы крепкие нужны, зубы белые важны»          | 3 | Культурно-гигиенические навыки                                    | Оздоровительно-познавательное |
| Март   | 1 | «В гости к бабушке»                             | 3 | Подлезание под дугу, ходьба по гим. скамейке                      | Путешествие                   |
|        | 2 | «Моя дружная семья»                             | 3 | Прыжки в дли-ну с места, про-катывание мячей в прямом направлении | Сюжетное                      |
|        | 3 | «Волк и семеро козлят»                          | 3 | Ползание по гим. скамейке, метание вдаль                          | По сказке                     |
|        | 4 | « Я вижу!»                                      | 3 | Лазанье по нак-лонной лестни-це, ходьба с перешагиванием          | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель | 1 | «Путешествие к Фее Цветов»                      | 3 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки в дли-ну с места                  | Путешествие                   |
|        | 2 | «В гости к звездам»                             | 3 | Бросание мяча вверх и его лов-ля, прыжки в длину с места          | Путешествие                   |
|        | 3 | «Веселые воробушки»                             | 3 | Спрыгивание со скамейки, лазанье по гим.стенке                    | Образное                      |
|        | 4 | « Девочка чумазая»                              | 3 | Культурно-гигиенические навыки                                    | Оздоровительно-познавательное |
| Май    | 1 | Диагностика основных движений (прыжки)          | 3 |   |                               |
|        | 2 | Диагностика основных движений (метание)         | 3 |   |                               |
|        | 3 | «Прогулка в лес»                                | 3 | Ползание по доске, подбра-сывание мяча                            | Путешествие                   |
|        | 4 | «Чтобы здоровым быть, нужно со спортом дружить» | 3 | Ползание по гим. скамейке, ходьба по гим. доске                   | Оздоровительно-познавательное |



|        |   |   |   |   |                               |
|--------|---|---|---|---|-------------------------------|
| Июнь   | 1 | «Цирк»                                    | 3 | Ходьба по гим. скамейке, бро-сание мяча, прыжки                 | Сюжетное                      |
|        | 2 | «Веселые котята»                          | 3 | Подлезание под шнур, подпры-гивание на месте                    | Образное                      |
|        | 3 | «Топал ежик по дорожке»                   | 3 | Подлезание под дугу, прыжки                                     | По сказке                     |
|        | 4 | Сказка «Сахарные ногти»                   | 3 | Культурно-гигиенические навыки                                  | Оздоровительно-познавательное |
| Июль   | 1 | «Вместе весело шагать!»                   | 3 | Ползание на четвереньках по гим.доске, подбрасывание мяча вверх | Игровое                       |
|        | 2 | «В гости к трем медведям»                 | 3 | Метание в гор.цель, ходь-ба с перешаги-ванием через предметы    | Путешествие                   |
|        | 3 | «Волшебные канавки»                       | 3 | Прыжки с продвижением вперед, прока-тывание мяча                | Предметное                    |
|        | 4 | «Путешествие в страну полезных продуктов» | 3 | Культурно-гигиенические навыки                                  | Оздоровительно-познавательное |
| Август | 1 | «Разноцветные мешочки»                    | 3 | Ползание по гим. скамейке, прыжки в длину с места               | Предметное                    |
|        | 2 | «Ты скачи, скачи, лошадка!»               | 3 | Ходьба по наклонной доске, прыжки с продвижением впе-ред        | Образное                      |
|        | 3 | «Солнышко – наш лучший друг»              | 3 | Метание из-за головы, прыж-ки через пред-меты                   | Игровое                       |
|        | 4 | Диагностика основных движений (прыжки)    | 3 |   |                               |

### Тематический план физкультурных занятий (4-5 лет)

| Месяц    | Неделя | Тема (Компонент ДОУ)                           | Количество | Содержание занятия:<br>базовая программа                | Компонент ДОУ:<br>форма организации |
|----------|--------|--|------------|---|-------------------------------------|
| Сентябрь | 1      | Диагностика основных движений (метание)        | 3          |   |                                     |
|          | 2      | «Веселый огород»                               | 3          | Подпрыгивание на месте, про-катывание мяча              | Путешествие                         |
|          | 3      | «Цветочная полянка»                            | 3          | Подлезание под дугу, подбрасывание мяча                 | Сюжетное                            |
|          | 4      | «Институт здоровья»                            | 3          |   | Оздоровительно-познавательное       |
| Октябрь  | 1      | «Мишкина малина»                               | 3          | Подлезание под дугу, прокаты-вание мяча                 | По литератур-ному произве-дению     |
|          | 2      | «Солнечным днем в сказочный лес идем»          | 3          | Ходьба по реб-ристой доске, подлезание под дугу.метание | Путешествие                         |
|          | 3      | «Непоседы»                                     | 3          | Подлезание под дугу, прыжки                             | Образное                            |
|          | 4      | «Что такое скелет?»                            | 3          | Ходьба с пере-шагиванием, подлезание под дугу           | Оздоровительно-познавательное       |
| Ноябрь   | 1      | «Курица и цыплята»                             | 3          | Прыжки через шнур, подлеза-ние под дугу                 | Сюжетное                            |
|          | 2      | «Живут в банановом лесу обезьянки – шалунишки» | 3          | Перебрасывание мячей, прыжки                            | Образное -игровое                   |
|          | 3      | «Карлсон в гостях у детей»                     | 3          | Ползание по гим.скамейке, бросание мяча о пол           | Путешествие                         |

|         |   |   |   |  |                               |
|---------|---|---|---|--|-------------------------------|
|         | 4 | «Мой моторчик»                                | 3 | Ползание по гим. скамейке на животе, прыжки          | Оздоровительно-познавательное |
| Декабрь | 1 | «Волшебные снежинки»                          | 3 | Ходьба по шнуру, прыжки                              | Игровое                       |
|         | 2 | «Подводный мир аквариума»                     | 3 | Ходьба по канату боком, прыжки из обруча в обруч     | Сюжетное                      |
|         | 3 | « Волшебница Вода»                            | 3 | Ползание по гим. скамейке, перебрасывание мяча       | Сюжетное                      |
|         | 4 | «Зачем нам нос»                               | 3 | Культурно-гигиенические навыки                       | Оздоровительно-познавательное |
| Январь  | 1 | «Сюрпризы Зимушки – Зимы на Севере»           | 3 | Прыжки на двух ногах, отбивание мяча о пол           | Путешествие                   |
|         | 2 | «Прогулка в лес»                              | 3 | Отбивание мяча, прыжки с гим. скамейки               | По сезонным явлениям          |
|         | 3 | «Холодно»                                     | 3 | Прокатывание обручей, прыжки                         | Сюжетное                      |
|         | 4 | «Кто сказал, Мяу?»                            | 3 | Ползание на четвереньках, прыжки                     | Оздоровительно-познавательное |
| Февраль | 1 | «Машины разные нужны!»                        | 3 | Прыжки с высоты, ходьба по скамейке с поворотом      | Сюжетное                      |
|         | 2 | «Моя семья»                                   | 3 | Перепрыгивание из обруча в обруч, прокатывание мячей | Сюжетное                      |
|         | 3 | «Есть такая профессия – Родину защищать»      | 3 | Ползание по гим. скамейке на животе, метание         | Образное                      |
|         | 4 | «Чтобы зубы не болели»                        | 3 | Культурно-гигиенические навыки                       | Оздоровительно-познавательное |
| Март    | 1 | «В поисках мамы лисенка» с участием родителей | 3 | Прыжки через линии, подлезание под дугу              | Сюжетное                      |
|         | 2 | « К бабушке Варварушке»                       | 3 | Прыжки в длину с места, перебрасывание мешочков      | Путешествие                   |

|        |   |   |   |  |                               |
|--------|---|---|---|--|-------------------------------|
|        | 3 | «Колосок»                               | 3 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки                          | По сказке                     |
|        | 4 | «Чтобы глаза видели»                    | 3 | Лазание по гим. стенке, прыжки                           | Оздоровительно-познавательное |
| Апрель | 1 | «Весенняя сказка»                       | 3 | Ходьба по наклонной доске, метание                       | По сезонным явлениям          |
|        | 2 | «Лунтик в гостях у ребят»               | 3 | Прыжки в длину с места, метание в вертикальную цель      | Со сказочным персонажем       |
|        | 3 | «Мы на птичник собрались»               | 3 | Ползание по гим. скамейке на животе, ползание под дугу   | Сюжетное                      |
|        | 4 | «Что такое личная гигиена?»             | 3 | Культурно-гигиенические навыки                           | Оздоровительно-познавательное |
| Май    | 1 | Диагностика основных движений (прыжки)  | 3 |  |                               |
|        | 2 | Диагностика основных движений (метание) | 3 |  |                               |
|        | 3 | «Волшебные бабочки»                     | 3 | Ползание на четвереньках, перебрасывание мяча друг другу | Образное                      |
|        | 4 | «Береги ноги смолоду!»                  | 3 |  | Оздоровительно-познавательное |
| Июнь   | 1 | «Дорогою добра»                         | 3 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки                          | Путешествие                   |
|        | 2 | «Загадочный лес»                        | 3 | Ползание на животе по гим. скамейке, метание             | Игровое                       |
|        | 3 | «Кузнечики»                             | 3 | Прыжки с продвижением                                    | Образное                      |
|        | 4 | «Вода и мыло»                           | 3 | Культурно-гигиенические навыки                           | Оздоровительно-познавательное |
| Июль   | 1 | «Цветные автомобили»                    | 3 | Ходьба по гим. скамейке, прыжки                          | Образное                      |

|        |   |  |   |  |                               |
|--------|---|--|---|--|-------------------------------|
|        | 2 | «Зайчишка – трусишка»                  | 3 | Подлезание под дугу, прыжки                  | По сказке                     |
|        | 3 | «Веселый мяч»                          | 3 | Подтягивание на скамейке на животе, ползание | Игровое - с одним предметом   |
|        | 4 | «Сладкоежка – Карлсон»                 | 3 |  | Оздоровительно-познавательное |
| Август | 1 | Путешествие на планету «Игра»          | 3 | Метание, ходьба «змейкой»                    | Путешествие                   |
|        | 2 | «Туристы»                              | 3 | Прыжки, метание                              | Образное                      |
|        | 3 | «Целебная сила цвета»                  | 3 | Подлезание под дугу, прыжки                  | Игровое                       |
|        | 4 | Диагностика основных движений (прыжки) | 3 |  |                               |

### Тематический план физкультурных занятий (5-6 лет)

| Месяц    | Неделя | Тема (Компонент ДОУ)                                   | Количество | Содержание Занятия:<br>Базовая программа            | Компонент ДОУ:<br>Форма организации                           |
|----------|--------|--|------------|---|---|
| Сентябрь | 1      | Диагностика основных движений (метание, бег)           | 3          |   |   |
|          | 2      | «В саду»<br>«Волшебные дорожки»                        | 2<br>1     | Ходьба по гим. скамейке, прыжки                     | Сюжетное с элементами корригирующей гимнастики<br>Разнополное |
|          | 3      | «Путешествие в цветочную страну»<br>Спортивные снаряды | 1<br>2     | Прыжки из обруча в обруч, ползание по гим. скамейке | Сказкотерапия<br>Разнополное                                  |

|         |   |  |                      |  |   |
|---------|---|--|----------------------|--|---|
|         | 4 | «Точка, точка, запятая...»<br>Тренажеры                  | 2<br>1               | Прыжки   | Оздоровительно-познавательное<br>Разнополюе                         |
| Октябрь | 1 | «Сбор урожая»<br><br>«Школа мяча»                        | 1<br><br>2           | Перепрыгивание через предметы, перебрасывание мяча     | По сезонным явлениям<br>Разнополюе                                  |
|         | 2 | «Деревья в лесу»<br><br>«Школа мяча»                     | 1<br><br>2           | Прыжки с высоты, перебрасывание                        | Путешествие с использованием корригирующей гимнастики<br>Разнополюе |
|         | 3 | «Мы построим новый дом»<br>«Школа мяча»                  | 1<br><br>2           | Метание, ползание под дугу                             | Сюжетное<br><br>Разнополюе  |
|         | 4 | «Наши мышцы»<br><br>«Школа мяча»                         | 1<br><br>2           | Прыжки   | Оздоровительно-познавательное<br>Разнополюе                         |
| Ноябрь  | 1 | «Веселые поросята»<br><br>Д - «Обручи»<br>М – «Волейбол» | 3Подгр.<br>Подгр.    | Прыжки на правой и левой ноге, ходьба по гим. скамейке | По сказке<br><br>Разнополюе   |
|         | 2 | «Озорные медвежата»<br>Д - «Обручи»<br>М – «Волейбол»    | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Ползание на животе по гим. скамейке                    | Образное<br><br>Разнополюе  |
|         | 3 | «Спортивный магазин»<br>Д - «Обручи»<br>М – «Волейбол»   | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Отбивание мяча, пролезание под дугу                    | Сюжетно -игровое<br><br>Разнополюе                                  |
|         | 4 | «Сердце человека»<br>Д - «Обручи»<br>М – «Волейбол»      | 3Подгр.<br>Подгр     | Ползание на животе по-пластунски                       | Оздоровительно-познавательное<br>Разнополюе                         |
| Декабрь | 1 | «Поход в зимний лес»                                     | 3                    | Ходьба по наклонной                                    | Путешествие   |

|         |   |  |                      |  |   |
|---------|---|--|----------------------|--|---|
|         |   | Д – «Резиночки»<br>М – «Акробатика»                                      | Подгр.<br>Подгр      | доске, прыжки через<br>предметы                                  | Разнополое                                      |
|         | 2 | «В гостях у трех поросят»<br>Д – «Резиночки»<br>М – «Акробатика»         | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Ползание на четвереньках,<br>прыжки                              | Образное<br><br>Разнополое                      |
|         | 3 | «Капелька воды»<br><br>Д – «Резиночки»<br>М – «Акробатика»               | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Ползание по гим.скамейке<br>на животе, переб-<br>расывание мячей | Игровое<br><br>Разнополое                       |
|         | 4 | «Путешествие в страну<br>Носарию»<br>Д – «Резиночки»<br>М – «Акробатика» | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Культурно-<br>гигиенические навыки                               | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое |
| Январь  | 1 | «Скоро Новый год»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Канат»                     | 3Подгр.<br>Подгр     | Ходьба по наклонной<br>доске, прыжки                             | Сюжетное<br>Разнополое                          |
|         | 2 | «Лесные приключения»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Канат»                  | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Прыжки в длину с места,<br>проползание под дугой                 | Путешествие<br><br>Разнополое                   |
|         | 3 | «Зимние забавы»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Канат»                       | 3Подгр.<br>Подгр     | Метание, ходьба по<br>наклонной доске                            | Игровое - по сезонным<br>явлениям<br>Разнополое |
|         | 4 | «Уши»<br><br>Д – «Акробатика»<br>М – «Канат»                             | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Культурно-<br>гигиенические навыки                               | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое |
| Февраль | 1 | «Город Мастеров»<br>Д – «Жонглирование»<br>М – «Баскетбол»               | 3Подгр.<br>Подгр     | Подлезание под дугу,<br>забрасывание мяча в кор-<br>зину         | Сюжетное<br><br>Разнополое                      |
|         | 2 | «В деревне у бабушке»<br>Д – «Жонглирование»<br>М – «Баскетбол»          | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Прыжки в длину с места,<br>подлезание под дугу                   | Путешествие<br><br>Разнополое                   |
|         | 3 | «Богатырские потехи»   | 3                    | Метание в гор.цель   | Игровое   |

|        |   |   |                          |   |  |
|--------|---|---|--------------------------|---|--|
|        |   | Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Баскетбол»                                 | Подгр.<br>Подгр          |   | Разнополое   |
|        | 4 | «Знакомство с зубами»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Баскетбол»        | 3<br>Подгр.<br>Подгр     | Культурно-<br>гигиенические навыки                            | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое                        |
| Март   | 1 | «В гостях у бабушки Агафьи»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Жонглирова-ние» | 3<br>Подгр.<br>Подгр     | Ходьба по кана-ту боком,<br>прыж-ки с продвиже-нием<br>вперед | Путешествие<br><br>Разнополое  |
|        | 2 | «Городки»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Жонглирова-ние»                   | 3Подгр.<br>Подгр         | Метание   | Предметное - с одним<br>пособием<br>Разнополое                         |
|        | 3 | «За колобком»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Жонглирова-ние»               | 3Подгр.<br>Подгр         | Лазанье по гим.стенке, хо-<br>дьба по нак-лонной доске        | По сказке<br>Разнополое  |
|        | 4 | «Смотри во все глаза!»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Жонглирова-ние»      | 3<br>Подгр.<br>Подгр     |   | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое                        |
| Апрель | 1 | «Как звери весне радовались»<br>Д – «Бадминтон»<br>М – «Городки»        | 3<br>Подгр.<br>Подгр     | Метание в вер-тикальную<br>цель, прыжки                       | По сезонным явлениям<br><br>Разнополое                                 |
|        | 2 | «Путешествие в космос»<br>Д – «Бадминтон»<br>М – «Городки»              | 3<br>Подгр.<br>Подгр     | Отбивание мя-ча, ходьба<br>по канату боком                    | Комплексное<br><br>Разнополое  |
|        | 3 | «На птичьем базаре»<br><br>Д – «Бадминтон»<br>М – «Городки»             | 3<br><br>Подгр.<br>Подгр | Лазанье по гим.стенке   | Сюжетное с эле-ментами<br>корри-гирующей гим-<br>настики<br>Разнополое |
|        | 4 | «Школа Мойдодыра»<br>Д – «Бадминтон»<br>М – «Городки»                   | 3<br>Подгр.<br>Подгр     | Культурно-<br>гигиенические навыки                            | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое                        |
| Май    | 1 | Диагностика основных  | 2                        |   |  |



|      |   |   |                          |  |  |
|------|---|---|--------------------------|--|--|
|      |   | движений (прыжки)   |                          |  |  |
|      | 2 | Диагностика основных движений (метание, бег)                        | 2                        |  |  |
|      | 3 | «Встреча с пчелкой Маей»<br>Д- «Скакалки»<br>М – «Бадминтон»        | 1<br><br>Подгр.<br>Подгр | Бросание мяча о пол, ходьба по гим. скамейке боком | Сюжетное<br><br>Разнополое                                   |
|      | 4 | «Режим дня»<br>Д- «Скакалки»<br>М – «Бадминтон»»                    | 1<br><br>Подгр.<br>Подгр | Ходьба по гим. скамейке, прыжки                    | Оздоровительно-познавательное<br>Разнополое                  |
| Июнь | 1 | «Мы – девчонки, мы – мальчишки»<br>Повторение пройденного материала | 1<br><br>1               | Ползание по гим. скамейке на животе                | Игровое<br><br>Разнополое                                    |
|      | 2 | «Зеленая страна»<br>Повторение пройденного материала                | 1<br><br>1               | Прыжки, ходьба по гим. скамейке                    | Путешествие<br>Разнополое – по интересам                     |
|      | 3 | «Такие разные»<br><br>Повторение пройденного материала              | 1<br><br>1               | Прыжки с продвижением вперед                       | Образное с элементами корригирующей гимнастики<br>Разнополое |
|      | 4 | «Микробы и бактерии»<br>Повторение пройденного материала            | 1<br><br>1               | Культурно-гигиенические навыки                     | Оздоровительно-познавательное<br>Разнополое – по интересам   |
| Июль | 1 | «Уважайте светофор»<br>Спортивные тренажеры                         | 1<br><br>1               | Метание в цель, ходьба по гим. скамейке            | Игровое<br>Разнополое  |
|      | 2 | «Эти мудрые сказки»<br>Спортивные тренажеры                         | 1<br><br>1               | Ползание по-пластунски, ходьба по гим. скамейке    | По литературным произведениям<br><br>Разнополое              |

|        |   |  |        |  |   |
|--------|---|--|--------|--|---|
|        | 3 | «Прогулка с цветным шариком»<br>Спортивные тренажеры | 1<br>1 | Ходьба по гим. скамейке,<br>лазанье по гим. стенке | Путешествие – с одним<br>пособием<br><br>Разнополое |
|        | 4 | «Котята – поварята»<br>Спортивные тренажеры          | 1<br>1 |  | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое     |
| Август | 1 | «Волшебный мяч»<br>Подвижные игры по желанию         | 1<br>1 | Введение мяча на месте и<br>с продвижением вперед  | Предметное<br>Разнополое                            |
|        | 2 | «Маугли»<br>Подвижные игры по желанию                | 1<br>1 | Прыжки, полза-ние по<br>гим. скамейке              | По сказке<br>Разнополое                             |
|        | 3 | «Четыре стихии природы»<br>Подвижные игры по желанию | 1<br>1 |  | С элементами<br>психогимнасти-ки<br>Разнополое      |
|        | 4 | Диагностика основных<br>движений (прыжки)            | 2      |  |   |

### Тематический план физкультурных занятий (6-7 (8)лет)

| Месяц    | Неделя | Тема (Компонент ДОУ)                            | Коли-<br>чество | Содержание<br>Занятия:<br>Базовая программа                 | Компонент ДОУ:<br>Форма организации                                    |
|----------|--------|---|-----------------|---|--|
| Сентябрь | 1      | Диагностика основных<br>движений (метание, бег) | 3               |   |  |
|          | 2      | «На огороде»<br><br>«Волшебные дорожки»         | 1<br>2          | Ходьба по гим. скамейке<br>бо-ком, прыжки через<br>предметы | Сюжетное с эле-ментами<br>корри-гирующей гим-<br>настики<br>Разнополое |
|          | 3      | «Волшебный цветок»                              | 1               | Ползание по гим.<br>скамейке на животе,<br>прыжки           | Сюжетное   |

|         |   |   |                      |   |   |
|---------|---|---|----------------------|---|---|
|         |   | Спортивные снаряды  | 2                    |   | Разнополое  |
|         | 4 | Путешествие в страну<br>«Человек»<br>Тренажеры                | 1<br>2               |   | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое             |
| Октябрь | 1 | «Сбор урожая»<br><br>«Школа мяча»                             | 1<br>2               | Ходьба по гим. скамейке,<br>прыжки  | Сюжетное<br><br>Разнополое                                  |
|         | 2 | «Жил был Зеленый лес»<br><br>«Школа мяча»                     | 1<br>2               | Ползание по гим.<br>скамейке на животе,<br>прыжки                         | С элементами<br>психогимнастики<br><br>Разнополое           |
|         | 3 | «Экскурсия в зоопарк»<br><br>«Школа мяча»                     | 1<br>2               | Подлезать под дугу,<br>ходьба по гим. скамейке с<br>перешагиванием        | С элементами<br>оздоровительной<br>гимнастики<br>Разнополое |
|         | 4 | «Новые приключения<br>Буратино»<br>«Школа мяча»               | 1<br>2               | Прыжки, ползание по-<br>пластунски  | Оздоровительно-<br>познавательное<br><br>Разнополое         |
| Ноябрь  | 1 | «Резвые лошадки»<br>Д – «Скакалки»<br>М – «Акробатика»        | 1<br>Подгр.<br>Подгр | Ходьба по канату боком,<br>прыжки   | Образное<br>Разнополое                                      |
|         | 2 | «Путешествие бельчонка»<br>Д – «Скакалки»<br>М – «Акробатика» | 2<br>Подгр.<br>Подгр | Ползание по гим.<br>скамейке на<br>четвереньках, прыжки<br>через скакалку | Путешествие<br><br>Разнополое                               |
|         | 3 | «В магазине игрушек»<br>Д – «Скакалки»<br>М – «Акробатика»    | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Ведение мяча с<br>продвижением<br>вперед, подлезание под<br>дугу          | Сюжетное<br><br>Разнополое                                  |
|         | 4 | «Сердце свое берегу, сам себе                                 | 3                    |   | Оздоровительно-   |

|         |   |   |                          |  |   |
|---------|---|---|--------------------------|--|---|
|         |   | помогу»<br>Д – «Скакалки»<br>М – «Акробатика»   | Подгр.<br>Подгр          |  | познавательное<br>Разнополое  |
| Декабрь | 1 | «Зимняя сказка»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Баскетбол»                            | 3Подгр.<br>Подгр         | Метание в даль,<br>прыжки,ходьба боком по<br>гим. скамейке   | Игровое<br>Разнополое   |
|         | 2 | «Мы построим новый дом»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Баскетбол»                    | 3<br>Подгр.<br><br>Подгр | Прыжки на правой и<br>левой ноге, ходьба по<br>гим. скамейке | Сюжетное<br><br>Разнополое  |
|         | 3 | «Федорино горе»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Баскетбол»                            | 3Подгр.<br>Подгр         | Ползание на животе,<br>метание                               | По сказке<br>Разнополое   |
|         | 4 | «Чудо – нос»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Баскетбол»                               | 2Подгр.<br>Подгр         | Культурно-<br>гигиенические навыки                           | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое                     |
| Январь  | 1 | «На птичьем базаре»<br>Д - «Шведская стенка»<br>М – «Канат»                           | 2Подгр.<br>Подгр         | Введение мяча на месте,<br>метание                           | Сюжетное с элементами<br>корректирующей<br>гимнастики<br>Разнополое |
|         | 2 | «Волшебное путешествие к<br>Снежной Королеве»<br>Д - «Шведская стенка»<br>М – «Канат» | 3<br><br>Подгр.<br>Подгр | Прыжки в длину с места,<br>ведение мяча                      | По сказке<br><br>Разнополое   |
|         | 3 | «Путешествие на Север»<br>Д - «Шведская стенка»<br>М – «Канат»                        | 3<br>Подгр.<br>Подгр     | Лазанье под шнур,<br>отбива-ние мяча от пола                 | Путешествие<br><br>Разнополое                                       |
|         | 4 | «Телефон»<br>Д - «Шведская стенка»<br>М – «Канат»                                     | 3Подгр.<br>Подгр         | Прыжки   | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое                     |
| Февраль | 1 | «Мы спасатели – друзья, а   | 3                        | Лазание по гим. лестнице,                                    | Сюжетное  |

|        |   |   |                          |   |   |
|--------|---|---|--------------------------|---|---|
|        |   | иначе нам нельзя»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Волейбол»                           | Подгр.<br>Подгр          | прыжки  | Разнополое                                      |
|        | 2 | «Все профессии нужны, все профес-сии важны»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Волейбол» | 3<br><br>Подгр.<br>Подгр | Ползание по-пластунски, хо-дьба по наклон-ной доске               | Сюжетное<br><br>Разнополое                      |
|        | 3 | «Школа молодого бойца»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Волейбол»                      | 3<br>Подгр.<br>Подгр     |   | Круговая трени-ровка<br>Разнополое              |
|        | 4 | «Путешествие в Страну здоровых зубов»<br>Д – «Акробатика»<br>М – «Волейбол»       | 3<br><br>Подгр.<br>Подгр | Культурно-гигиенические навыки                                    | Оздоровительно-познавательное<br><br>Разнополое |
| Март   | 1 | «Мамы разные нужны, Мамы разные важны!»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Городки»  | 3<br><br>Подгр.<br>Подгр | Ходьба по повышенной площади опоры, прыжки                        | Сюжетное<br><br>Разнополое                      |
|        | 2 | Игры из «Бабушкиного сундучка»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Городки»           | 3<br><br>Подгр.<br>Подгр | Прокатывание мячей , прыжки, ползание с опорой на ладони и колени | Игровое<br><br>Разнополое                       |
|        | 3 | «Гуси – лебеди»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Городки»                          | 3Подгр.<br>Подгр         | Лазание по гим. лестнице, мета-ние                                | По сказке<br>Разнополое                         |
|        | 4 | «Сохранить и укре-пить зрение»<br>Д – «Жонглирова-ние»<br>М – «Городки»           | 3<br>Подгр.<br>Подгр     |   | Оздоровительно-познавательное<br>Разнополое     |
| Апрель | 1 | «Цветочное царство»<br>Д – «Обручи»   | 3<br>Подгр.              | Прыжки в высо-ту, пролезание под дугу                             | Путешествие                                     |

|      |   |   |                      |  |   |
|------|---|---|----------------------|--|---|
|      |   | М – Жонглирова-ние»   | Подгр                |  | Разнополое  |
|      | 2 | «Школа космонавтов»<br>Д – «Обручи»<br>М – Жонглирова-ние»                    | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Ходьба по гим.<br>скамейке,пол-зание по<br>гим. скамейке | Игровое<br><br>Разнополое   |
|      | 3 | «Птичий праздник»<br><br>Д – «Обручи»<br>М – Жонглирова-ние»                  | 3<br>Подгр.<br>Подгр |  | Сюжетное с элементами<br>корректирующей<br>гимнастики<br>Разнополое |
|      | 4 | «Как сохранить свою кожу<br>здоровой?»<br>Д – «Обручи»<br>М – Жонглирова-ние» | 3<br>Подгр.<br>Подгр | Культурно-<br>гигиенические навыки                       | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое                     |
| Май  | 1 | Диагностика основных<br>движений (прыжки)                                     | 2                    |  |   |
|      | 2 | Диагностика основных<br>движений (метание, бег)                               | 2                    |  |   |
|      | 3 | «Весенняя полянка»<br>Д – «Резиночки»<br>М – Бадминтон»                       | 3Подгр.<br>Подгр     | Ползание по доске на<br>четве-реньках, прыж-ки           | Путешествие<br>Разнополое   |
|      | 4 | «Вредные привычки»<br>Д – «Резиночки»<br>М – Бадминтон»                       | 3Подгр.<br>Подгр     |  | Оздоровительно-<br>познавательное<br>Разнополое                     |
| Июнь | 1 | «Путешествие на воздушном<br>шаре»<br>Повторение пройденного<br>материала     | 1<br><br>1           | Лазание по гим. стенке,<br>прыжки                        | Путешествие<br><br>Разнополое                                       |
|      | 2 | «Кто сказал, Мяу?»<br>Повторение пройденного<br>материала                     | 1<br><br>1           | Ползание на четвереньках                                 | По сказке<br>Разнополое   |
|      | 3 | «Прогулка в лес»<br>Повторение пройденного<br>материала                       | 1<br><br>1           | Ходьба с пере-<br>шагиванием через<br>предметы, прыжки   | Путешествие<br>Разнополое – по<br>интересам                         |

|        |   |   |        |  |   |
|--------|---|---|--------|--|---|
|        | 4 | «Приключение в Королевстве микробов»<br>Повторение пройденного материала  | 1<br>1 | Культурно-гигиенические навыки                   | Оздоровительно-познавательное<br><br>Разнополюе           |
| Июль   | 1 | «Ты и дорога»<br>Спортивные тренажеры                                     | 1<br>1 | Прыжки, подлезание под дугу                      | Сюжетное<br>Разнополюе                                    |
|        | 2 | «По дорогам сказок»<br><br>Спортивные тренажеры                           | 1<br>1 | Метание в вертикальную цель, подлезании под дугу | Игровое – по литературным произведениям<br><br>Разнополюе |
|        | 3 | «Старичок – лесовичок»<br>Спортивные тренажеры                            | 1<br>1 | Подлезание под дугу, перебра-сывание мяча        | С использо-ванием куколь-ного театра<br>Разнополюе        |
|        | 4 | «Полезная и вредная еда» с участием родителей<br><br>Спортивные тренажеры | 1<br>1 | ЗОЖ  | Оздоровительно-познавательное<br><br>Разнополюе           |
| Август | 1 | «Народные подвижные игры»<br><br>Подвижные игры по желанию                | 1<br>1 | Прыжки   | Игровое – на основе подвижных игр<br>Разнополюе           |
|        | 2 | «Доктор Айболит»<br>Подвижные игры по желанию                             | 1<br>1 | Прыжки, ходьба по наклонной доске                | По сказке<br><br>Разнополюе                               |
|        | 3 | «Сохраним мир»<br><br>Подвижные игры по желанию                           | 1<br>1 | Прыжки   | Образно - игровое<br>Разнополюе                           |
|        | 4 | «Ключ к стране Здоровья»  | 1      | ЗОЖ  | Оздоровительно-   |

|  |  |                           |   |  |                              |
|--|--|---------------------------|---|--|------------------------------|
|  |  | Подвижные игры по желанию | 1 |  | познавательное<br>Разнополюе |
|--|--|---------------------------|---|--|------------------------------|

**Содержание** физкультурно-оздоровительной деятельности компонента ДООУ в реализации модуля **тематическо-перспективного планирования (общие для ДООУ темы недели, проекты)** отражено в перспективном плане всех возрастных групп.

**Содержание, как часть формируемая участниками воспитательно-образовательного процесса,** в различных видах физкультурно-оздоровительной деятельности, во всех возрастных группах отражено в представленных таблицах.

### 2-3 лет

| <i>Образовательная область</i> | <i>Содержание</i>                  | <i>Объем</i>                            | <i>Форма работы</i>   | <i>Форма организации детей</i> | <i>Ожидаемый результат</i>                   |
|--------------------------------|------------------------------------|---|---|--------------------------------|--|
| «Физическое развитие»          | <b>Ходьба по дорожкам здоровья</b> | 3 неделя сентября<br>3-4 неделя октября | Физкультурное занятие в зале<br>При выполнении режимных моментов (систематически) | Гр., подгр., инд.              | Профилактика плоскостопия и нарушения осанки |



|  |   |   |  |                      |   |
|--|---|---|--|----------------------|---|
|  | <b>Полоса препятствий</b>   | 1 неделя<br>марта   | Физкультминутки<br><br>Физкультурное занятие в зале (с участием родителей)<br>Физкультурное занятие на воздухе                           | Гр., подгр.          | Развитие вестибулярного аппарата, ловкости  |
|  | <b>Комплекс ОРУ:</b><br>«Колобок» по типу логоритмики<br>«Воробьиная зарядка» | 3 неделя<br>марта<br>3 неделя<br>апреля<br>4 неделя<br>июль   | Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br>Физкультурное занятие в зале (образное)<br>Физкультурное развлечение                         | Гр.<br>Гр.<br>Гр.    | Согласовывание движений с речью<br>Укрепление всех групп мышц<br>Развитие двигательной активности |
|  | «Маленькие ежата»<br>(с массажными мячами)                                    | 2 неделя<br>ноябрь  | Физкультурное занятие в зале (со снарядами)  | Гр.                  | Укрепление мышц рук   |
|  | <b>Игровое упражнение</b> «Попади в сетку»                                    | 3 неделя<br>июнь  | Физкультурное занятие в зале (со снарядами)  | Гр.                  | Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног  |
|  | <b>Имитационные движения</b><br><b>через различные образы</b>                 | 4 неделя<br>сентября<br>1 неделя<br>ноября<br>2 неделя<br>ноября<br>1 неделя<br>февраля<br>3 неделя<br>марта<br>4 неделя<br>мая | Физкультурные занятия в зале<br>Физкультурные занятия на воздухе<br>При выполнении режимных моментов (систематически)<br>Физкультминутки | Гр., подгр.,<br>инд. | Умение реагировать на сигнал  |

|  |   |   |   |  |  |
|--|---|---|---|--|--|
|  | <p><b>Подвижные игры:</b><br/>«Листопад» (бег)</p> <p>«Шустрые ежики»</p> <p>«Бравые солдаты»<br/>(ходьба)</p> <p>«Лягушата» (прыжки)</p> <p><b>Логоритмика</b><br/>«Домашние животные»</p> <p><b>Игра – имитация</b> «Как звери и птицы умываются»</p> | <p>2 неделя<br/>октября</p> <p>2 неделя<br/>ноябрь</p> <p>3 неделя<br/>февраля</p> <p>4 неделя мая</p> <p>1 неделя<br/>февраля</p> <p>2 неделя июля</p> <p>3 неделя мая</p> | <p>Физкультурное занятие в зале<br/>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>Физкультурное занятие в зале<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)<br/>Физкультминутки<br/>Физкультурное занятие в зале<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)<br/>Физкультминутки</p> | <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Развитие двигательной активности<br/>Способствовать координации движений<br/>Укрепление мышц ног</p> <p>Согласовывание движений с речью</p> <p>Привитие детям уважительного отношения к своему телу</p> |
|  | <p><b>Пальчиковая гимнастика:</b><br/>«Кулачки»</p> <p>«Дождь»</p> <p>«У кого какая песенка?»</p> <p>«Пирог»</p> <p>«Лошадка»</p>   | <p>4 неделя<br/>сентября</p> <p>1 неделя<br/>октября</p> <p>2 неделя<br/>ноября</p> <p>4 неделя<br/>Ноября</p> <p>4 неделя<br/>декабря</p> <p>2 неделя</p>                  | <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>При проведении режимных моментов (систематически)</p>  | <p>Гр., подгр., инд.</p>   | <p>Развитие общей и мелкой моторики рук</p>  |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  | <p>«Дружные ребята»</p> <p><b>Самомассаж:</b><br/>«Шишки» (руки)</p> <p>«Водичка» (лицо)</p> <p>«Здоровые ушки» (уши)</p> <p>«Чистюля» (лицо)</p> <p>«Поезд» (спина)</p> <p><b>Массаж биологически активных зон «Комарики»</b></p> <p><b>Дыхательные упражнения:</b><br/>«Ветерок»</p> | <p>февраля<br/>4 неделя<br/>июль</p> <p>2 неделя<br/>октября<br/>1 неделя<br/>июль</p> <p>3 неделя<br/>Ноября<br/>2 неделя апреля<br/>4 неделя ноября<br/>1 неделя<br/>февраля<br/>4 неделя май</p> <p>3 неделя июня<br/>2 неделя марта</p> <p>3 неделя ноября</p> <p>4 неделя ноября</p> <p>1-2 неделя<br/>января</p> | <p>Физкультурное занятие в зале<br/>При проведении режимных моментов (систематически)<br/>Физкультминутка</p> <p>Физкультурное занятие в зале<br/>При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале<br/>При проведении режимных моментов</p> | <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Укрепление мышц рук</p> <p>Привитие культурно гигиенических навыков</p> <p>Обучение простейшим приемам самомассажа</p> <p>Укрепление мышц спины</p> <p>Профилактика простудных заболеваний</p> <p>Развитие дыхательной системы</p> |
|--|--|--|--|--|---|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  | <p>«Аромат цветка»</p> <p>«Сдуй снежинку»</p> <p>«Летящая бабочка»</p> <p><b>Релаксация:</b><br/>«Журчание ручейка»</p> <p>«На морском берегу»</p> <p>«Звуки природы»</p> <p><b>Психогимнастика :</b><br/>«Лохматый пес»</p> <p>«Веселый, грустный»</p> <p><b>Этюд</b> «Ласковые родители»</p> | <p>1 неделя февраля</p> <p>4 неделя июня</p> <p>4 неделя ноября<br/>2 неделя декабря</p> <p>2 неделя марта<br/>4 неделя апреля</p> <p>2 неделя декабря<br/>4 неделя мая</p> <p>3 неделя февраля</p> <p>4 неделя апрель</p> | <p>(систематически)</p> <p>Физкультурное занятие на воздухе</p> <p>Физкультурное занятие в зале (с участием родителей)</p> <p>Неделя здоровья<br/>Физкультурное занятие в зале<br/>При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале<br/>Физкультурное занятие на воздухе<br/>При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p> | <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Снятие напряжения и расслабление мышц</p> <p>Создание эмоционально-положительного настроения</p> <p>Формирование у детей представления о семье</p> <p>Укрепление глазных мышц</p> |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  |  |  |      |  |
|--|--|--|--|------|--|
|  | <b>Гимнастика для глаз</b><br>«Веселые глазки» |  | При проведении режимных моментов (систематически)<br><br>Физкультурное занятие в зале<br>При проведении режимных моментов (систематически) | инд. |  |
|--|--|--|--|------|--|

### 3-4 лет

| <i>Образовательная область</i> | <i>Содержание</i>   | <i>Объем</i>                            | <i>Форма работы</i>                            | <i>Форма организации детей</i> | <i>Ожидаемый результат</i>                   |
|--------------------------------|---|---|--|--------------------------------|--|
| «Физическое развитие»          | <b>Коммуникативная игра</b> «Ганец волн»  | 4 неделя сентября                       | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) | Гр., подгр.                    | Умение действовать в коллективе              |
|                                | <b>Ходьба по дорожкам здоровья</b>  | 4 неделя октября                        | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) | Гр., подгр., индв.             | Профилактика плоскостопия и нарушений осанки |
|                                |   | 1 неделя март<br>3 неделя мая           | Физкультурное занятие в зале (путешествие)     |                                |  |
|                                | <b>Подвижные игры:</b><br>«Котята и щенята» (лазанье, ползание)<br>«Большое и маленькое сердечко» | 4 неделя августа                        | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) | Гр., подгр.                    | Развитие двигательной активности             |
| 1 неделя ноября                |   | Физкультурное занятие в зале (образное) |  |                                |  |

|  |  |                  |   |             |                                 |   |
|--|--|------------------|---|-------------|---------------------------------|---|
|  | (реакция на сигнал)<br>«Овощи – фрукты»<br>(ориентировка в пространстве) | 4 неделя ноября  | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Неделя здоровья   | Гр., подгр. | Умение анализировать свой выбор |   |
|  | <b>Игровое упражнение</b><br>«Тоннель»                                   | 4 неделя июля    | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Физкультурное занятие на воздухе  |             | Гр., подгр., инд.               | Расширение двигательного опыта                              |
|  |  | 3 неделя февраля | Физкультурное занятие в зале (с участием родителей)   |             |                                 | Закрепление навыков ходьбы с различным положением рук и ног |
|  | <b>Имитационные движения</b><br>«Кто живет в лесу?»                      | 1 неделя июля    | Физкультурное занятие в зале (игровое)  |             | Гр., подгр., инд.               | Развитие глазомера  |
|  |  | 4 неделя июля    | Физкультурное развлечение (с участием родителей)<br>Физкультурное занятие на воздухе<br>При выполнении режимных моментов (систематически) |             |                                 |   |
|  | Использование «канавок»<br>(нестандартное оборудование)                  | 3 неделя июля    | Физкультурное занятие в зале (со снарядом)  |             |                                 |   |
|  |  |                  |   |             |                                 |   |

|  |   |   |   |                          |   |
|--|---|---|---|--------------------------|---|
|  | <p><b>Релаксация:</b><br/>«На полянке»</p> <p>«Шум моря»</p> <p>«Звуки леса»</p>                        | <p>3 неделя сентября</p> <p>3 неделя август</p> <p>3 неделя декабря</p> <p>2 неделя апреля</p> <p>1 неделя июля</p> | <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> | <p>Гр., подгр.</p>       | <p>Снятие мышечного напряжения</p>          |
|  | <p><b>Логопедическая гимнастика:</b><br/>«Улыбочка»,<br/>«Лопаточка»</p> <p>«Лошадка»,<br/>«Язычок»</p> | <p>4 неделя сентября</p> <p>4 неделя декабря</p>  | <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p>  | <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Укрепление мышц языка</p>                |
|  | <p><b>Пальчиковые игры:</b><br/>«Пирог»</p> <p>«Семья»</p> <p>«Дождик»</p>                              | <p>1 неделя октября</p> <p>2 неделя март</p> <p>3 неделя марта</p> <p>3 неделя августа</p> <p>4 неделя</p>          | <p>Физкультурное занятия в зале (оздоровитель-ное)</p> <p>При проведении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p>   | <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Развитие общей и мелкой моторики рук</p> |

|  |  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|--|---|
|  | <p>«Умывалочка»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика:</b></p> <p>«Зайцы»</p> <p>«Мышата»</p> <p>«Апельсин»</p> <p>«Салат»</p> <p><b>Самомассаж:</b></p> <p>«Аккуратные котята»</p> <p>«Веселые бельчата»</p> <p>«Умывалочка»</p> | <p>апреля</p> <p>3 неделя октября</p> <p>2 неделя декабря</p> <p>3 неделя мая</p> <p>4 неделя июля</p> <p>1 неделя ноября</p> <p>2 неделя июня</p> <p>4 неделя января</p> <p>4 неделя февраля</p> <p>4 неделя апреля</p> <p>4 неделя</p> | <p>(сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>При выполнении</p> | <p>Гр., подгр. инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Укрепление кистей рук</p> <p>Расслабление и снятие напряжения в мышцах</p> <p>Привитие культурно-гигиенических навыков</p> |
|--|--|--|--|--|---|



|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  | <p>«Водичка, водичка»</p> <p>«Любит ежик умыться»</p> <p><b>Дыхательные упражнения:</b></p> <p>«Насос»</p> <p>«Снежинка»</p> <p>«Ветер»</p> <p>«Петух»</p> <p>«Дышим носиком»</p> <p>«Ежик»</p> <p><b>Психогимнастика:</b></p> <p>«Настроение»</p> | <p>августа</p> <p>4 неделя ноября</p> <p>1 неделя января</p> <p>2 неделя января</p> <p>2 неделя февраль</p> <p>4 неделя мая</p> <p>4 неделя август</p> <p>4 неделя декабря</p> <p>2 неделя март</p> <p>2 неделя июль</p> | <p>режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное развлечение</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоров-е)</p> <p>Неделя здоровья</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное</p> | <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Развитие дыхательной системы</p> <p>Создание эмоционально-положительного настроения</p> |
|--|--|--|--|---|--|

|  |  |                                    |   |                   |   |
|--|--|------------------------------------|---|-------------------|---|
|  |  |                                    | занятие в зале (сюжетное)<br>Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) | Гр., подгр.       | Укрепление глазных мышц                             |
|  | <b>Логоритмика:</b><br>«Весело»          | 1 неделя август<br>3 неделя марта  | Физкультурное развлечение   |                   |   |
|  | «Лошадка»                                | 2 неделя август<br>4 неделя август | Физкультурное занятие на воздухе<br>При выполнении режимных моментов (систематически)                                     | Гр., подгр., инд. | Привитие интереса к физической культуре             |
|  | <b>Гимнастика для глаз:</b><br>«Я вижу!» |                                    | Физкультурный праздник  |                   | Привитие культурно-гигиенических навыков            |
|  | «Мы зажмурим глазки дружно»              | 4 неделя марта<br>1 неделя апреля  | Физкультурное занятие в зале (игровое)<br>Физкультурное занятие в зале (по сказке)  | Гр.               | Формирование потребности к двига-тельной активности |
|  | <b>Сказкотерапия</b><br>«Фея Цветов»     | 4 неделя июнь                      | Физкультурное занятие на воздухе<br>При выполнении режимных моментов  | Гр., подгр., инд. |   |
|  | «Сахарные ногти»                         | 4 неделя                           | Физкультурное занятие на воздухе<br>При выполнении режимных моментов (систематически)                                     | Гр., подгр.       |   |

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
|  | <p><b>Игры с водой</b><br/>«Кораблики»,<br/>«Мыльные пузыри»</p> <p><b>Ритмика</b></p> | <p>ноябрь</p> <p>4 неделя<br/>января</p> | <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное развлечение</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное развлечение</p> <p>Неделя здоровья</p> <p>Физкультурное</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|

|  |  | развлечение          |  |                      |                                    |   |
|--|--|----------------------|--|----------------------|------------------------------------|---|
|  | <b>Релаксация:</b><br>«На полянке»                           | 3 неделя<br>сентября | Физкультурное занятие в зале (игровое)<br>Физкультурное занятие в зале (игровое)<br>Физкультурное занятие в зале (путешествие) | Гр., подгр.          | Снятие мышечного напряжения        |   |
|  |  | 3 неделя<br>август   |  |                      |                                    | Физкультурное занятие в зале (путешествие)  |
|  | «Шум моря»   | 3 неделя<br>декабря  |  |                      |                                    | Физкультурное занятие в зале (путешествие)  |
|  | «Звуки леса»   | 2 неделя<br>апреля   | Физкультурное занятие в зале (игровое)<br>При выполнении режимных моментов (систематически)                                    | Гр., подгр.,<br>инд. | Укрепление мышц языка              |   |
|  |  | 1 неделя<br>июля     |  |                      |                                    | Физкультурное занятия в зале (оздоровитель-ное)   |
|  | <b>Логопедическая гимнастика:</b><br>«Улыбочка», «Лопаточка» | 4 неделя<br>сентября | При проведении режимных моментов (систематически)  | Гр., подгр.,<br>инд. | Укрепление мышц языка              |   |
|  | «Лошадка», «Язычок»  | 4 неделя<br>декабрь  |  |                      |                                    | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br>Физкультурное занятие в зале (игровое)<br>Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br>Физкультурное занятие в зале (игровое) |
|  | <b>Пальчиковые игры:</b><br>«Пирог»                          | 1 неделя<br>октября  | При выполнении режимных моментов (систематически)  | Гр., подгр.,<br>инд. | Развитие общей мелкой моторики рук |   |
|  | «Семья»  | 2 неделя<br>март     |  |                      |                                    | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)   |
|  | «Дождик»   | 3 неделя<br>марта    | Физкультурное занятие в зале (образное)  | Гр., подгр.,<br>инд. | Развитие общей мелкой моторики рук |   |
|  |  | 3 неделя<br>августа  |  |                      |                                    | Физкультурное занятие в зале (путешествие)  |
|  | «Умывалочка»   | 4 неделя             |  |                      |                                    |   |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  | <p><b>Пальчиковая гимнастика:</b><br/>«Зайцы»<br/><br/>«Мышата»<br/><br/>«Апельсин»<br/><br/>«Салат»</p> <p><b>Самомассаж:</b><br/>«Аккуратные котята»<br/><br/>«Веселые бельчата»<br/><br/>«Умывалочка»<br/><br/>«Водичка, водичка»<br/><br/>«Любит ежик умываться»</p> | <p>апреля</p> <p>3 неделя<br/>октября<br/>2 неделя<br/>декабря</p> <p>3 неделя<br/>мая<br/>4 неделя<br/>июля</p> <p>1 неделя ноября<br/>2 неделя<br/>июнь</p> <p>4 неделя<br/>января</p> <p>4 неделя<br/>февраля<br/>4 неделя<br/>апреля<br/>4 неделя<br/>августа</p> | <p>Физкультурное занятие в зале<br/>(оздоровитель-ное)<br/>При выполнении режимных моментов<br/>(систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образное)<br/>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале<br/>(оздоровитель-ное)</p> <p>Физкультурное<br/>развлечение<br/>При выполнении режимных моментов<br/>(систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоров-е)<br/>Неделя здоровья<br/>Физкультурное занятие в зале<br/>(путешествие)<br/>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br/>Физкультурное занятие в зале<br/>(путешествие)<br/>Физкультурное занятие в зале<br/>(оздоровитель-ное)<br/>Физкультурное развлечение<br/>Физкультурное занятие на воздухе<br/>При выполнении режимных моментов<br/>(систематически)</p> | <p>Гр., подгр.<br/>инд.</p> <p>Гр.,<br/>подгр.,<br/>инд.</p> | <p>Укрепление<br/>кистей рук</p> <p>Расслабление<br/>снятие<br/>напряжения в<br/>мышцах</p> <p>Привитие</p> |
|--|--|---|---|--|---|

|  |  |   |   |   |   |
|--|--|---|---|---|---|
|  | <p><b>Дыхательные упражнения:</b><br/>«Насос»</p> <p>«Снежинка»</p> <p>«Ветер»</p> <p>«Петух»</p> <p>«Дышим носиком»</p> <p>«Ежик»</p> <p><b>Психогимнастика:</b><br/>«Настроение»</p> | <p>4 неделя ноября</p> <p>1 неделя января<br/>2 неделя января</p> <p>2 неделя февраль<br/>4 неделя мая</p> <p>4 неделя август</p> <p>4 неделя декабря<br/>2 неделя март<br/>2 неделя июль</p> | <p>Физкультурный праздник<br/>Физкультурное занятие в зале (игровое)<br/>Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br/>Физкультурное занятие на воздухе<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)<br/>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br/>Физкультурное развлечение<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное развлечение<br/>Неделя здоровья<br/>Физкультурное развлечение</p> | <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>культурно-гигиенические навыки</p> <p>Развитие дыхательной системы</p> <p>Создание эмоциональной атмосферы</p> |
|--|--|---|---|---|---|

|  |  |   |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|
|  | <p><b>Логоритмика:</b><br/>«Весело»<br/><br/>«Лошадка»</p> <p><b>Гимнастика для глаз:</b><br/>«Я вижу!»<br/><br/>«Мы зажмурим глазки дружно»</p> <p><b>Сказкотерапия</b><br/>«Фея Цветов»<br/><br/>«Сахарные ногти»</p> <p><b>Игры с водой</b> «Кораблики»,<br/>«Мыльные пузыри»</p> <p><b>Ритмика</b></p> | <p>1 неделя август<br/>3 неделя марта</p> <p>2 неделя август<br/>4 неделя август</p> <p>4 неделя марта<br/>1 неделя апреля</p> <p>4 неделя июнь</p> <p>4 неделя ноябрь</p> <p>4 неделя января</p> |  | <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр.</p> <p>Гр.,</p> | <p>положительный настрой</p> <p>Укрепление глазных мышц</p> <p>Привитие интереса к физической культуре</p> |
|--|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |                 |  |
|--|--|--|--|-----------------|--|
|  |  |  |  | подгр.,<br>инд. | Привитие культурно-гигиенических навыков           |
|  |  |  |  | Гр., подгр.     | Формирование потребности в двигательной активности |

#### 4-5 лет

| <i>Образовательная область</i> | <i>Содержание</i>   | <i>Объем</i>  | <i>Форма работы</i>   | <i>Форма организации детей</i> | <i>Ожидаемый результат</i>                             |
|--------------------------------|---|---|---|--------------------------------|--|
| «Физическое развитие»          | <b>Элементы ритмики:</b><br>«Цветок»<br><br>«Кукла»   | 2 неделя октября<br>4 неделя октября  | Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)  | Гр., подгр.                    | Чувствование детей процесса движения любой частью тела |
|                                | <b>Подвижная игра:</b><br>«Овощи – фрукты»<br><br>«Охотник и обезьянки» (метание)<br>«Веселые и дружные» (бег)<br>«Удочка» (прыжки) | 2 неделя сентября<br>3 неделя октября<br>2 неделя ноябрь<br>4 неделя ноябрь<br>2 неделя декабрь | Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br>Физкультурное развлечение<br>Физкультурное занятие в зале (образное)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Неделя здоровья | Гр., подгр.,<br>инд.<br>Гр.    | Развитие двигательной активности                       |



|  |  |  |   |                      |                                     |
|--|--|--|---|----------------------|-------------------------------------|
|  |  | 1 неделя<br>июнь   | Физкультурное занятие на<br>воздухе<br>Оздоровительно-игровой<br>час  | Гр., подгр.          |                                     |
|  | <b>Полоса препятствий</b>                            | 1 неделя марта   | Физкультурное занятие в<br>зале (с участием ро-<br>дителей)<br>Оздоровительно-игровой<br>час  | Гр., подгр.          | Развитие двигательной<br>активности |
|  | <b>Ходьба по дорожкам здоровья</b>                   | 4 неделя мая   | Физкультурное занятие в<br>зале (оздоровительное)<br>Оздоровительно-игровой<br>час<br>При выполнении<br>режимных моментов<br>(систематически)       | Гр., подгр.,<br>инд. | Профилактика<br>плоскостопия        |
|  | <b>Игра малой подвижности:<br/>«Узнай по голосу»</b> | 4 неделя<br>сентября<br>4 неделя января                                  | Физкультурное занятие в<br>зале (оздоровительное)<br>Физкультурное занятие на<br>воздухе<br>При выполнении<br>режимных моментов<br>(систематически) | Гр., подгр.          | Развитие внимания                   |
|  | <b>Логоритмика:<br/>«Петушок»</b>                    | 1 неделя ноября<br>3 неделя марта<br>3 неделя января<br>3 неделя<br>июля | Физкультурное занятие в<br>зале (сюжетное)<br>Физкультурное занятие в<br>зале (по сказке)<br>Физкультурное занятие в<br>зале (игровое)              | Гр., подгр.,<br>инд. | Согласовывание речи с<br>движениями |

|  |   |   |  |  |  |
|--|---|---|--|--|--|
|  | <p>«Холодно»<br/>«Снежки»<br/>«Снежная баба»<br/>«Руки в стороны»</p> <p><b>Упражнения с элементами профилактической гимнастики</b><br/>«Рыбки»</p> <p><b>Игра - соревнование</b><br/>«Кто быстрее?»</p> <p>«Что нужно для личной гигиены?»</p> <p><b>Народная игра</b><br/>«Семь сыновей»</p> <p><b>Коммуникативная игра</b></p> | <p>4 неделя января</p> <p>3 неделя февраля<br/>3 неделя июня<br/>4 неделя апреля<br/>4 неделя июня</p> <p>2 неделя марта</p> <p>3 неделя марта</p> <p>1 неделя октября<br/>1 неделя ноября<br/>2 неделя</p> | <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)<br/>Оздоровительно-игровой час<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br/>Физкультурное развлечение<br/>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br/>Оздоровительно-игровой час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br/>Оздоровительно-игровой час</p> |  | <p>Профилактика нарушения осанки<br/>Укрепление мышц спины</p> <p>Развитие быстроты и ловкости</p> <p>Уточнение знаний о гигиенических процедурах</p> <p>Приобщение детей к русской национальной культуре</p> <p>Вызвать у детей</p> |
|--|---|---|--|--|--|

|  |  |   |  |                   |   |
|--|--|---|--|-------------------|---|
|  | «Здравствуй, друг!»<br><br><b>Имитационные движения<br/>через различные образы</b>                                 | декабря<br>4 неделя<br>января<br>3 неделя<br>февраля<br>3 неделя<br>апреля<br>3 неделя<br>июня<br>2 неделя<br>июля      | Физкультурные занятия в зале<br>Физкультурные занятия на воздухе<br>При выполнении режимных моментов (систематически)<br>Физкультминутки<br>Оздоровительно- игровой час  |                   | положительные эмоции и желание заниматься<br><br>Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног |
|  | <b>Дыхательная гимнастика:</b><br>«Каша кипит»<br><br>«Аромат цветка»<br><br><br><br><br><br><br><br><br>«Ветерок» | 2 неделя сентября<br>1 неделя ноября<br><br>4 неделя декабря<br><br>1 неделя апрель<br>1 неделя января<br>3 неделя июня | Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br>Неделя здоровья<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br>Физкультурное занятие в зале (образно-игровое)<br>Физкультурные занятия на воздухе<br>Оздоровительно- игровой | Гр., подгр., инд. | Развитие дыхательной системы  |

|  |  |   |  |   |   |
|--|--|---|--|---|---|
|  | <p><b>Релаксация:</b><br/>«На зеленой лужайке»</p> <p>«Рыбки отдыхают»</p> <p>«Олени»</p> <p>«Цветок»</p> <p>«Воздушный шарик»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика:</b><br/>«1,2,3,4,5 –будем пальчики считать»</p> <p>«Дождик»</p> <p>«У кого какая песенка?»</p> <p>«Моя бабушка»</p> | <p>3 неделя сентября</p> <p>2 неделя января</p> <p>2 неделя июня</p> <p>2 неделя декабрь</p> <p>1 неделя января</p> <p>3 неделя мая</p> <p>3 неделя июля</p> <p>2 неделя августа</p> <p>4 неделя сентября</p> <p>3 неделя декабрь</p> <p>4 неделя января</p> <p>2 неделя февраль</p> <p>4 неделя января</p> | <p>час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образно-игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>Физкультминутка</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)</p> | <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Снятие мышечного напряжения</p> <p>Укрепление мышц рук</p> |
|--|--|---|--|---|---|

|         |   |   |   |                   |  |
|---------|---|---|---|-------------------|--|
|         | <b>Звуковая гимнастика</b><br>«Пчела»       | 4 неделя января                                   | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)      | Гр., подгр., инд. | Укрепление мышц артикуляционного аппарата  |
|         | <b>Самомассаж:</b><br>«Здоровые ушки» (уши) | 4 неделя января                                   | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)      |                   |  |
|         | «Умывание» (пальцы)                         |   | Физкультурное занятие в зале (с участием родителей) | Гр., подгр., инд. | Научить простейшему массажу                |
|         | «Добрый день!»                              |   | Оздоровительно-игровой час                          |                   |  |
|         |   | 1 неделя марта                                    | При выполнении режимных моментов (систематически)   |                   |  |
|         |   | 2 неделя февраль                                  | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)             |                   |  |
|         |   | 2 неделя февраль                                  | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)             |                   |  |
|         | <b>Этюд</b> «Ласковый ребенок»              | 3 неделя мая                                      | Физкультурное занятие в зале (образно-игровое)      | Гр., подгр., инд. | Формирование у детей представление о семье |
|         | <b>Пальчиковая игра:</b><br>«Дружная семья» |   | Физкультурное развлечение                           |                   |  |
|         | «Насекомые»                                 |   | Оздоровительно-игровой час                          | Гр., подгр., инд. | Развитие общей и мелкой моторики рук       |
| «Салат» | 3 неделя октября                            | При выполнении режимных моментов (систематически) |   |                   |  |
|         |   | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)    |   |                   |  |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
|  | <p><b>Гимнастика для глаз</b><br/>«Я вижу!»</p> <p><b>Психогимнастика:</b><br/>«Доброта»<br/>«Веселые зверята»</p> <p><b>Массаж спины</b> «Дождик»</p> <p><b>Гендарный подход</b></p> | <p>4 неделя марта<br/>1 неделя июня<br/>2 неделя июля</p> <p>2 неделя июня</p> <p>3 неделя август</p> | <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное развлечение</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> | <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр.</p> | <p>Профилактика нарушения зрения</p> <p>Формирование выразительности движения</p> <p>Укрепление мышц спины</p> <p>Формирование межличностного общения</p> |
|--|---|---|---|---|---|

5-6 лет

| <i>Образовательная область</i> | <i>Содержание</i>  | <i>Объем</i>                                   | <i>Форма работы</i>   | <i>Форма организации детей</i> | <i>Ожидаемый результат</i>                                     |
|--------------------------------|--|--|---|--------------------------------|--|
| «Физическое развитие»          | <b>Сказкотерапия</b><br>«Бабочка»  | 3 неделя<br>сентября                           | Физкультурное занятие в зале (путешествие)  | Гр., подгр.                    | Повышение интереса к физической культуре                       |
|                                | <b>Ритмика</b><br>«Точка, точка, запятая...»   | 4 неделя<br>сентября                           | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)  | Гр., подгр.                    | Накопление и обогащение двигательного опыта                    |
|                                | <b>Игры с элементами спорта:</b><br>«Волейбол»<br>«Акробатика»<br>«Баскетбол»<br>«Городки»<br>«Бадминтон»    | ноябрь<br>декабрь<br>февраль<br>март<br>апрель | Физкультурное занятие в зале (разнополое)<br>Физкультурное занятие на воздухе<br>Оздоровительно-игровой час | Подгр.                         | Поддержание интереса к различным видам спорта                  |
|                                | <b>Игры со спортивными снарядами:</b><br>«Обручи»<br>«Резиночки»<br>«Канат»<br>«Жонглирование»<br>«Скакалки» | ноябрь<br>декабрь<br>январь<br>февраль<br>май  | Физкультурное занятие в зале (разнополое)<br>Физкультурное занятие на воздухе<br>Оздоровительно-игровой час | Подгр.                         | Совершенствование разнообразных форм двигательной деятельности |
|                                | <b>Двигательные упражнения:</b>  |  | Физкультурное   |                                | Развитие интереса к двигательной активности                    |

|  |   |  |   |  |  |
|--|---|--|---|--|--|
|  | <p>«В деревне»</p> <p><b>Игра на внимание</b><br/>«Видели, видели»</p> <p><b>Логоритмика</b><br/>«Баба-Яга»</p> <p><b>Разучивание стихотворения</b><br/>«Трудолюбивая пчелка» из цикла «Расскажи стихи руками»</p> <p><b>Динамическая пауза</b><br/>«Мартышки»</p> <p><b>Имитационные образные упражнения</b></p> | <p>2 неделя ноября</p> <p>2 неделя ноября</p> <p>3 неделя января</p> <p>3 неделя мая</p> <p>2 неделя августа</p> <p>В течение года</p> | <p>развлечение<br/>Физкультминутка</p> <p>Физкультурное развлечение<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br/>Физкультминутка</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br/>Оздоровительно- игровой час</p> <p>Физкультурные занятия на воздухе<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)<br/>Физкультминутки<br/>Оздоровительно- игровой час</p> | <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр.,</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Развитие внимания</p> <p>Согласование движений с речью</p> <p>Развитие внимания</p> <p>Развитие памяти, моторики, речи, чувство ритма.</p> <p>Развитие двигательной активности, творческого воображения</p> |
|--|---|--|---|--|--|



|  |                                      |  |  |                   |  |
|--|--------------------------------------|--|--|-------------------|--|
|  | <p><b>Эстафеты, соревнования</b></p> | <p>В течение года</p> <p>июнь</p> <p>май</p> <p>март</p> | <p>Физкультурные занятия в зале</p> <p>Физкультурные занятия в зале</p> <p>Физкультурные занятия на воздухе</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>Участие в эстафете ко Дню Победы</p> <p>При совместной организации спортивных мероприятий с родителями</p> | <p>Гр.,подгр.</p> | <p>Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног</p> <p>Развитие активного участия в коллективных спортивных мероприятиях</p> |
|--|--------------------------------------|--|--|-------------------|--|

|  |   |  |  |                   |   |
|--|---|--|--|-------------------|---|
|  | <b>Релаксация:</b><br>«Бабочка»<br><br>«Мы отдыхаем»<br><br>« На полянке»<br><br>«Звуки леса» | 3 неделя сентября<br>1 неделя октября<br>1 неделя ноября<br>2 неделя апреля      | Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br>Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br>Оздоровительно- игровой час  | Гр., подгр.       | Снятие мышечного напряжения                   |
|  | <b>Эмоциональная игра</b><br>«Рыбаки и рыбки»   | 2 неделя ноября  | Физкультурное развлечение<br>Оздоровительно- игровой час   | Гр., подгр.       | Снятие страхов и повышение уверенности в себе |
|  | <b>Коммуникативная игра</b><br>«Здравствуй!»  | 4 неделя сентября  | Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)  | Гр.,родгр.        | Доброжелательное отношение друг к другу       |
|  | <b>Гимнастика для глаз:</b><br>«Солнечный зайчик»<br><br>«Носик»<br><br>«Пчелка»<br>«Самолет» | 4 неделя сентября<br><br>1 неделя июля<br>4 неделя декабря<br><br>4 неделя марта | Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)<br>Физкультурное занятие в зале (игровое)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)<br><br>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) | Гр., подгр., инд. | Профилактика нарушения зрения                 |

|                           |   |                                      |   |                   |  |
|---------------------------|---|--------------------------------------|---|-------------------|--|
|                           | <b>Гимнастика для речевого аппарата</b>             | 4 неделя сентября                    | Физкультурное занятие в зале (путешествие)  | Гр., подгр., инд. | Укрепление мышц артикуляционного аппарата          |
|                           |   | 1 неделя марта                       | Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)<br>Физкультурное занятие в зале (по сказке) |                   |  |
|                           | <b>Пальчиковая гимнастика:</b><br>«Наши пальцы»     | 4 неделя сентября                    | Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное) | Гр., подгр., инд. | Развитие общей и мелкой моторики рук               |
|                           |   | 2 неделя декабря                     |   |                   |  |
|                           |   | 2 неделя августа                     | Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)   |                   |  |
|                           | «Какая у кого песенка?»                             | 4 неделя декабря                     | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)  |                   |  |
|                           | <b>Оздоровительная гимнастика:</b><br>«Сидит белка» | 4 неделя сентября                    | Физкультурное занятие в зале (игровое)  | Гр., подгр., инд. | Укрепление мышц шеи                                |
|                           | <b>Массаж стоп</b>                                  |                                      | Физкультурное развлечение   | Гр., подгр., инд. | Стимуляция активных точек<br>Укрепление мышц спины |
|                           | <b>Массаж спины</b><br>«Свинки»                     | 1 неделя октября<br>4 неделя декабря | Оздоровительно- игровой час   |                   |  |
|                           |   | 1 неделя июль                        | Физкультурное занятие в зале (разнополое)<br>Оздоровительно- игровой час                    |                   | Профилактика плоскостопия и нарушений осанки       |
| <b>Игры которые лечат</b> |   |                                      |   |                   |  |

|                    |  |                            |  |                   |  |  |
|--------------------|--|----------------------------|--|-------------------|--|--|
|                    | <b>Использование тренажеров</b>              | 4 неделя сентября          | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)        | Гр., подгр.       | Поддержание интереса к физической культуре   |  |
|                    |  | 4 неделя сентября          | Физкультурное занятие в зале (по сказке)       | Гр., подгр., инд. |  |  |
|                    | <b>Профилактические упражнения:</b>          | 4 неделя сентября          | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)        | Гр., подгр.       | Профилактика нарушений осанки<br>Развитие творческой фантазии у детей<br>Познакомить детей с упражнениями, которые помогают укрепить мышцы спины |  |
|                    |  | 2 неделя октября           | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)        |                   |  |  |
|                    | <b>Дыхательные упражнения:</b><br>«Дровосек» | 2 неделя декабря           | Физкультурное занятие в зале (путешествие)     | Гр., подгр., инд. | Развивать мышцы дыхательного аппарата с помощью игровых дыхательных упражнений   |  |
|                    |  | 3 неделя апреля            | Физкультурное занятие в зале (путешествие)     |                   |  |  |
|                    |  | 3 неделя июня              | Физкультурное занятие в зале (по сказке)       |                   |  |  |
|                    |  | 2 неделя октября           | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) |                   |  |  |
|                    |  | «Аромат»                   | 2 неделя января                                |                   |  | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное) |
|                    |  | «Ветерок»                  | 1 неделя декабря                               |                   |  | Оздоровительно-игровой час                     |
| «Морской воздух»   |  | 2 неделя декабря           |  |                   |  |  |
| «Каша кипит»       |  | 4 неделя декабря           | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)        |                   |  |  |
| «Самоварчик кипит» | 4 неделя мая                                 | Оздоровительно-игровой час |  |                   |  |  |

|  |  |   |   |  |   |
|--|--|---|---|--|---|
|  | <p><b>Точечный массаж:</b><br/>«Гномик»</p> <p><b>Тренинг</b><br/>«Опасность»</p> <p><b>Самомассаж:</b><br/>«Ежики» (с использованием массажных мячей)<br/>«Улитка» (нос)</p> <p>«Муравьишка» (руки)</p> <p>«Умывалочка» (лицо)</p> <p>«Умная голова» (голова)</p> <p><b>Пальчиковые игры:</b><br/>«Ветер»</p> | <p>4 неделя июля</p> <p>2 неделя октября</p> <p>4 неделя октября</p> <p>2 неделя ноября<br/>4 неделя декабря</p> <p>2 неделя августа<br/>3 неделя февраля<br/>4 неделя марта</p> <p>4 неделя апреля</p> | <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровитель-ное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале</p> | <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Массаж биологически активных точек</p> <p>Закрепление правил поведения при травмах</p> <p>Профилактика простудных заболеваний</p> <p>Укрепление мышц кистей рук</p> <p>Привитие культуры гигиены своего тела</p> <p>Укрепление общей и мелкой моторики рук</p> |
|--|--|---|---|--|---|

|  |             |   |  |  |  |
|--|-------------|---|--|--|--|
|  | «Варим суп» | 2 неделя<br>января<br>1 неделя<br>февраля |  |  |  |
|--|-------------|---|--|--|--|

6-7 лет

| <i>Образовательная область</i> | <i>Содержание</i>   | <i>Объем</i>   | <i>Форма работы</i>  | <i>Форма организации детей</i>      | <i>Ожидаемый результат</i>   |
|--------------------------------|---|--|--|-------------------------------------|--|
| «Физическое развитие»          | <b>Игры со спортивными снарядами:</b><br>«Обручи»<br>«Резиночки»<br>«Канат»<br>«Жонглирование»<br>«Скакалки»<br>«Шведская стенка» | 3 неделя сентября<br>апрель<br>июнь<br>январь<br>декабрь, март<br>ноябрь<br>январь | Физкультурное занятие в зале<br>Физкультурное занятие в зале (разнополое)<br>Физкультурное занятие на воздухе<br>Оздоровительно- игровой час | Гр., подгр.<br><br>Гр., подгр. инд. | Совершенствование разнообразных форм двигательной деятельности<br><br>Раскрытие творческих способностей<br><br>Поддерживать интерес к различным видам спорта<br><br>Закрепление навыков<br><br>Профилактика нарушений осанки |
|                                | <b>Импровизированный танец</b><br>«Листья»  | 1 неделя сентября  | Физкультурный праздник   | Гр.                                 |  |
|                                | <b>Игры с элементами спорта:</b><br>«Волейбол»<br>«Акробатика»<br>«Баскетбол»<br>«Городки»<br>«Бадминтон»                         | февраль<br>ноябрь<br>декабрь<br>март<br>июнь                                       | Физкультурное занятие в зале (разнополое)<br>Физкультурное занятие на воздухе<br>Оздоровительно- игровой час                                 | Гр., подгр. инд.                    |  |
|                                | <b>Упражнение «Волшебное покрывало»</b>   | 1 неделя декабря   | Физкультурное развлечение (с участием родителей)<br>Оздоровительно- игровой час  | Гр., подгр.                         |  |
|                                | <b>Упражнения с элементами</b>  |  |  |                                     |  |

|  |  |   |  |  |   |
|--|--|---|--|--|---|
|  | <p><b>профилактической гимнастики «На огороде»</b></p> <p><b>Спортивные тренажеры</b></p> <p><b>Имитационные образные упражнения</b></p> <p><b>Ритмика с мячами</b></p> <p><b>Игра - имитация «Птичий базар»</b></p> | <p>2 неделя сентября</p> <p>4 неделя сентября</p> <p>июль</p> <p>В течение года</p> <p>1 неделя января</p> <p>1 неделя января</p> | <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (разнополое)</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>Физкультурные занятия на воздухе</p> <p>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультминутки</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>Физкультурные занятия в зале</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (образное)</p> <p>Оздоровительно- игровой час</p> <p>Физкультурное занятие в зале (по сказке)</p> | <p>Гр.</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр.</p> <p>Гр.</p> | <p>Поддержание интереса к физической культуре</p> <p>Развитие двигательной активности, творческого воображения</p> <p>Формирование потребности двигательной активности</p> <p>Развитие познавательно-двигательной активности</p> <p>Привитие интереса к двигательной активности</p> |
|--|--|---|--|--|---|



|  |  |                  |   |             |  |
|--|--|------------------|---|-------------|--|
|  | <b>Двигательные упражнения по пиктограммам</b>         | 2 неделя января  | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное по сказке)  | Гр.         | Развитие двигательной активности                               |
|  | <b>Динамическая пауза «Мартышки»</b>                   | 4 неделя января  | Физкультминутки<br>Оздоровительно- игровой час  | Гр., подгр. | Формирование доверительного отношения друг к другу             |
|  |  | 1 неделя февраля | Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br>Оздоровительно- игровой час                                  | Гр., подгр. | Развитие силы, ловкости, выносливости                          |
|  | <b>Игра – доверие «Прогулка с завязанными глазами»</b> | 4 неделя января  | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Физкультурный праздник<br>Оздоровительно- игровой час | Гр., подгр. |  |
|  | <b>Игра «Перетягивание каната»</b>                     | 4 неделя марта   | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)  | Гр.         | Совершенствование разнообразных форм двигательной деятельности |
|  |  | 4 неделя Мая     | Физкультурные занятия в зале<br>Физкультурные занятия на воздухе  | Гр.         | Закрепление ходьбы и бега с различным положением рук и ног     |
|  | <b>Упражнения с массажными мячами</b>                  | В течение года   | Физкультурные занятия в зале<br>Физкультурные занятия на воздухе  | Гр., подгр. |  |
|  | <b>Эстафеты, соревнования</b>                          | июнь             | Оздоровительно- игровой час   | Гр., подгр. | Развитие активного участия в коллективных спортивных           |

|  |  |     |   |  |              |
|--|--|-----|---|--|--------------|
|  |  | май | Участие в соревнованиях, посвященных Дню Победы, при совместной организации с родителями. |  | мероприятиях |
|--|--|-----|---|--|--------------|

|  |   |  |   |   |  |
|--|---|--|---|---|--|
|  | <p><b>Дыхательные упражнения:</b><br/>«Бабочка»</p> <p>«Паровоз»</p> <p>«Вьюга»</p> <p>«Самовар»</p> <p>«Морозко»</p> <p>«Дровосек»</p> | <p>3 неделя сентября<br/>3 неделя марта<br/>4 неделя октября</p> <p>1 неделя декабря<br/>3 неделя декабря<br/>3 неделя января<br/>3 неделя марта</p> | <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br/>Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br/>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br/>Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br/>Физкультурное занятие в зале (игровое)<br/>Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br/>Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br/>Физкультурное занятие на воздухе<br/>Оздоровительно- игровой час<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br/>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br/>Физкультурное занятие в зале (игровое)<br/>Оздоровительно- игровой час<br/>Физкультминутки<br/>При выполнении</p> | <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Развивать и укреплять дыхательную мускулатуру</p> <p>Укрепление общей и мелкой моторики рук</p> |
|--|---|--|---|---|--|

|  |  |                  |  |             |   |
|--|--|------------------|--|-------------|---|
|  | <b>Пальчиковая игра</b><br>«Мяч»         | 2 неделя августа | режимных моментов<br>(систематически)<br><br>Физкультурное занятие в зале (по сказке)<br>При выполнении режимных моментов (систематически) | Гр., подгр. | Укрепление мышц рук   |
|  | <b>Медитация</b><br>«Хрустальная вода»   | 2 неделя октября | Физкультурное занятие в зале (с элементами психогимнастики)  | Гр., подгр. | Снятие напряжения   |
|  | <b>Самомассаж:</b><br>«Солнечный зайчик» | 3 неделя октября | Физкультурное занятие в зале (с использованием оздоровительной йоги)   |             | Закрепить умение де-тей использовать имеющиеся знания и умения разных видов элементарного самомассажа |
|  | «Умывалочка» (лицо)                      | 3 неделя декабря | Физкультурное занятие в зале (игровое)   |             |   |
|  | «Улитка» (нос)                           | 4 неделя января  | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)   |             |   |
|  | «Лук»                                    | 4 неделя июня    | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Оздоровительно- игровой час<br>При выполнении режимных моментов (систематически)         |             |   |
|  |  |                  | Физкультурное занятие в зале (с использованием оздоровительной йоги)   |             |   |

|  |   |                                    |   |                   |                                |
|--|---|------------------------------------|---|-------------------|--------------------------------|
|  | <b>Оздоровительная гимнастика</b>                 | 3 неделя октября                   | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Оздоровительно- игровой час   | Гр., подгр.       | Развитие гибкости позвоночника |
|  | <b>Гимнастика для шеи</b><br>«Сидит белка»        | 4 неделя октября                   | При выполнении режимных моментов (систематически)   | Гр., подгр., инд. | Укрепление мышц шеи            |
|  | <b>Гимнастика для глаз:</b><br>«Солнечный зайчик» | 4 неделя октября                   | Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Оздоровительно- игровой час | Гр., подгр., инд. | Профилактика нарушения зрения  |
|  | «Муха»  | 4 неделя января                    | При выполнении режимных моментов (систематически)   |                   |                                |
|  | «Зоркие глаза»                                    | 4 неделя марта                     | Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br>Оздоровительно- игровой час   |                   |                                |
|  | <b>Релаксация:</b><br>«Я отдыхаю!»                | 2 неделя ноября<br>4 неделя января | При выполнении режимных моментов (систематически)<br>Физкультурное занятие в  | Гр., подгр.,      | Снятие мышечного напряжения    |

|  |  |  |  |   |  |
|--|--|--|--|---|--|
|  | <p>«На морском берегу»</p> <p><b>Упражнение «Мое сердечко»</b></p> <p><b>Точечный самомассаж «Зимняя сказка»</b></p> <p>«Гномик»</p> <p><b>Психомышечная гимнастика «Федорино горе»</b></p> <p><b>Игра «Узнай по запаху»</b></p> | <p>4 неделя ноября</p> <p>1 неделя декабря</p> <p>2 неделя декабря</p> <p>3 неделя декабря</p> <p>4 неделя декабря</p> <p>4 неделя</p> | <p>зале (оздоровительное)<br/>Неделя здоровья</p> <p>Физкультурное занятие в зале (путешествие)<br/>Физкультурное занятие в зале (сюжетное)<br/>Оздоровительно- игровой час<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (игровое)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)</p> <p>Физкультурное занятие в зале (оздоровительное)<br/>Оздоровительно- игровой час<br/>При выполнении режимных моментов (систематически)</p> <p>Физкультурное занятие в</p> | <p>инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> <p>Гр., подгр.</p> <p>Гр., подгр., инд.</p> | <p>Обучение детей находить у себя пульс</p> <p>Вырабатывать потребность в здоровом образе жизни</p> <p>Закрепление умения детей передавать мимикой, жестами и речью характер стихотворных фрагментов<br/>Развитие обонятельного восприятия</p> |
|--|--|--|--|---|--|

|  |  |                    |   |                      |  |
|--|--|--------------------|---|----------------------|--|
|  | <b>Гимнастика для стоп</b><br>«Медведь»            | января             | зале (оздоровительное)<br>Оздоровительно -<br>игровой час<br>При выполнении<br>режимных моментов<br>(систематически)                            | Гр., подгр.,<br>инд. | Укрепление мышц стоп                           |
|  | <b>Энергостимулирующее<br/>упражнение «Звонок»</b> | 4 неделя<br>января | Физкультурное занятие в<br>зале (оздоровительное)   |                      | Расслабление всех групп<br>мышц                |
|  | <b>Игра «Можно – нельзя»</b>                       | 4 неделя апреля    | Физкультурное занятие в<br>зале (оздоровительное)   | Гр., подгр.,<br>инд  |  |
|  | <b>Игра «Да – нет»</b>                             | 4 неделя мая       | Физкультурное занятие в<br>зале (оздоровительное)<br>Оздоровительно -<br>игровой час<br>При выполнении<br>режимных моментов<br>(систематически) | Гр.                  | Закрепление навыков<br>ухода за кожей          |
|  | <b>Логоритмика</b><br>«Люблю солнце»               | 3 неделя<br>июня   |   | Гр.                  | Формирование навыков<br>здорового образа жизни |
|  |  | 4 неделя<br>июня   |   | Гр., подгр.          | Согласовывание<br>движений с речью             |
|  |  |                    |   |                      | Профилактика                                   |

|  |                                      |  |  |                  |                        |
|--|--------------------------------------|--|--|------------------|------------------------|
|  | Оздоровительные упражнения для горла |  |  | Гр., подгр., инд | простудных заболеваний |
|--|--------------------------------------|--|--|------------------|------------------------|

**Содержание, как часть формируемая участниками воспитательно-образовательного процесса, организовывается в совместной и индивидуальной деятельности в режимных моментах.**





## Мониторинг образовательной деятельности

Мониторинг используется для выявления уровня

- усвоения детьми образовательной программы по образовательной области «Физическое развитие», это:
  - уровни физического развития (основных движений),
  - уровень сформированности начальных представлений о здоровом образе жизни.

Мониторинг основывается на промежуточных результатах освоения Программы, которые формируются в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС)

Планируемые промежуточные результаты указаны в примерной образовательной программе « Детство»

**Педагогический анализ** проводится 2 раза в год: в августе (4 неделя) и сентябре (первая неделя), в мае (1,2 недели).

Для детей, показавших низкий уровень по результатам первого обследования, разрабатывается индивидуальный образовательный маршрут, а в январе проводится промежуточная диагностика.

### Диагностика усвоения программы

| Компонент программы  | Критерии усвоения   | Методики обследования  |
|--|---|--|
| Развитие физических качеств                                  | Развитие скоростных, силовых качеств.   | «Показатели физической подготовленности детей».<br>В.Г.Фролов,<br>Г.П.Юрко |
| Накопление и обогащение двигательного опыта                  | Владение основными движениями (бег, прыжки, метание)  |  |
| Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни | Знание и владение представлениями об особенностях функционирования и целостности человеческого организма.<br>Развитие интереса к физической культуре и спорту и желание заниматься, умение организовать подвижные игры. | «Диагностика культуры здоровья дошкольников» В.А. Деркунская               |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Сформированность потребности в здоровом образе жизни. |  |
|--|---|--|

**Карта оценки уровня усвоения программы по результатам диагностики**

| № | Ф.И. ребенка | Начало года |         |  |     | Конец года                       |        |         |  |     |                                  |
|---|--------------|-------------|---------|--|-----|----------------------------------|--------|---------|--|-----|----------------------------------|
|   |              | прыжки      | метание |  | бег | формирование представлений о ЗОЖ | прыжки | метание |  | бег | формирование представлений о ЗОЖ |
|   |              |             |         |  |     |                                  |        |         |  |     |                                  |
|   |              |             |         |  |     |                                  |        |         |  |     |                                  |
|   |              |             |         |  |     |                                  |        |         |  |     |                                  |

**Планируемый результат усвоения программы:**

- Развиты основные физические качества и потребность в двигательной активности.
- Сформированы начальные представления о здоровом образе жизни.
- Эмоционально относится к предложенному заданию.
- Увлеченно занимается физической культурой в самостоятельной и совместной деятельности не только в физкультурном зале, но и в группе и на прогулке.

**Уровни усвоения программы:**

**В** (высокий) – программа усвоена полностью;

**С** (средний) – программа усвоена условно;

**Н** (низкий) – программа не усвоена.

### **Взаимодействие педагогов**

**Цель:** Создание единого направления в физическом воспитании дошкольников.

**Задачи:**

1. Отбор оптимальных методов и приемов работы с дошкольниками по физическому воспитанию.
2. Создание целостной структуры при организации физической культуры и формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Формы организации:**

- Совместная подготовка к воспитательно-образовательной деятельности (воспитатели, специалисты).
- Совместная воспитательно-образовательная деятельность
- Консультации
- Коллективные просмотры
- Методические выставки
- Тренинги
- Практикумы

## **2.5. Система работы с семьями воспитанников**

**Цель:** Оказание помощи семье в физкультурно-оздоровительном воспитании детей.

**Задачи:**

1. Повышать уровень культуры родителей, их компетентности в области здоровьесбережения, физическом воспитании ребенка.
4. Воспитывать у родителей ответственность за сохранение здоровья, воспитание и развитие своего ребенка.

**Формы организации:**

Родительские собрания

Лекции

Консультации

Беседы

Семинары – практикумы. Тренинги

Совместные занятия, праздники, развлечения

**Предполагаемый результат:**

Родители вовлечены в воспитательно-образовательный процесс по физическому воспитанию детей.

У родителей воспитанников повысился уровень компетентности в физическом воспитании и развитии дошкольников. В большинстве семей изменены установки в области здоровьесбережения по отношению к ребенку, скорректированы родительские позиции.

### **Формы организации образовательной области «Физическая культура»**

- НОД тренировочного типа
- Тематические занятия
- Фронтальный способ
- Поточный способ
- Групповой способ
- Индивидуальный способ

- Контрольно-проверочные НОД

**Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:**

- Обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка;
- Обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;
- Дыхательная гимнастика;
- Пальчиковая гимнастика;
- Гимнастика для глаз;
- Соблюдение мер по предупреждению травматизма;
- Физкультминутки

### **III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ**

#### **3.1. Режим дня в детском саду**

| <b>Режимные моменты</b>   | <b>Время</b> |
|---|--------------|
| <b>Холодный период года (сентябрь—май)</b>                        |              |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение | 7.00—8.45    |
| Подготовка к завтраку, завтрак                                    | 8.45—8.50    |

|   |             |
|---|-------------|
| Игры, подготовка к образовательной деятельности   | 8.50—9.00   |
| Непосредственно образовательная деятельность: образовательные ситуации (общая длительность, включая перерыв)                | 9.00—10.35  |
| Подготовка ко второму завтраку. Завтрак   | 10.35-11.00 |
| Подготовка к прогулке, прогулка (наблюдения, игры, труд, экспериментирование, общение по интересам), возвращение с прогулки | 11.00-12.30 |
| Подготовка к обеду, обед  | 12.30—13.50 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном   | 12.50—13.00 |
| Подготовка ко сну, сон  | 13.00—15.10 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика, воздушные и водные процедуры   | 15.10—15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник  | 15.25—16.10 |
| Игры, досуги, кружки, самостоятельная деятельность по интересам и выбору детей  | 15.10—16.40 |
| Подготовка к прогулке, прогулка   | 16.40—19.00 |

|  |             |
|--|-------------|
| Уход домой   | до 19.00    |
| <b>Теплый период года (июнь—август)</b>  |             |
| Утренний прием, игры, утренняя гимнастика, индивидуальное общение воспитателя с детьми, самостоятельная деятельность | 7.00—8.25   |
| Завтрак  | 8.25—8.55   |
| Самостоятельные игры, подготовка к образовательной деятельности  | 8.55—9.30   |
| Подготовка к прогулке, прогулка  | 9.30—12.20  |
| Подготовка к обеду, обед   | 12.40—13.00 |
| Закаливающие мероприятия, релаксирующая гимнастика перед сном  | 13.10-13.10 |
| Подготовка ко сну, сон   | 13.10—15.10 |
| Постепенный подъем, пробуждающая гимнастика после сна, воздушные, водные процедуры                                   | 15.10—15.25 |
| Подготовка к полднику, полдник   | 15.25—16.10 |
| Игры, досуги, общение по интересам, выбор самостоятельной деятельности в центрах                                     | 16.10—16.40 |



|                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| активности                      |             |
| Подготовка к прогулке, прогулка | 16.40—19.00 |
| Уход домой                      | до 19.00    |

### 3.1. Структура организации образовательной области «Физическое развитие»

| Название деятельности  | Количество<br>в неделю | Структура организации образовательной области «Физическое развитие» |                        |                       |                     |
|--|------------------------|---|------------------------|-----------------------|---------------------|
|  |                        | Название<br>деятельности  | Количество<br>в неделю | Количество<br>в месяц | Количество<br>в год |
| Физическая культура  | 3                      | Физическая<br>культура  | 3                      | 12                    | 114                 |
| <p><b>Длительность 1 образовательной ситуации составляет :</b></p> <p><b>2-3 лет- 10 минут</b></p> <p><b>3-4 лет – 15 минут</b></p> <p><b>4-5 лет - 20 минут</b></p> <p><b>5-6 лет- 25 минут</b></p> <p><b>6-7лет – 30 минут</b></p> |                        |   |                        |                       |                     |

### **3.2. Развивающая предметно-пространственная среда по образовательной области «Физическая культура»**

Физкультурно – игровое оборудование представляет собой развивающую среду, которая имеет 4 признака:

- Комфортность и безопасность (подушки, коврики. НОД может проходить в групповых комнатах и спальнях, раздевалках и холлах. Все это формирует чувство уверенности и защищенности).
- Обеспечение богатства сенсорных впечатлений (пособия разных материалов, многообразных цветов и форм).
- Обеспечение самостоятельности индивидуальной деятельности (Соблюдение этого правила помогает составлению субъективной позиции ребенка, интериоризация приобретенного опыта)
- Обеспечение возможности исследования (Среда, развивающая движение, должна обеспечить возможность проб и ошибок, экспериментирования, испытание ребенком своих способностей, овладения культурой движений своим путем.)

#### **Технические средства обучения**

- Музыкальный центр
- Проектор
- Экран
- Магнитофон
- Ауди и CD диски

### 3.3. Учебно-методическое обеспечение

Федеральные государственные образовательные стандарты дошкольного образования. Министерство образования и науки РФ, 2013г.

- Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100»; М., Баласс, 2016.
  - Физическое развитие детей 2-7 лет; Е.И. Подольская, Волгоград 2013.
  - Развитие двигательных способностей старших дошкольников; Т.В. Хабарова, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2010.
  - Физическая культура в детском саду, система работы в подготовительной к школе группе; Л.И. Пензулаева, МОЗАЙКА – СИНТЕЗ Москва, 2012.
1. В. Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно – методическое обеспечение. – М.: ЛИПКА – ПРЕСС, 2000.
  2. Веселый детский сад. – Ростов – на – Дону. Феникс, 2000. Автор – составитель Руденко В.И.
  3. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 1 года до 3 лет). – М.: ТЦ Сфера, 2004.
  4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ: основные виды, сценарии занятий. – М.: 5 за знания, 2005.
  5. Подвижные игры и забавы (авторы сост. Н.В. Чаморова, М.А. Шух. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006.
  6. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников. – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
  7. Муллаева Н.Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
  8. Здоровый дошкольник: Социально – оздоровительная технология XXI века. (Авторы – сост. Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. – М.: АРКТИ, 2000.
  9. Щербак А.П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника: Метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
  10. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
  11. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
  12. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Старшая группа: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.

13. Сказочный театр физической культуры (Физкультурные занятия с дошкольниками в музыкальном ритме сказок) / Авторы – сост. Н.А. Фомина и др. – Волгоград: Учитель, 2004.
14. Л.Н. Сивачева. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. - СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2005.
15. Дайлидене И.П. Поиграем, малыш!: Кн. для работников дошкольных учреждений и родителей. – М.: Просвещение, 1992.
16. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
17. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт. сост. О.Н.Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005
- 18.«Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет», О.Н.Козак
- 19.«Быть здоровыми хотим», М.Ю.Картушина.
- 20.«Диагностика культуры здоровья дошкольников, В.А.Деркунская.
21. «Физкультурные праздники в детском саду» В.Н.Шебеко, Н.Н.Ермак.
- 22.«Физкультурные занятия на воздухе» В.Г.Фролов, Г.П.Юрко
23. Периодическая печать
24. Интернет- ресурсы