

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 5 комбинированного вида Красногвардейского района  
Санкт - Петербурга

**СОГЛАСОВАНА**

решением Педагогического совета  
Образовательной организации  
Протокол № 1 от 29.08.2019

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ГБДОУ детский сад № 5  
Красногвардейского района СПб  
от 29.08.2019 № 39-А

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**инструктора по физкультуре**  
**для групп общеразвивающей направленности**  
возраст обучающихся от 3 до 6 лет  
срок реализации 1 год

**СОГЛАСОВАНА**

Советом родителей  
(законных представителей)  
Протокол от 29.08.2019г. № 1

Разработчик:  
Малев Игорь Сергеевич

Санкт-Петербург  
2019

<b>п/п</b>	<b>ОГЛАВЛЕНИЕ</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>3</b>
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Цели и задачи реализации Рабочей программы	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию Рабочей Программы	5
1.4.	Планируемые результаты освоения Рабочей программы	6
1.5.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Рабочей программе	10
<b>2.</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>12</b>
2.1.	Общие положения	12
2.2.	Дошкольный возраст	13
2.3.	Взаимодействие взрослых с детьми	39
2.4.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников	41
<b>3.</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>43</b>
3.1.	Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка.	43
3.2.	Организация развивающей предметно – пространственной среды	45
3.3.	Материально – техническое обеспечение образовательного процесса	48
3.4.	Планирование образовательной деятельности	49
3.5.	Режим и распорядок дня	51
3.6.	Перечень нормативных и нормативно-методических документов.	53
3.7.	Перечень литературных источников	54
	Приложение	56

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 5 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга, расположенный по адресу Среднеохтинский проспект 11 корпус 4.

Комплектование групп осуществляется детьми от 3 до 6 лет по возрастному принципу. Организация детской деятельности осуществляется с учетом возраста и пола. Рабочая программа предлагает насыщенное образовательное содержание, соответствующее познавательным интересам современного ребенка. В Дошкольном образовательном учреждении функционирует 3 группы младшего, среднего и старшего возраста. Детский сад работает по 5-ти дневной недели с 7.00 до 19.00 (12 часовое пребывание детей).

Обучение ведется на русском языке.

Данная Рабочая программа разработана инструктором по физической культуре Государственного бюджетного образовательного учреждения детский сад №5 комбинированного вида Красногвардейского района Санкт-Петербурга (далее ГБДОУ №5). Образовательная Рабочая программа дошкольного образования является программным документом Образовательного учреждения, осуществляющим организацию учебно-образовательного процесса, разрабатываемым и принимаемым на педагогическом совете и утверждаемым руководителем организации.

Рабочая программа может корректироваться:

- Оперативно в случаях изменения законодательства Российской Федерации и подзаконных актов в областях непосредственно, связанных с функционированием образовательной организации.
- Один раз в год (вначале учебного года) с целью улучшения качества образования.

Рабочая программа основывается на положениях:

- Фундаментальных исследований отечественной научной психолого-педагогической и физиологической школы о закономерностях развития ребенка дошкольного возраста;
- Научных исследований, практических разработок и методических рекомендаций, содержащихся в трудах ведущих специалистов в области дошкольного образования;
- Действующего законодательства, иных нормативных правовых актов, регулирующих деятельность системы дошкольного образования.

Основные направления Рабочей программы:

- Направление на охрану и укрепление здоровья воспитанников, их всестороннее физическое развитие;
- Обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- Строится на адекватных возрасту видах деятельности и формах работы детьми;

Обеспечивает осуществление образовательного процесса в двух моделях:

-совместная деятельность воспитателя и детей,

-самостоятельную деятельность;

- Учитывает гендерную специфику развития детей дошкольного возраста;
- Обеспечивает преемственность начального общего образования;
- Направлена на взаимодействие с семьей.

Сохранение и укрепление здоровья детей является приоритетным направлением работы нашего ГБДОУ. Комплекс физкультурных мероприятий, осуществляемых в дошкольном учреждении, направлен на совершенствование и развитие основных систем жизнеобеспечения организма ребенка. Здоровый малыш стремится к движениям, активной деятельности. Во многом подвижность ребенка зависит от его двигательных умений. Одним из важнейших факторов хорошего физического и психического развития ребенка является правильно организованная двигательная деятельность в детском саду. Содержание образовательной области „Физическое развитие” направлена на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач: 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». Двигательное развитие детей в системе дошкольного образования - это процесс, направленный, с одной стороны, на обеспечение естественной потребности ребёнка в движении, удовлетворение которой является важнейшим фактором, условием, показателем и гарантом физического развития и здоровья ребёнка, и создание условий для овладения им конкретных движений, с другой стороны.

## **1.2. Цели и задачи программы. (добавить в конце задачи на лето)**

Цель программы – сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а также приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни. В контексте данной программы развитие двигательной сферы детей рассматривается как:

- источник здоровья, радостных эмоций и переживаний;
- средство разгрузки нервной системы, разрядки умственного и психологического напряжения;
- средство формирования физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, глазомер и т. д);

- развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, и волевых черт характера (настойчивость, выносливость, усидчивость, умение доводить начатое дело до конца);

- средство повышения работоспособности, а, следовательно, и важный фактор общей подготовки ребёнка к учебной деятельности.

#### **Задачи программы:**

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для развития физкультурных силовых способностей и физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Для решения задач физического воспитания детей в ГБДОУ №5 используются следующие педагогические средства: физкультурные занятия, специально организованные занятия, физкультурные развлечения.

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

Рабочая программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста, и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

Направлена на реализацию подхода к организации целостного развития и воспитания ребенка дошкольного возраста как субъекта детской деятельности и поведения. Направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, сохранение здоровья детей дошкольного возраста, коррекцию недостатков в физическом и психическом развитии детей.

Позволяет оптимально спланировать работу с детьми на основе интеграции детской активности в различных направлениях образовательной работы с детьми. Непрерывно-образовательная деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности (игровой, двигательной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, конструктивной, продуктивной, музыкально-художественной, трудовой, в так же чтения художественной литературы) и их интеграцию с использованием форм и

методов работы, что приводит к постепенному формированию целостной картины мира.

Рабочая 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 учебно-образовательной деятельности;
- 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.

## **1.2. Планируемые результаты.**

### **Целевые ориентиры**

Старший возраст (5-6 лет).

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;
- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- умеет быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;
- имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);
- сформированы элементарные навыки личной гигиены (самостоятельно чистит зубы, моет руки перед едой; при кашле и чихании закрывает рот и нос платком);
- владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой, ножом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- 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 представление о роли гигиены и режима дня для здоровья человека;
- имеет представление о правилах ухода за больным.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- 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 лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа;

- 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.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие;

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

- ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами;

- умеет кататься на самокате;

- умеет плавать (произвольно);

- участвует в спортивных играх и упражнениях, в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей;

- проявляет самостоятельность, творчество, выразительность и грациозность движений;

- умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;

- проявляет интерес к разным видам спорта.

Средний возраст (4-5 лет).

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, с аппетитом ест;

- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (1–2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- проявляет привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- имеет элементарные представления о том, что полезно и вредно для здоровья;
- сформированы навыки культуры еды, культуры поведения, умеет следить за своим внешним видом.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- знает, что надо одеваться по погоде, регулярно гулять, заниматься зарядкой;
- имеет представление о полезной и вредной для здоровья пище;
- знает части тела и органы чувств человека и их функциональное назначение;
- сформирована потребность в соблюдении режима питания, знает важность сна, гигиенических процедур для здоровья;
- умеет устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствия;
- имеет представление о составляющих здорового образа жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- прыгает в длину с места не менее 70 см;
- может пробежать по пересеченной местности в медленном темпе 200–240 м;
- бросает набивной мяч (0,5 кг), стоя из-за головы, на 1 м.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- ходит свободно, держась прямо, не опуская головы;
- уверенно ходит по бревну (скамейке), удерживая равновесие;
- умеет лазать по гимнастической стенке вверх и вниз приставным и чередующимся шагами;
- в прыжках в длину с места отталкивается двумя ногами и мягко приземляется, подпрыгивает на одной ноге;
- ловит мяч руками, многократно ударяет им об пол и ловит его;
- бросает предметы вверх, вдаль, в цель, через сетку;
- чувствует ритм, умеет ходить, бегать, подпрыгивать, изменять положение тела в такт музыке или под счет.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- активен, с интересом участвует в подвижных играх;
- инициативен, радуется своим успехам в физических упражнениях;
- умеет самостоятельно и творчески использовать физкультурный инвентарь для подвижных игр.

Младший возраст (3–4 года).

*Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей:*

- легко и быстро засыпает, спокойно спит, с аппетитом ест;



- редко болеет острыми респираторно-вирусными инфекциями (2 раза в год).

*Воспитание культурно-гигиенических навыков:*

- приучен к опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослых);

- владеет навыками поведения во время еды, умывания, умеет пользоваться носовым платком, причёсываться, следит за своим внешним видом;

- охотно включается в выполнение режимных моментов и гигиенических процедур.

*Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:*

- имеет простейшее представление о полезной и вредной для здоровья пище;

- владеет элементарными знаниями о правилах личной гигиены, важных для здоровья (мыть руки, чистить зубы, делать зарядку, гулять на свежем воздухе) о значении сна;

- умеет бережно относиться к своему здоровью, здоровью других детей;

- умеет сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуации, приносящих вред здоровью; осознает необходимость лечения;

- знает физические упражнения, укрепляющие разные органы, знает о необходимости закаливания;

- соблюдает навыки гигиены и опрятности в повседневной жизни.

*Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации):*

- энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см;

- проявляет ловкость в челночном беге;

- умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями педагога.

*Накопление и обогащение двигательного опыта (овладение основными движениями):*

- 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;

- умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление;

- 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.

*Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании:*

- принимает участие в совместных играх и физических упражнениях;

- проявляет интерес к физическим упражнениям, умеет пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время;

- проявляет положительные эмоции, активность в самостоятельной и двигательной деятельности;
- проявляет самостоятельность в использовании спортивного оборудования (санки, лыжи, трехколесный велосипед);
- проявляет самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

### **1.5.Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Рабочей программе**

Оценивание качества образовательной деятельности, осуществляемой дошкольным образовательным учреждением (далее-ДОУ) по Рабочей программе, представляет собой важную составную часть данной учебно-образовательной деятельности, направленную на ее усовершенствование.

Концептуальные основания такой оценки определяются требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также Стандарта, в котором определены государственные гарантии качества образования.

Оценивание качества, то есть оценивание соответствия образовательной деятельности, реализуемой ДОУ, заданным требованиям Стандарта и Рабочей программы в дошкольном образовании направлено в первую очередь на оценивание созданных ДОУ условий в процессе образовательной деятельности.

Система оценки образовательной деятельности, предусмотренная Рабочей программой, предполагает оценивание качества условий образовательной деятельности, обеспечиваемых ДОУ, включая психолого-педагогические, кадровые, материально-технические, финансовые, информационно-методические, управление ДОУ.

Рабочей программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности ДОУ на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Рабочей программе:

Не подлежат непосредственной оценке;

Не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;

Не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;

Не являются основой объективной оценки соответствия, установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;

Не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Система оценки качества реализации Рабочей программы дошкольного образования на уровне ДОУ обеспечивает участие всех участников образовательных отношений и в то же время выполняет свою основную

задачу – обеспечивать развитие системы дошкольного образования в соответствии с принципами и требованиями Стандарта.

Рабочей программой предусмотрены следующие уровни системы оценки качества:

диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей индивидуальной работы с детьми по Рабочей программе;

внутренняя оценка, самооценка ДОО;

внешняя оценка ДОО, в том числе независимая профессиональная и общественная оценка.

На уровне ДОО система оценки качества реализации Рабочей программы решает задачи:

Повышения качества реализации Рабочей программы дошкольного образования;

Реализации требований Стандарта к структуре, условиям и целевым ориентирам образовательной программы дошкольной организации;

Обеспечения объективной экспертизы деятельности ДОО в процессе оценки качества программы дошкольного образования;

Задания ориентиров педагогам в их профессиональной деятельности и перспектив развития самого ДОО;

Создания оснований преемственности между дошкольным и начальным общим образованием.

Важнейшим элементом системы обеспечения качества дошкольного образования в ДОО является оценка качества психолого-педагогических условий реализации Рабочей программы, и именно психолого-педагогические условия являются основным предметом оценки в предлагаемой системе оценки качества образования на уровне ДОО. Это позволяет выстроить систему оценки и повышения качества вариативного, развивающего дошкольного образования в соответствии со Стандартом посредством экспертизы условий реализации Рабочей программы.

Ключевым уровнем оценки является уровень учебно-образовательной деятельности, в которой участвует ребенок, его семья и педагогический коллектив ДОО.

Рабочей программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- детские портфолио, фиксирующие достижения ребенка в ходе образовательной деятельности;
- карты развития ребенка;

Система педагогической диагностики создана с целью составления индивидуального маршрута развития ребенка, который формируется и ведется единый на этапе всего обучения от начальных ориентиров, до целевых ориентиров на этапе обучения.

Ведение индивидуального маршрута позволяет правильно организовать и построить образовательный процесс в учреждении. Ведение маршрута направлено на индивидуализацию образования – поддержку детской инициативы, построение образовательной траектории и профессиональную коррекцию развития. Педагогическая диагностика учебно-образовательной деятельности проводится два раза в год

с 1 по 25 сентября

с 11 по 25 мая.

Для проведения индивидуальной педагогической диагностики инструктор использует карты диагностики (**Приложение № 1**).

## **Содержательный раздел**

### **2.1. Общие положения**

Описание модулей учебно-образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях: социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической и физического развития, с учетом используемых вариативных программ дошкольного образования и методических пособий, обеспечивающих реализацию данного содержания;

Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Рабочей Программы с учетом возрастных и индивидуально-психологических особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей, мотивов и интересов;

В соответствии с положениями при организации образовательной деятельности по направлениям, обозначенным образовательными областями, ДОУ следует принципам Рабочей Программы, в частности принципам поддержки разнообразия детства, индивидуализации дошкольного образования, возрастной адекватности образования и другим. Определяя содержание образовательной деятельности в соответствии с этими принципами, следует принимать во внимание разнообразие интересов и мотивов детей, значительные индивидуальные различия между детьми, неравномерность формирования разных способностей у ребенка, а также особенности социокультурной среды, в которой проживают семьи воспитанников. Оптимальные условия для развития ребенка – это продуманное соотношение свободной регламентируемой и нерегламентированной (совместная деятельность педагогов и детей и самостоятельная деятельность детей) форм деятельности ребенка. Образовательная деятельность вне организованных занятий обеспечивает максимальный учет особенностей и возможностей ребенка, его интересы и

склонности. В течение дня во всех возрастных группах предусмотрен определенный баланс различных видов детской деятельности.

## **2.2. Дошкольный возраст**

**Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста (3 – 7 лет).**

**Особенности развития движения детей**

Младшая группа (3 – 4 года).

Для физического воспитания дети 3—4 лет в оптимальном варианте и в соответствии с их двигательными возможностями педагогу необходимы элементарные знания анатомо-физиологических особенностей развития как отдельных органов и систем, так и всего организма в целом. Известно, что каждый возрастной период имеет определенную специфику развития. Есть такие особенности и у детей четвертого года жизни.

Показателями физического развития детей являются рост, вес, окружность грудной клетки, состояние костной и мышечной систем, внутренних органов, а также уровень развития моторики, то есть их физической подготовленности.

Рост ребенка на четвертом году жизни несколько замедляется относительно предыдущего периода — первых трех лет. Так, если к 2 годам рост детей увеличивался в среднем на 10-12 см, к 3 годам — на 10 см, то к 4 годам — всего на 6-7 см. В 3 года средний рост мальчиков равен 92,7 см, девочек — 91,6 см, соответственно в 4 года — 99,3 см и 98,7 см — ростовые показатели почти одинаковы. Рост детей четвертого года жизни находится во взаимосвязи с развитием основных видов движений — прыжков, бега, метания, равновесия. Дети высокого роста бегают быстрее сверстников, а невысокие ребята делают относительно мелкие шаги, но дополняют их высоким темпом передвижения. Способность к быстрому бегу определяется также индивидуальными различиями, координационными возможностями, которые в данной возрастной группе еще не велики.

В возрасте от трех до шести лет годовые увеличения в весе также примерно одинаковы для детей обоего пола. Прибавка в весе составляет в среднем 1,5-2 кг. В 3 года вес мальчиков составляет 14,6 кг, а девочек — 14,1 кг. К 4 годам это соотношение изменяется, соответственно составляя 16,1 кг и 15,8 кг. Окружность грудной клетки увеличивается, но разница между мальчиками и девочками по этому показателю незначительна. В 3 года эта величина составляет 52,6 см (мальчики) и 52 см (девочки), в 4 года — 53,9 см и 53,2 см.

Общей закономерностью развития опорно-двигательного аппарата в ранние периоды детства является его гибкость и эластичность. По мере роста ребенка происходит срастание отдельных костей черепа и его окончательное формирование. К 3-4 годам завершается срастание затылочной кости. К четырем годам приобретает свою форму и височная кость, завершается

формирование межкостных швов. Объем черепа продолжает увеличиваться, достигая к трем годам 80% объема черепа взрослого человека.

К 2-3 годам у детей заканчивается прорезывание молочных зубов, их количество приближается к 20. Их здоровье, рост и развитие во многом зависят от питания. Ребенок 3-4 лет в среднем затрачивает в день 1000—1600 калорий. В рацион входят белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и вода. Для построения костей скелета и зубов необходимы кальций и фосфор. Ребёнок должен получать за сутки с молочными, рыбными и другими продуктами 1 г кальция, 1,5-2 г фосфора и 15-20 мг железа. До полутора лет позвоночник ребенка растет равномерно, затем замедляется рост шейных и верхних грудных позвонков. В 5 лет вновь все отделы позвоночника начинают расти равномерно. Гибкость и подвижность позвоночника обеспечиваются наличием значительного процента хрящевой ткани. Физиологические изгибы позвоночника в 3-4 года неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина, суставы пальцев могут деформироваться. Отрицательно влияет на развитие опорно-двигательного аппарата излишний вес ребенка. Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, сильный наклон головы вперед и вниз) могут стать привычными и привести к нарушению осанки, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания.

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела. При проведении упражнений общеразвивающего характера использовать различные исходные положения — сидя, лежа, на спине, животе и т.д. При выполнении упражнений стоя, это в основном стойка нога на ширине стопы или плеч. Стойка «ноги вместе» неустойчива и нецелесообразна, поэтому используется редко.

Утомляет ребенка и отрицательно сказывается на состоянии и развитии опорно-двигательного аппарата длительное пребывание в статической позе. Если педагог перед выполнением упражнения долго выравнивает детей, многословно объясняет задание, порой до 1-1,5 минут, это снижает двигательную активность, отрицательно сказывается на осанке детей, их внимании, выполнении упражнений. Продолжительность объяснений не должна превышать 20-25 секунд (многое зависит от сложности задания, в этом случае надо перевести детей в положение сидя).

При обучении основным видам движений — равновесию и прыжкам, как правило, используют поточный способ организации детей. В упражнениях с мячами (катание, перебрасывание, бросание и ловля мяча) обычно используют фронтальный способ организации, что повышает двигательную активность детей и увеличивает моторную плотность занятия в целом. Необходимо соблюдать определенную дозировку физических упражнений. Так, количество упражнений общеразвивающего характера составляет 4-5 и

повторяется 4-5 раз. Темп проведения упражнений и необходимые паузы зависят от физической подготовленности детей каждой конкретной группы.

Рост и развитие костей в большей мере связаны с работой мышц. Мышечный тонус (упругость) у младших дошкольников еще недостаточный. В развитии мышц выделяют несколько узловых возрастов. Один из них — 3-4 года. В этот период диаметр мышц увеличивается в 2-2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Строение мышц, характерное для детей четвертого года жизни, сохраняется без существенных изменений до шестилетнего возраста. Мускулатура по отношению к общей массе тела, и мышечная сила у ребенка 3-4 лет еще недостаточно развиты. Так, кистевая динамометрия (правая рука) в четыре года у мальчиков составляет 4,1 кг, а у девочек — 3,8 кг.

В этом возрасте крупная мускулатура в своем развитии преобладает над мелкой. Поэтому детям легче даются движения всей рукой (прокатить машинку, мяч и т. д.). Но постепенно в строительных дидактических играх, в изобразительной деятельности совершенствуются движения кисти, пальцев. Дети осваивают складывание башенок, пирамидок и т. д.

В упражнениях общеразвивающего характера при поднимании рук вверх, в стороны, при наклонах, поворотах и приседаниях малыши осваивают навыки владения телом. Однако для правильного воздействия на ту или иную группу мышц необходимы определенные исходные положения. В этом возрасте дети способны понять поставленную перед ними задачу — встать, ноги на ширину стопы или на ширину плеч и т. д.

Инструктор выполняет упражнение вместе с детьми, показывая и поясняя его. Наклоны и приседания педагог выполняет 2—3 раза и задает темп выполнения заданий. Далее дети действуют самостоятельно, прислушиваясь к указаниям инструктора.

Особенности строения дыхательных путей у детей дошкольного возраста (узкие просветы трахеи, бронхов и т. д., нежная слизистая оболочка) создают предрасположенность к нежелательным явлениям.

Рост легких с возрастом происходит за счет увеличения количества альвеол и их объема, что важно для процессов газообмена. Жизненная емкость легких в среднем равна 800-1100 мл. В раннем возрасте главной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому у малышей преобладает брюшной тип дыхания. Ребенок 3-4 лет не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. При выполнении упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Если во время бега или прыжков дети начинают дышать через рот — это сигнал к тому, чтобы снизить дозировку выполняемых заданий. Упражнения в беге длятся 15-20 секунд (сповторением). Для малышей полезны упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Помещение, в котором находятся детей, нужно проветривать 5—6 раз в день (каждый раз по 10-15 минут). Температура воздуха в групповом помещении должна составлять +18-20°C (летом) и +20-22°C (зимой). Относительная влажность — 40-60%. Для контроля за изменением температуры воздуха термометр в помещении подвешивается на уровне роста ребенка (но в недоступном для детей месте); Физкультурные занятия проводятся в хорошо проветриваемом помещении или на участке детского сада.

Сердечно-сосудистая система ребенка; по сравнению с органами дыхания, лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок.

О реакции организма на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: отвлекаемость, общая слабость, одышка, побледнение или покраснение лица и нарушение координации движений.

Развитие высшей нервной деятельности, особенно в раннем возрасте, во многом зависит от морфологического развития коры больших полушарий. В дальнейшем продолжается совершенствование центральной нервной системы, как морфологическое, так и функциональное.

К трем годам у ребенка значительно развита способность к анализу, синтезу и дифференциации (различению) раздражений окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которых обобщаются и уточняются получаемые ребенком впечатления.

Внимание детей 3-4 лет еще неустойчиво, легко нарушается при изменении окружающей обстановки, под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если в момент объяснения упражнения в зал входит взрослый, дети сразу отвлекаются. Педагог должен быстро и умело переключать их внимание на учебное задание. При проведении упражнений следует учитывать, что двигательные умения, формируемые у детей, непрочны и требуют многократных повторений, даже если упражнения несложны по своей структуре. Воспитатель сначала выполняет упражнение 2-3 раза вместе с детьми и поясняет его. Затем следит за тем, как малыши самостоятельно справляются с заданием, дает им указания, помогает. Это приучает детей к самостоятельности и формирует осознанность действий. В момент выполнения упражнений ребенок не всегда может понять указания воспитателя и тогда ему следует оказать непосредственную помощь, например, повернуть его корпус, придать руке нужное положение и т. д.

Вновь приобретенные умения и навыки могут быть реализованы не только на физкультурных занятиях, но и в жизненно важной самостоятельной двигательной деятельности детей.

### **Структура физкультурного занятия.**

Физкультурные занятия в младшей группе построены по общепринятой структуре и состоят из вводной, основной и заключительной частей. Для каждой части занятия характерны свои задачи.



Вводная часть (2-3 минуты) включает упражнения, которые мобилизуют внимание детей, подготавливают к выполнению предстоящей двигательной нагрузки, являясь небольшой разминкой. Это упражнения в ходьбе, беге, построениях, с различными заданиями, иногда с музыкальным сопровождением.

Упражнения в ходьбе и беге, как правило, проводятся в чередовании. Сначала предлагается ходьба - примерно половину и треть «круга», а затем — бег полный «круг», и задания повторяются. Понятие «круг» условное, кроме специальной ходьбы и бега действительно по кругу. Можно по углам зала поставить ориентиры (небольшие предметы — кубики, кегли (кроме флажков на палочке)), чтобы детям легче было ориентироваться.

Построения и перестроения развивают у детей ориентировку в пространстве, помогают осмысливать свои действия.

В начале года, на первых занятиях не стоит предлагать организованного построения, дети могут упражняться в совместных действиях в игровой форме, например, при передвижении с одной стороны зала на другую, в виде игры - «Пошли в гости к кукле (мышке)». Через несколько занятий воспитатель предлагает построение в шеренгу, колонну небольшими группами по кругу, используя ориентиры (кубики, мячи, шнуры и т. д.)

Основная часть (12-15 минут) включает гимнастические упражнения общеразвивающего характера с различными предметами и без них; основные виды движений (упражнения в равновесии, прыжках, лазании и метании), подвижную игру.

Для выполнения общеразвивающих упражнений построения могут быть различными и выполняться по ориентирам (кубики, мячи, кегли), особенно в начале обучения.

Особое внимание воспитатель уделяет правильному исходному положению ног, так как это определяет общую нагрузку на организм и отдельные группы мышц.

Исходные положения предлагаются самые разнообразные: стойка ноги на ширине ступни, на ширине плеч, стойка на коленях, лежа на спине и животе. Важен последовательный переход от одного исходного положения к другому. Так, если нужно перевести детей из положения стоя в положение лежа, то сначала их переводят в положение сидя (плавно опускаясь), а затем в положение лежа. Для перехода из положения стоя в положение стойка на коленях требуется, чтобы дети сначала присели и затем плавно опустились на колени (не ударяясь о пол).

При проведении общеразвивающих упражнений в положении стоя, как правило, используют две позиции — стойка ноги на ширине ступни и на ширине плеч. Наклоны и повороты воспитатель выполняет с детьми 1-2 раза. Далее малыши продолжают выполнять упражнение самостоятельно по указанию педагога.

В основном упражнения воспитатель показывает сам и некоторые из них может показать наиболее подготовленный ребенок. После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют прыжки, а ритм задает воспитатель — это могут быть удары в бубен, хлопки в ладоши или музыкальное сопровождение.

В течение одной недели каждого месяца желательно проводить общеразвивающие упражнения без предметов. На остальных занятиях используется различное оборудование. Это делает упражнения более интересными и позволяет варьировать одни и те же задания.

При подборе предметов необходим принцип оптимальной организации занятий. Так, если в основной части занятия включаются упражнения с мячами — прокатывание или перебрасывание, то и общеразвивающие упражнения желательно провести с мячами.

Составляя перспективный план занятий, воспитатель намечает упражнения для обучения, повторения и закрепления. На выполнение обучающих упражнений отводится больше времени, на повторение знакомого материала не требуется детального объяснения, а предполагается лишь некоторые уточнения или частичный показ.

Во второй младшей группе обычно планируется два вида основных движений на одном занятии. Увеличение набора основных движений может снизить качество усвоения упражнений.

Правильная организация занятий предполагает продуманное расположение пособий, поэтому в плане или конспекте занятия желательно обозначить схему их размещения, а также и местоположения детей и педагога.

Условием, обеспечивающим освоение детьми двигательных навыков и умений, является подбор основных движений для каждого занятия с учетом их сочетаемости и постепенного усложнения. Это достигается двукратным повторением каждого занятия в течение недели, с небольшими изменениями и правильным подбором второго основного движения, которое в данном случае выступает как средство дополнения двигательного опыта детей, подготовки их к новому заданию. Например, на первой неделе каждого месяца вторым движением планируются прыжки, а на следующей неделе прыжки являются первым основным движением: такая последовательность способствует их лучшему усвоению.

Систему планирования основных видов движений можно представить в следующем виде: на первой неделе каждого месяца детей обучают равновесию и упражняют в прыжках; на второй неделе обучают прыжкам и упражняют в метании (все упражнения с мячом обозначены термином «метание»); на третьей — обучают метанию и упражняют в лазании, на четвертой — обучают лазанию и упражняют в равновесии. Такая система последовательности при обучении дошкольников основным видам движений разработана автором данного пособия. В практике работы данная система названа воспитателями «круговой».

Подвижная игра — кульминационный момент занятия в плане физической и эмоциональной нагрузки на организм ребенка.

Заключительная часть (2-3 минут). После подвижной игры детей надо привести в относительно спокойное состояние и только после этого можно перейти к другим видам деятельности. Как правило, в заключительную часть занятия входят простые упражнения, игры малой подвижности, хороводы.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры имеют огромное значение для всестороннего развития ребенка. Игры развивают не только физически, в процессе овладения различными движениями у детей формируется способность проявлять выдержку, волю, уверенно действовать в коллективе, ориентироваться в пространстве, оценивая при этом меняющуюся ситуацию.

Во второй младшей группе подвижные игры проводятся помимо занятий ежедневно в помещении и на прогулке. Продолжительность игры от 8 до 10 минут. Содержание игр желательно сочетать с предшествующей и последующей деятельностью детей. После спокойных занятий (рисование, развитие речи и т. д.), как правило, проводятся игры большой подвижности; после физкультурных и музыкальных занятий — средней и малой подвижности.

Перед проведением подвижных игр инструктору необходимо подготовить весь игровой материал — это могут быть различные пособия (стойки, дуги, шнуры) или мелкие предметы и атрибуты — шапочки цыплят, котят, птичек и т. д. Следует также продумать ход игры, перемещение детей, распределение ролей.

У детей 3-4 лет воспитывают умение действовать сообща. Они могут начинать и заканчивать действия по указанию инструктора и в соответствии с сюжетом игры. В основном в играх используются простые сюжеты, понятные детям. Далее проводятся игры более сложного содержания, в которых уже выделяется ведущая роль — наседка, кот, а остальные дети — мышки, цыплята и т. д. Каждую игру следует проводить не менее 2—3 раз; это способствует закреплению освоенных ранее навыков. В этом возрасте осознанность действий недостаточна, поэтому указания воспитателя имеют ведущее значение. Например, в игре «Наседка и цыплята» дети- «цыплята» обычно «теснятся» друг к другу, воспитатель приглашает «цыплят» поискать зернышки в разных местах: «и здесь есть зернышки, и вот там...» Дети переходят с одного места на другое, тем самым меняя направление движения. По мере усвоения движений игры можно усложнять, используя различные варианты.

Подвижные игры организуются инструктором и проводятся под его непосредственным руководством. В свободное от занятий время (утром, на прогулке, после дневного сна) воспитатель может провести игру с небольшой группой ребят и даже индивидуально. Это могут быть игровые упражнения с мячами, кубиками, обручами и т. д. Такое проведение игр и упражнений дает

возможность обратить внимание малышей на отдельные элементы движений, исправить ошибки у тех детей, которые нуждаются в совершенствовании движений, или поощрить ребят, у которых не получалось ранее какое-либо упражнение.

Игровые упражнения с различными предметами необходимы детям четвертого года жизни, так как они позволяют развивать мышечные ощущения — взять погремушку, позвонить, прокатить мяч, обруч и т. д. Подвижные игры сопровождаются высоким эмоциональным подъемом, что положительно сказывается и на развитии моторики и последующей деятельности детей на протяжении дня.

Планирование подвижных игр для физкультурных занятий имеет принципиальное значение. Именно последовательное повторение игр в определенной системе способствует лучшему их усвоению. После того как основной вид движения освоен на занятии, на следующей неделе он переносится в подвижную игру отдельным элементом. Это тем более важно для повторения и закрепления пройденного, так как в подвижных играх упражнения выполняются более свободно, естественно и занимательно. Например, если в течение недели детей обучали подлезанию под шнур, то на следующей неделе подлезание можно ввести в подвижную игру «Мыши в кладовой», предоставив тем самым возможность для закрепления и повторения знакомого задания.

### **Основные виды движений**

Упражнения в ходьбе и беге

Дети 3-4 лет выполняют ходьбу достаточно уверенно. У некоторых ребят наблюдается хорошая координация движений рук и ног правильная осанка. Однако у большинства детей походка по-прежнему остается тяжелой, они шаркают ногами, слабо размахивают руками или прижимают их к туловищу. Детям свойственны неравномерный темп ходьбы и неодинаковая длина шага. Согласованность движений рук и ног в беге у детей этого возраста несколько лучше по сравнению с ходьбой. Быстрый темп передвижения ребенку дается легче, чем медленный, однако и в беге координация движений еще недостаточно развита. Малыши бегают на всей стопе, работа рук выражена нечетко, иногда руки прижаты к туловищу.

Во второй младшей группе детей учат выполнять ходьбу со свободными движениями рук, не шаркать ногами, смотреть вперед, ориентироваться в пространстве, согласовывать свои действия с действиями других детей и т. д. Ходьба и бег органично входят во все основные виды движений, но имеют и свою специфику, поэтому обучение программным видам ходьбы и бега проводится на каждом занятии.

Программа детского сада предусматривает обучение следующим видам ходьбы и бега: ходьба и бег небольшими группами и всей группой в прямом направлении; ходьба и бег в колонне по одному; по кругу; со сменой направления по сигналу воспитателя; с переходом ходьбы на бег и обратно; с

остановкой после ходьбы; врассыпную небольшими группами и всей группой; ходьба с перешагиванием через предметы.

Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении — это первое упражнение в ходьбе и беге на занятии. Дети должны научиться ориентироваться в сравнительно большом по площади, но ограниченном пространстве, действовать совместно. Участие небольшой группы детей позволяет воспитателю видеть каждого ребенка, наиболее робких подбодрить словом, а иногда взять за руку и повести за собой.

На первых занятиях малышам сложно по сигналу воспитателя переходить от ходьбы к бегу и обратно. Это связано с тем, что перейти на ходьбу им пока трудно, но в процессе повторений постепенно им удается выполнить предлагаемое воспитателем задание.

Ходьба и бег всей группой в прямом направлении. Это упражнение проводится после того, как дети освоят ходьбу и бег небольшими группами. Помимо двигательных, решаются на занятии и воспитательные задачи: педагог следит, чтобы дети не только сохраняли нужное направление движения, но и не мешали, не толкали друг друга. Обычно ходьба и бег небольшими группами и всей группой проводится в игровой форме.

Ходьба и бег в колонне по одному всей группой. Упражнение проводится в виде игры. Вначале дети становятся в одну шеренгу (по ориентиру). Инструктор объясняет: «Сегодня вы все будете вагончиками поезда и пойдете друг за другом», — и встает впереди. Обойдя примерно полкруга, воспитатель объявляет остановку. После небольшой паузы дает следующее задание: «Теперь вагончики будут двигаться быстро-быстро». Дети переходят на бег в среднем темпе. Затем выполняется переход на ходьбу, и далее ходьба и бег в чередовании. Следует учитывать, что малыши еще не могут соблюдать равное расстояние друг от друга, особенно в беге.

Ходьба и бег по кругу проводится по ориентирам (кубики, кегли, погремушки и т. д.). Перед началом занятия инструктор раскладывает предметы по кругу (эти предметы затем используются для проведения общеразвивающих упражнений). Дети входят в зал в колонне по одному и становятся в одну шеренгу лицом к кругу. Воспитатель обращает внимание ребят на круг, обозначенный предметами. Затем встает впереди колонны и ведет детей по кругу. Пройдя примерно половину круга, подает сигнал к бегу (полный круг) и снова к переходу на ходьбу. Подает сигнал к повороту в другую сторону, и упражнения в ходьбе и беге по кругу повторяются.

Ходьба и бег с остановкой не только воспитывают реакцию на сигнал, но и помогают ориентироваться в пространстве. Эти упражнения часто используются на занятиях при различных построениях и перестроениях, в подвижных играх и т. д.

В ходе игры малыши быстрее реагируют на сигнал, но в игре не всегда удается точно выявить, кто как справляется с заданием. На физкультурном

занятии воспитателю проще отметить для себя, кто как справляется с заданием.

Перед началом занятия инструктор выстраивает детей в одну шеренгу и объясняет задание: «Вы пойдете в колонне по одну, а когда я произнесу „воробышки“, вы остановитесь и скажете громко: „Чик-чирик“, потом ходьба будет продолжена. Когда я произнесу „гуси“, вы опять остановитесь и скажете «га-га-га». Игровой прием не только делает понятным смысл выполняемого задания, но и вызывает интерес к разучиваемому упражнению. Ходьба парами приучает детей к совместным действиям и имеет прикладное значение в ходе пребывания детей в детском саду. Сначала дети строятся в одну шеренгу, затем инструктор помогает малышам перестроиться в пары, предлагает каждому второму ребенку в шеренге встать рядом с первым и взять его за руку. Когда все дети построятся, воспитатель подает сигнал к ходьбе парами в колонне — «пошли на прогулку». Чтобы дети выполняли ходьбу в определенном темпе, воспитатель идет рядом с первой парой (непродолжительное время) в одну сторону, затем дети останавливаются (по сигналу педагога), поворачиваются кругом и продолжают ходьбу в другую сторону.

Ходьба парами в колонне представляет для детей 3—4 лет определенные трудности. Им нелегко соблюдать расстояние между парами, выдерживать темп ходьбы. Это приводит к тому, что иногда первая и последняя пары приближаются друг к другу и получается ходьба по кругу. Постепенно в процессе повторения задания малыши приобретают некоторые умения в этом виде ходьбы. Для того чтобы детям было проще понять и выполнить задание, воспитателю следует по углам зала поставить ориентиры (лучше кубики), которые надо обогнуть.

Ходьба и бег врассыпную — самый удобный вид ходьбы и бега, довольно часто используется в играх. Малыши еще плохо ориентируются в пространстве, не могут использовать всю площадь зала и обычно теснятся в одном месте, мешая друг другу. Воспитатель помогает детям, предлагая ходьбу и бег в разных концах зала (комнаты).

Ходьба и бег с изменением направления движения направлены на формирование ориентировки в пространстве, развитие реакции на сигнал воспитателя, умения слушать и понимать его объяснения. При ходьбе в колонне по одному у ребенка-ведущего в руках кукла. Через некоторое время воспитатель подает сигнал, и дети останавливаются, выполняют поворот кругом и продолжают ходьбу за тем, кто был в колонне последним, а стал первым — в руках у него мишка. Таким образом, по сигналу воспитателя дети идут за Катей (у нее кукла), а при повороте кругом — за Колей (у него мишка). Ходьба и бег чередуются.

Ходьба, перешагивая через предметы (шнуры, кубики, бруски и т.д.), развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладываются воспитателем в соответствии

с длиной шага ребенка (25—30 см). Иногда при выполнении упражнения дети выполняют приставные шаги. Инструктор показывает и объясняет, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой без остановки, без паузы. Задание выполняется в среднем темпе.

#### Упражнения в равновесии

Во второй младшей группе детского сада упражнения в равновесии также проводятся на протяжении всего года.

Для формирования устойчивого равновесия используются упражнения на уменьшенной площади — ходьба и бег по узкой дорожке (ширина 25—30 см). Данное упражнение является довольно сложным для детей четвертого года жизни, и не все вначале справляются с этим заданием. Как правило, ошибки при выполнении упражнения типичны — неуверенная походка, покачивания тела, опущенная голова. Упражнения в ходьбе и беге по узкой дорожке повторяются в различных вариантах и здесь особенно важна игровая форма — «пойдем по мостику, по тропинке» и т. д. Постепенно у детей появляется уверенность, улучшаются ритм движений и понимание поставленных воспитателем задач.

По мере усвоения упражнений на развитие функции равновесия задание усложняется: повышается площадь опоры — это ходьба по гимнастической скамейке высотой 15-20 см. Проводятся упражнения со сменой положения тела в пространстве — остановиться по сигналу воспитателя и выполнить задание: присесть, «как лягушки», попрыгать, «как зайки», похлопать в ладоши и т. д.

Детям 3—4 лет еще трудно следить за всеми компонентами ходьбы, особенно за положением корпуса, головы. Инструктор по физической культуре должен напоминать ребятам о необходимости держать спину прямо. В конце скамейки (или дорожки) ставят стул, на который кладут игрушку (мишку, зайку). Когда дети выполняют упражнение в ходьбе, то смотрят на предмет, и это позволяет держать голову и спину прямо.

Как правило, при выполнении упражнений на повышенной опоре (доска, скамейка) не рекомендуется спрыгивать со скамейки, лучше сделать шаг вперед — вниз. Страховка воспитателем обязательна. По мере овладения упражнениями в равновесии можно предложить детям прыжки со скамейки, но обязательно на мягкую опору — коврик или мат.

При выполнении упражнений в равновесии воспитатель все время находится рядом с детьми, помогает, подбадривает, осуществляя страховку. Положение рук может быть различным, например, руки на пояс, но в основном — в стороны для балансирования.

Одним из сложных заданий является ходьба по шнуру, положенному прямо и по кругу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, а также, ходьба по доске, положенной наклонно (высота 25-30 см), и по бревну.

Упражнения в равновесии проводятся поточным способом в колонне по одному или двумя колоннами (в зависимости от задач занятия и наличия

пособий). Они способствуют развитию смелости, уверенности, ловкости, ориентировке в неожиданных ситуациях.

#### Упражнения в прыжках

Детям 3-4 лет доступны разные виды прыжков, они умеют прыгать на месте и продвигаясь вперед на определенное расстояние; прыгать с небольшой высоты; прыгать в длину с места; перепрыгивать через предметы (кубики, шнуры).

В прыжках на месте дети делают частые и невысокие подскоки, с удовольствием подражают зайчикам, белочкам и т.д. Обычно инструктор предварительно показывает, как выполнять упражнение. Задает ритм и темп прыжков, ударяя в бубен, ритмично приговаривая или используя музыкальное сопровождение. Педагог выполняет вместе с детьми несколько прыжков, затем ребята прыгают самостоятельно.

Прыжки с продвижением вперед дают высокую двигательную нагрузку. Не все дети хорошо справляются с заданием: недостаточно сгибают ноги в коленях, что ведет к приземлению на прямые ноги, руки при этом мало участвуют в движении. Однако у некоторых малышей в прыжках с продвижением вперед наблюдается явная согласованность рук и ног, что свидетельствует о хорошей врожденной координации движений.

Во втором квартале значительное место отводится прыжкам с небольшой высоты. Основная задача — приземление на носки, сгибая колени (лучше на резиновую дорожку или коврик). Упражнения в прыжках с небольшой высоты проводятся с небольшими группами, так как воспитателю важно видеть основные ошибки детей, исправлять их, по возможности осуществлять помощь и страховку в случае необходимости. Желательно также использовать игровые задания — «воробышки прыгают с заборчика», «зайки прыгают с пеньков» и т. д.

Прыжки в длину с места — через ручеек, канавку. Ширина ручейка, канавки небольшая — 15—20 см, так как у детей 3—4 лет нет еще навыка в этом виде прыжков. Основное внимание уделяется правильному исходному положению — необходимо, чтобы перед прыжком дети хорошо сгибали ноги в коленях и приземлялись одновременно на обе полусогнутые ноги с дальнейшим их выпрямлением и удерживая устойчивое равновесие. Движения рук при этом у детей еще несогласованные.

Программные упражнения распределяются с учетом постепенного усложнения. От занятия к занятию дети приобретают двигательный опыт, который позволяет им осваивать отдельные элементы техники в определенной последовательности. Требования к выполнению упражнений в прыжках к детям второй младшей группы еще невысоки, в соответствии с их умениями.

#### Упражнения в метании

Дети 3—4 лет с удовольствием играют с мячом, если упражнения с ним не требуют сложных действий, простые по своей структуре и задачам. Наиболее



простые и доступные задания — прокатывание мячей в прямом направлении, друг другу, в ворота, бросание мячей воспитателю. Более сложные упражнения — бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками. Наиболее трудные — метание мячей в цель и на дальность. Все эти упражнения развивают ловкость, быстроту, глазомер.

Прокатывание мячей в прямом направлении и друг другу являются наиболее простыми упражнениями, однако для их выполнения ребенок должен оттолкнуть мяч с определенной силой и в нужном направлении. Кроме того, при проведении упражнений возникают затруднения в организации детей. Например, дети должны располагаться на расстоянии 1,5-2 метров в двух шеренгах — одна напротив другой. Для обозначения исходного положения можно применять рейки, шнуры и другие предметы, которые затем быстро и легко убираются. Прокатыванием мячей друг другу, между предметами дети овладевают не без трудностей. Инструктор повторяет эти упражнения, чтобы у малышей закрепились мышечные ощущения, способствующие формированию необходимых навыков.

Дети 3—4 лет учатся бросать мяч инструктору (воспитателю) и ловить его обратно. Основные ошибки при выполнении этого упражнения — слабый бросок, неуверенные движения, отсутствие инициативы. Иногда ребенок не решается бросить мяч, и воспитателю приходится несколько раз сказать малышу: «Бросай!»

При ловле мяча дети, как правило, заранее готовят руки, выставляя их вперед, прижимают мяч к груди. После неоднократных повторений и индивидуальных занятий ребята лучше справляются с заданием. Бросок получается более уверенный, иногда достаточно сильный, выдерживается направление движения и улучшается общая координация, но упражнение требует частого повторения, так как навык еще не стойкий. Обычно упражнения повторяются вне занятий, на прогулке.

Одним из трудных упражнений для детей четвертого года жизни является бросание мяча вверх и о землю, и ловля его. Малышам трудно подбросить мяч на нужную высоту, такую, чтобы легко было поймать, и бросают его гораздо выше. При бросании мяча о землю дети также не могут дифференцировать мышечные усилия, а недостаточно развитой глазомер не позволяет им сделать точный бросок около ног (у носков). В помощь детям предлагаются зрительные ориентиры — плоские обручи небольшим диаметром (25—30 см), цветные квадраты и т. д.

В летний период значительное место отводится упражнениям в бросании мячей, мешочков, шишек вдаль, горизонтальную цель.

**Упражнения в лазании**

Разнообразные упражнения в лазании развивают силу, ловкость, координацию движений; укрепляют мелкие крупные группы мышц. У детей 3—4 лет эти качества развиты еще слабо.

В первом квартале проводятся упражнения в ползании на четвереньках, преимущественно с опорой на ладони и колени. Вначале дети выполняют ползание вперед произвольным способом, а некоторые ребята подтягивают обе ноги. Если у ребенка не получается упражнение, то воспитатель занимается с ним отдельно. Обычно после нескольких повторений в индивидуальном порядке дети лучше справляются с заданием.

Для выполнения подлезаний под дугу, шнур педагог обращает внимание детей не только на правильное исходное положение, то и на обозначенную линию (начальную черту), от которой следует начинать упражнение. Ориентиром могут служить шнуры, рейки, цветные полосы и т. д.

На наклонную лесенку малыши влезают произвольным способом. Основное внимание уделяется правильному хвату рук за рейку — большой палец снизу, остальные сверху и постановке стопы (серединой). При этом воспитатель должен осуществлять страховку. Упражнения в ползании, подлезании проводятся поточным и фронтальным способами, влезание на наклонную лесенку и гимнастическую стенку — небольшими группами. Остальные дети в это время могут поиграть с мячами, находясь в поле зрения.

#### **Особенности развития детей 4 – 5 лет. Средняя группа.**

В возрасте 4—5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5—7 см, массы тела — 1,5—2 кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков — 100,3 см, а пятилетних — 107,5 см. Рост (средний) девочек четырех лет — 99,7 см, пяти лет — 106,1 см. Масса тела (средняя) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9 кг и 15,4 кг, а в пять — 17,8 кг и 17,5 кг соответственно.

При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес — рост, объем головы — объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4—5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков—от 5,9 до 10 кг, у девочек—от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии — привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног—не более 5—6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп, например, при выполнении трудовых поручений: так, во время уборки сухих листьев вес груза на носилках не должен превышать 2,5 кг. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками; в быту учить ребят пользоваться вилкой, застегивать мелкие пуговицы (но их не должно быть много); в играх предлагать мелкие кубики, кегли, простейший конструктор.

Органы дыхания. Если у детей 2—3 лет преобладал брюшной тип дыхания, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Это связано с изменением

объема грудной клетки. Несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900-1000 см<sup>3</sup>), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Сердечно-сосудистая система. Частота сердечных сокращений в минуту колеблется у ребенка 4—5 лет от 87 до 112, а частота дыхания от 19 до 29.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4 - 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45 - 50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей

правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни, особенно к концу года, развивается механизм сопоставления слов с соответствующими им раздражителями первой сигнальной системы. Повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребёнка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

### **Структура физкультурного занятия.**

Физкультурные занятия в средней группе проводят по общепринятой структуре, состоят из вводной, основной и заключительной частей, каждая из которых, имея конкретные задачи, подчинена единой цели — всестороннему и гармоничному развитию различных двигательных навыков и умений.

Вводная часть (3—4 минуты) подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

При проведении упражнений в ходьбе и беге необходимо соблюдать их целесообразное чередование, не увлекаясь упражнениями в ходьбе. Длительная ходьба утомляет детей и неблагоприятно сказывается на их осанке. Продолжительность бега для детей 4-5 лет на занятиях различна. В начале года бег осуществляется 2—3 раза по 20—25 сек. в чередовании с ходьбой, к середине года продолжительность бега может быть увеличена до 30—35 сек.

Основная часть (12—15 минуты) направлена на решение главных задач занятия — обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости и т. д.

В содержание основной части занятия входят общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений и подвижная игра.

Общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, косички, палки и т.д.) и без предметов проводятся в определенной последовательности: для мышц плечевого пояса, мышц спины и косых мышц живота (наклоны, повороты) и ног. В средней группе предлагается 5-6 упражнений по 5-6 повторов от 5 до 6 раз.

При проведении общеразвивающих упражнений используются различные виды построения: в круг, около предметов, заранее разложенных в шахматном порядке; враспынную; в две или три колонны. Педагог проверяет правильность исходного положения в каждом упражнении общеразвивающего характера, чтобы физическая нагрузка распределялась равномерно на все группы мышц.

Исходные положения различны: стойка ноги на ширине ступни, плеч, сидя ноги врозь, в стойке на коленях, лежа на спине и животе и т. д. Следует обращать внимание на последовательный переход от одного исходного положения к другому. В этой части занятия происходит обучение основным движениям: прыжкам, равновесию, метанию и лазанью. На одном занятии, как правило, предлагается два, иногда три основных вида движений, не считая упражнений, используемых в подвижной игре.

Заключительная часть (3—4 минуты) должна обеспечивать ребенку постепенный переход к относительно спокойному состоянию, особенно после подвижной игры.

### **Подвижные игры**

При обучении основным движениям в вводной и основной частях физкультурного занятия дети осваивают определенные двигательные навыки и умения, которые затем закрепляются и совершенствуются в подвижных играх и в быту. Одна и та же игра повторяется на нескольких занятиях 2-3 раза подряд и несколько раз в течение года.

Подбирать подвижные игры для физкультурного занятия желательно в соответствии с чередованием основных движений. Например, если детей обучают равновесию и упражняют в прыжках, то может быть предложена игра с использованием мячей; если ребят обучают прыжкам и упражняют в метании, то может быть проведена игра с элементами лазанья и т. д. Такая последовательность подвижных игр помогает закреплять и совершенствовать двигательные навыки, которые дети усвоили на предыдущем занятии.

Для проведения подвижных игр желательно заранее продумать организацию игры, подготовить необходимый инвентарь (дуги, обручи, стойки, шнуры и т. д.), мелкие атрибуты (шапочки котят, мышек, ленточки и т. д.).

### **Основные виды движений**

Функциональные возможности организма ребенка 4—5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательного восприятия создают реальные предпосылки не только для овладения основными движениями в обобщенном виде, но и для формирования умения выделять элементы движений (направление, скорость, амплитуда), воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. Поэтому на физкультурных занятиях от ребенка можно уже добиваться определенной, в соответствии с его возможностями, техники (качества) движений; улучшать их на основе ранее сформированных навыков и умений, развивать такие жизненно важные качества, как быстрота, сила, ловкость.

Физические качества необходимо развивать гармонично, опираясь на соблюдение основных педагогических принципов: доступности, постепенности, систематичности и др. Все физические качества (быстрота, ловкость, скорость и др.) в известной мере взаимосвязаны и совершенствуются при обучении детей любому виду движений — прыжкам, равновесию, метанию, лазанью.

Не следует забывать о специфической направленности упражнений, определяемой своеобразием каждого вида движений. Так, прыжки, характеризующиеся кратковременным, но сильным мышечным напряжением, развивают быстроту, умение концентрировать свои усилия. Спецификой упражнений в равновесии является быстрая смена положений тела в пространстве, непривычная поза, уменьшение или увеличение площади опоры при выполнении упражнений и т. д.

Упражнения в ходьбе. На пятом году жизни, особенно к концу года, все структурные элементы ходьбы значительно улучшаются: начинает устанавливаться определенная ритмичность, увеличивается длина шага, что в сочетании с ритмичностью ведет к ускорению темпа. Улучшается общая координация движений. У большинства детей становятся согласованными движения рук и ног.

Вместе с тем ходьба детей имеет определенные недостатки. Наблюдается параллельная постановка стоп и шарканье ногами, движения рук не всегда энергичны; плечи опущены, туловище не выпрямлено, темп передвижения неравномерен. Плохо ориентируясь в пространстве, дети испытывают трудности при изменении направления движения по сигналу воспитателя, не соблюдают нужную дистанцию в ходьбе и беге, построениях и перестроениях.

Ходьба враспынную. В процессе выполнения этого упражнения развиваются самостоятельность действий и умение ориентироваться в пространстве. Воспитатель предлагает ребятам ходьбу по всему залу (площадке), при этом он переходит с одного места зала на другое; в противном случае дети теснятся около педагога и цель упражнения не достигается. В дальнейшем при повторении ходьбы враспынную дети уже самостоятельно справляются с заданием, используя если не все пространство помещения, то большую его часть.

Ходьба с нахождением своего места в колонне формирует умение действовать по сигналу воспитателя, ориентироваться в пространстве, быть внимательным и сосредоточенным, чтобы запомнить свое место в колонне.

Правильно ориентироваться и найти свое место в колонне, особенно в начале года, детям еще трудно. Поэтому игра «По местам!» с построением в шеренгу по сигналу воспитателя облегчает понимание и усвоение данного упражнения.

Воспитатель предлагает детям, стоящим в шеренге, посмотреть и запомнить, кто с кем стоит рядом. Затем следует ходьба враспынную по всему залу

(площадке). По команде: «По местам!» — каждый ребенок должен найти свое место в шеренге. После того как дети освоят это задание, можно приступить к формированию их умения находить свое место в колонне в движении.

Ходьба с перешагиванием через предметы (шнуры, кубики, бруски и т. д.) развивает глазомер, координацию движений, приучает не шаркать ногами. Предметы для перешагивания раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка (35—40 см).

Ходьба по кругу развивает ориентировку в пространстве, приучает к выполнению совместных действий и соблюдению формы круг.

Ходьба с изменением направления движения проводится в двух вариантах. Первый вариант — ходьба за ребенком, ведущим колонну; затем по команде воспитателя все дети останавливаются, поворачиваются кругом и продолжают ходьбу за ребенком, стоящим в конце колонны. Ведущему колонны ребенку, стоящему в ее конце, воспитатель может дать какие-либо предметы — платочки или кубики разных цветов. («Вначале пойдете за Таней — у нее красный кубик, а потом за Колей — у него синий кубик».) В дальнейшем данное задание выполняется без остановки, и поворот дети выполняют в процессе ходьбы.

Второй вариант — ходьба «змейкой» между различными предметами (кегли, кубики, набивные мячи т.д.) От детей 4—5 лет — это упражнение требует определенных усилий. Им необходимо соблюдать определенную дистанцию друг от друга — не забегать вперед и не отставать, и главное, не задевать расставленные предметы.

Ходьба с изменением направления движения развивает ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя, настраивает каждого ребенка на понимание поставленной задачи.

Ходьба в колонне по одному с обозначением поворотов на углах зала (площадки) — это новое для детей средней группы упражнение, вызывающее определенные затруднения. От ребят еще не требуют выполнения четких поворотов при обозначении углов (эта задача ставится в старшей группе), однако их знакомят с ходьбой по периметру зала. Для понимания задачи ставят ориентиры по углам зала, которые дети обходят.

Ходьба парами уже знакома детям, однако в условиях зала — это достаточно трудное задание, так как надо соблюдать определенное направление, идти рядом с партнером, не отставая от него и не забегая вперед.

Ходьба со сменой ведущего. При ходьбе в колонне по одному обычно группу ведет ребенок, имеющий навык ведущего. Воспитатель в ходе упражнения несколько раз меняет ведущего, и в процессе повторений роль ведущего может выполнять любой ребенок.

Ходьба в чередовании с бегом требует от детей сосредоточенности и внимания. Воспитатель предлагает им разные варианты этого упражнения,



которые затем достаточно широко используются в игровых упражнениях и подвижных играх!

Бег

Дети усваивают бег гораздо лучше и быстрее, чем ходьбу: быстрый темп ходьбы осваивается ими легче. На пятом году жизни у большинства детей появляется ритмичность бега, умение чередовать его с другими видами движений. Возрастает скорость бега, улучшается пространственная ориентировка в процессе его выполнения, дети с большей легкостью меняют направления, оббегают препятствия, придерживаются заданного направления. Но не все элементы техники бега у ребенка 4—5 лет правильны и хорошо выражены. Руки еще мало активны, шаг остается коротким и неравномерным. Полет небольшой, и в связи с этим скорость невысока. Надо отметить, что полетность шага у девочек развивается раньше, чем у мальчиков. Повышение скорости бега связано с увеличением длины шага. Шаг детей четырех лет в беге в среднем: у мальчиков — 64,4 см, у девочек — 61,5 см; в пятилетнем возрасте длина шага у детей увеличивается в среднем на 10 см.

Бег враспынную развивает пространственную ориентацию, умение действовать по сигналу воспитателя. Упражняясь в этом виде движений, дети хорошо используют площадь зала. Однако иногда они выставляют руки вперед, подталкивают друг друга. После нескольких занятий ребята выполняют бег уже более свободно и стараются не мешать друг другу.

Бег с нахождением своего места в колонне является более сложным упражнением по сравнению с ходьбой. Правильность выполнения зависит от совместных действий детей. Как и в ходьбе, их сначала учат находить свое место в шеренге после бега, затем это упражнение проводится в движении.

Бег с перешагиванием через предметы развивает глазомер, легкость, полетность. Длина шага в беге больше, чем при ходьбе, в среднем на 20 см. Для бега с перешагиванием (перепрыгиванием) предметов (шнуры, косички, бруски) их раскладывают в соответствии с длиной шага ребенка — на расстоянии 70-80 см.

Если у ребенка хорошая координация движений, то перепрыгивание, как правило, выполняется переменным шагом в правильном ритме и темпе. Если координация движений недостаточно развита, то ребенок делает приставные шаги, останавливается, а затем уже перепрыгивает (перешагивает) через предмет. Воспитателю не следует сразу добиваться от детей четкого выполнения упражнения, к этому надо подводить постепенно, путем многократных повторений.

Чтобы научить детей в беге сильно отталкиваться, поднимать выше бедро, используют бруски, кубики высотой 6—10 см.

Бег по кругу, так же, как и ходьба, приучает детей к выполнению совместных действий. Однако в беге соблюдать форму круга еще труднее: дети или очень широко растягиваются, разрывают круг, или теснятся к середине. В начале

обучения ставятся ориентиры, а бег выполняется в медленном темпе непродолжительное время. По мере повторения упражнения движения детей становятся более целенаправленными и круг приобретает нужную форму.

Бег с изменением направления движения проводится такими же способами, что и ходьба.

Упражнения в равновесии. Равновесие — один из основных видов движений — является обязательным компонентом при выполнении любого упражнения и сохранения любой позы. Основная задача упражнений на равновесие состоит в том, чтобы научить детей сохранять устойчивое положение тела в разнообразных ситуациях и быстро его восстанавливать.

Упражнения в равновесии требуют собранности, сосредоточенности, внимания и достаточно развитой координации движений. Перед началом упражнений воспитателю необходимо подготовить детей к предстоящему выполнению задания и в наиболее трудных упражнениях обязательно осуществлять страховку.

В средней группе ребенок должен овладеть навыками ходьбы по ограниченной площади опоры: на полу между линиями (ширина расстояния между линиями 15—20 см), по доске, положенной на пол (ширина 15—20 см). Положение рук при этом меняется: на поясе, в стороны, за головой и т. д. Когда дети освоят упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, воспитатель переходит к обучению ходьбе по повышенной опоре, то есть по гимнастической скамейке, а затем и по горизонтальному бревну.

Упражнения в прыжках. Упражнения в прыжках укрепляют и развивают мышцы ног, брюшного пресса, содействуют развитию быстроты, ловкости, координации движений.

Для детей средней группы программа предлагает наиболее простые упражнения в прыжках, подпрыгивании, прыжках с продвижением вперед, в длину с места, на небольшое расстояние.

Подпрыгивание. На пятом году жизни ребенок владеет умением подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаясь вперед. Чтобы период максимального напряжения сменялся периодом относительного отдыха, прыжки на двух ногах чередуют с ходьбой. Расстояние, на которое дети продвигаются при подпрыгивании, не должно превышать 2—3 м, так как прыжки несут большую физическую нагрузку. Основная цель упражнения — учить энергично отталкиваться от пола (земли) одновременно двумя ногами и мягко приземляться на полусогнутые ноги.

Прыжки с невысоких предметов (20—25 см). Главное в обучении — приземление на полусогнутые ноги и сохранение устойчивого равновесия. Детям объясняют, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед. Приседание при приземлении не должно быть глубоким.

Прыжки в длину с места — одно из самых трудных упражнений для детей пятого года жизни. Для прыжков длину с места воспитатель показывает:

исходное положение — ноги слегка расставлены, ступни параллельно; согнуть ноги до полуприседа, а руки отвести назад; затем с движением рук вниз-вперед оттолкнуться двумя ногами, приземлиться на полусогнутые ноги, руки вынести вперед и выпрямиться. В средней группе дети овладевают общей структурой этого вида прыжка. У них довольно хорошо получается отталкивание двумя ногами, появляется взмах рук. Однако полной согласованности в движениях рук и ног еще нет. При выполнении прыжков в длину с места наиболее типичны следующие ошибки: плотная постановка стоп в исходном положении, слишком глубокое приседание и отведение рук далеко назад-вверх, прыжок на прямые ноги (лишь некоторые дети приземляются на полусогнутые ноги). При обучении детей прыжкам в длину с места воспитателю следует добиваться правильного исходного положения, энергичного отталкивания и мягкого приземления.

Упражнения в метании. Упражнения в метании, катании, бросании мяча улучшают общую координацию движений, способствуют укреплению мышц ног туловища, плечевого пояса и рук. В упражнениях с мячом ребенок знакомится с различными пространственными понятиями — высоко, низко, верх, низ и т. д.), учится управлять своими движениями.

При обучении детей средней группы катанию, бросанию, метанию мяча закрепляются и совершенствуются навыки, приобретенные ими в младшей группе. При прокатывании мячей детей приучают отталкивать предметы симметрично обеими руками, придавая движению нужное направление.

Затем упражнения в прокатывании мяча проводятся в парах. Ребята располагаются на расстоянии 1,5—2 м друг от друга. Исходное положение может быть различным: сидя, ноги врозь, стойка в упоре на коленях, стоя во весь рост (с наклоном вперед-вниз). К началу действий с мячом воспитатель дает команду.

Детей пятого года жизни обучают подбрасыванию и ловле мяча индивидуально и в парах. При ловле мяча ребенок, как правило, сохраняет неподвижную позу. Умение следить за полетом мяча у детей сформировано несколько лучше, чем умение выдерживать направление при броске. В основном они ловят мяч, прижимая его груди.

Упражнения в бросании и ловле должны быть непродолжительными, так как требуют определенной концентрации внимания, которое у детей данного возраста развито еще недостаточно.

Обучать детей метанию в цель и на дальность воспитатель начинает после того, как они освоят прокатывание мяча в разных вариантах. При бросках и ловле мяча основное внимание обращается на исходное положение. При метании в цель и на дальность предлагается отставить ногу, отвести в сторону одноименную руку, производящую бросок, то есть если бросок производится правой рукой, то назад отставляется правая нога, и наоборот. Ноги надо слегка расставить и чуть согнуть в коленях.

Упражнения в ползании и лазанье. Некоторые элементы ползания и лазанья напоминают ходьбу (поочередное движение рук и ног в момент опоры и т. д.). Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость и координацию движений, способствуют формированию правильной осанки. Горизонтальная по-за содействует разгрузке позвоночника. Ползание развивает и укрепляет мускулатуру как крупных мышечных групп (плечевого пояса, спины, живота), так и мелких мышц рук, предплечья и стопы.

Ползание осуществляется одноименным и разноименным способами. Наиболее распространенным упражнением в начале года является ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени. На последующих занятиях дети упражняются в ползании по уменьшенной площади опоры: по доске, по гимнастической скамейке, при этом следует по окончании выполнения упражнения предложить выпрямление и потягивание (хлопнуть в ладоши над головой, поднять вверх мяч в прямых руках, позвонить в колокольчик).

При выполнении детьми упражнений в ползании под шнур, дугу воспитатель обращает основное внимание на умение группироваться («складываться в комочек»), проползать, не задевая предмет.

В средней группе детей упражняют в лазанье по гимнастической стенке и обучают правильному хвату рук за рейки. Лазанье по гимнастической стенке выполняют приставным и переменным шагом.

Примеры игр.

С бегом. «Цветные автомобили», «Самолеты», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвонив погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

Сползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось – поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание. «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто успел?», Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и т. д.

К концу года дети могут:

- Ходить и бегать, соблюдая правильную технику движений.
- Лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролета на др.; ползать разными способами, опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони; на животе, подтягиваясь руками.
- Принимать правильное И.П в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 70 см.
- Ловить мяч кистями рук, а расстояния до 1,5 м; принимать правильное И.И/П при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивать мяч о землю (по) не менее 5 раз подряд.

- Выполнять упр. на статическое и динамическое равновесие.
- Строиться в колонну по одному, шеренгу, парами, в круг.
- Скользить самостоятельно о ледяным дорожка (длина 5м).
- Ходить на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500м, выполнять повороты переступанием, подниматься на горку.
- Кататься на
- Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую стороны.
- Придумывать варианты подвижных игр, самостоятельно и творчески выполнять движения.
- Выполнять имитационные упр., демонстрируя красоту, выразительность, грациозность, пластичность движений.

### **Особенности развития детей 5-6 лет. Старшая группа.**

Развитие основных видов движения в работе со старшими дошкольниками имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с расширением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физ. качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в целом виде, так и отдельными элементами техники движений. У детей 5 – 6 лет имеется определенная готовность к осознанности поставленных перед ним задач, умение оценивать ситуацию, управлять своими движениями, поэтому появляется возможность с помощью словесных указаний и объяснений сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.

### **Структура физкультурного занятия.**

В соответствии с «Программой воспитания и обучения в детском саду» в старшей группе продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр – баскетбола, футбола, хоккея, гандбола и т.д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К 6 годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упр. с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных в предыдущей группе.

В старшей группе обучают ходьбе и бегу в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упр. Так, например, наиболее трудными для освоения можно считать упр. в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под

прямым углом и ставится на землю мягким, но достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким шагом характеризуется несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 10 или 20 м), для развития ловкости и координации движений – челночный бег. И, наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5 – 2 минут в среднем темпе.

Упражнения в прыжках. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и так далее. Дети достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качество выполнения заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед детей обучают прыжка в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года жизни способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв И.П, бросить мяч на дальность. В упражнении в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени. Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упр. в соответствии со своими возможностями – подбрасывают мяч невысоко (на 50 – 60 см), меняют позу, направляя руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений. Упражнения в равновесии. Совершенствуется равновесие посредством разнообразных упр.

Задержка или недостаточное развитие функций равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5 – 6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упр. на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий, поэтому их следует проводить в медленном или среднем темпе под наблюдением воспитателя, который при необходимости оказывает помощь и страховку.

Упражнения в лазанье. При выполнении упр. в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования. Наряду с

освоением ранее упражнениями предлагаются лазанье по гимнастической стенке высотой 2,5 м с изменением темпа, перелезание с одного пролета на др., пролезание между рейками и т. д.

### **Взаимодействие образовательной области «Физическая культура» с другими образовательными областями**

<b>Образовательная область</b>	<b>Задачи</b>
«Социально-коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности. В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья.
«Художественно-эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования.
«Познавательное развитие»	Развитие двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения составом различных видов детской деятельности.

### **2.3. Взаимодействие взрослых с детьми**

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности. С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде называется процессом овладения культурными практиками. Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если

взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер. Для личностно-порождающего взаимодействия характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми. Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления. Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм. Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор. Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное. Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать



других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

#### **2.4. Взаимодействие педагогического коллектива с семьями воспитанников**

##### **МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Одним из важных принципов технологии реализации Рабочей Программы по физической культуре является совместное с родителями воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс дошкольного учреждения. При этом сам воспитатель, инструктор по физической культуре определяет, какие задачи он сможет более эффективно решить при взаимодействии с семьей, как поддерживать с родителями деловые и личные контакты, вовлекать их в процесс совместного воспитания дошкольников.

В младшем дошкольном возрасте большинство детей только приходят в детский сад, и родители знакомятся с педагогами дошкольного учреждения. Поэтому задача любого педагога (воспитателя, логопеда, психолога, инструктора по физической культуре) — заинтересовать родителей возможностями совместного воспитания ребенка, показать родителям их особую роль в развитии малыша. Для этого воспитатель знакомит родителей с особенностями дошкольного учреждения, своеобразием режима дня группы и образовательной программы, специалистами, которые будут работать с их детьми.

Вместе с тем в этот период происходит и установление личных и деловых контактов между педагогами детского сада и родителями.

В общении с родителями инструктор показывает свою заинтересованность в развитии ребенка, выделяет те яркие положительные черты, которыми обладает каждый малыш, вселяет в родителей уверенность, что они смогут обеспечить его полноценное развитие.

В ходе бесед, консультаций, родительских собраний инструктор не только информирует родителей, но и предоставляет им возможность высказать свою точку зрения, поделиться проблемой, обратиться с просьбой.

Такая позиция любого педагога способствует развитию его сотрудничества с семьей, помогает родителям почувствовать уверенность в своих педагогических возможностях.

Задачи взаимодействия инструктора по физическому развитию с семьями дошкольников

1.Познакомить родителей с особенностями физического развития детей младшего дошкольного возраста и адаптации их к условиям дошкольного учреждения.

2.Помочь родителям в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, способствовать его полноценному физическому развитию, освоению

культурно-гигиенических навыков, правил безопасного поведения дома и на улице.

Инструктор знакомит родителей с факторами укрепления здоровья детей, обращая особое внимание на их значимость в период адаптации ребенка к детскому саду. Особенно важно вызвать у родителей младших дошкольников интерес к вопросам здоровья ребенка, желание укреплять его не только медицинскими средствами, но и с помощью правильной организации режима, питания, совместных с родителями физических упражнений (зарядки, подвижных игр), прогулок. В ходе бесед «Почему ребенок плохо адаптируется в детском саду?», «Как уберечь ребенка от простуды?» инструктор совместно с воспитателем подводит родителей к пониманию того, что основным фактором сохранения здоровья ребенка становится здоровый образ жизни его семьи.

Инструктор стремится активно включать родителей в совместную деятельность с их детьми — подвижные игры, прогулки, в конце года совместные занятия по физическому развитию. Очень важно помочь родителям получать удовольствие от совместных игр, общения со своим ребенком.

Таким образом, в ходе организации взаимодействия с родителями младших дошкольников инструктор по физической культуре стремится развивать их интерес к проявлениям своего ребенка, желание познать свои возможности как родителей, включиться в активное сотрудничество с педагогами группы по развитию ребенка.

### **СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Взаимодействие педагогов с родителями детей пятого года жизни имеет свои особенности.

Задачи взаимодействия педагога с семьями дошкольников

- 1.Познакомить родителей с особенностями развития ребенка пятого года жизни, приоритетными задачами его физического развития.
- 2.Включать родителей в игровое общение с ребенком, помочь им построить партнерские отношения с ребенком.
- 3.Совместно с родителями развивать положительное отношение ребенка к себе, уверенность в своих силах, стремление к самостоятельности.

В средней группе инструктор по физической культуре совместно с педагогами группы стремится сделать родителей активными участниками жизни детского коллектива. Способствуя развитию доверительных отношений между родителями и детьми, педагоги организуют совместные праздники и досуги: «В гостях у Мойдодыра», «Веселые игры». Важно, чтобы на этих встречах родители присутствовали не просто как зрители, а совместно с детьми включались в игры, эстафеты.

Важно, чтобы во время совместных образовательных ситуаций и после них педагог поддерживал активность родителей, подчеркивал, что ему и детям без участия родителей не обойтись, обращал их внимание на то, как многому

научились дети в совместной деятельности с родителями, как они гордятся своими близкими.

Таким образом, к концу периода среднего дошкольного детства инструктор вовлекает родителей в педагогический процесс как активных участников, создает в группе коллектив единомышленников, ориентированных на совместную деятельность по развитию физических качеств, двигательных навыков, здоровья детей.

### **СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В старшем дошкольном возрасте педагог строит свое взаимодействие на основе укрепления, сложившихся деловых и личных контактов с родителями воспитанников.

Задача взаимодействия инструктора с семьями дошкольников:

Способствовать укреплению физического здоровья дошкольников в семье, обогащению совместного с детьми физкультурного досуга (занятия в бассейне, коньки, лыжи, туристические походы), развитию у детей умений безопасного поведения дома, на улице, в лесу, у водоема.

## **3. Организационный раздел**

### **3.1. Психолого-педагогические условия.**

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами.

- Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми;
- Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности;
- Формирование игры;
- Создание развивающей образовательной среды;
- Сбалансированность репродуктивной и продуктивной деятельности;
- Участие семьи;
- Профессиональное развитие педагогов.

Учебно-образовательную деятельность следует строить, учитывая контингент воспитанников, их индивидуальные и возрастные особенности, социальный заказ родителей.

При организации учебно-образовательной деятельности необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, при этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки детей, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Построение учебно-образовательной деятельности на комплексно-тематическом принципе с учетом интеграции образовательных областей дает возможность достичь этой цели.

Построение всей учебно-образовательной деятельности вокруг одной центральной темы дает большие возможности для развития детей. Темы помогают организовать информацию оптимальным способом. У

дошкольников появляются многочисленные возможности для практики, экспериментирования, развития основных навыков, понятийного мышления. Тематический принцип построения учебно-образовательной деятельности позволяет легко вводить региональные и культурные компоненты, учитывать специфику дошкольного учреждения.

Введение похожих тем в различных возрастных группах обеспечивает достижение единства образовательных целей и преемственности в детском развитии на протяжении всего дошкольного возраста, органичное развитие детей в соответствии с их индивидуальными возможностями.

Тематический подход позволяет оптимально организовать учебно-образовательную деятельность, одной теме следует уделять не менее одной недели.

Совместная игра детей и взрослого строится на основе сюжетно – событийного принципа, когда все ее участники включаются в большую игру - проживание, содержащую в себе ряд игровых событий, связанных между собой сюжетной линией определенной тематики».

В программе отдельно выделена деятельность по интересам детей и строится методом проекта по возрастам в каждой возрастной группе.

Учебно-образовательная деятельность есть реализация ряда проектов. Каждый проект – это тема, которой определены все виды деятельности детей. Суть данного принципа – заинтересовать организующим моментом и «провести» через все высшие психические функции для достижения наилучшего результата.

В Рабочей Программе имеет место культурно-досуговая деятельность. Развитие культурно-досуговой деятельности детей по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию занимать себя.

Суть данного принципа – заинтересовать организующим моментом и «провести» через все высшие психические функции для достижения наилучшего результата.

Учебно-образовательная деятельность строится с учетом поддержки детской инициативы.

Некоторые родители чрезмерно увлекают ребенка интеллектуальным развитием: посещение разнообразных курсов и кружков, не оставляя времени для игр на детских площадках, лишает ребенка общения со сверстниками в игре. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей. В настоящее время в дошкольных организациях вводятся дополнительные развивающие занятия: аэробика, ритмика, спортивные танцы и спортивные игры. Но все же основная нагрузка в плане физического развития детей ложится на физкультурные занятия.

Как сделать так, чтобы физкультурные занятия стали действительно развивающими, интересными, увлекательными, познавательными?

Традиционная система физкультурных занятий недостаточно совершенна как по своей структуре, так и по методике обучения. Это побуждает к поиску новых форм и методов нетрадиционного направления работы по физическому воспитанию в детском саду.

В учебных пособиях по физическому воспитанию достаточно подробно освещена методика организации традиционных физкультурных занятий. Добиться высокого качества освоения движений детьми и большого оздоровительного эффекта на подобных занятиях весьма затруднительно. Педагог вынужден постоянно давать детям указания, невольно вырабатывая у них ориентировку на внешний контроль. Кроме того, постоянные указания, замечания, даже если они вполне обоснованы, снижают положительный настрой детей, создают определенное психологическое напряжение.

Замечено, что далеко не все дети любят физкультурные занятия (в основном из-за их однообразия). Исследователями установлено также, что именно физкультурные занятия чаще других способствуют формированию комплекса неполноценности уже с детских лет. Именно поэтому, а также ради того, чтобы все физкультурные занятия работали на укрепление здоровья ребенка, следует в систему физического воспитания включать нетрадиционные занятия – различные по содержанию, структуре и методике проведения.

Для более успешного проведения данной работы необходимо учитывать возрастные особенности детей. В работе с младшими дошкольниками нужно чаще проводить занятия в форме ситуационных мини – игр, на которых дети имитируют сказочных героев, птиц, животных. Начиная со среднего возраста вводить больше тематических и вариативных физкультурных занятий. С детьми старшего возраста проводить занятия, основанные на гендерных особенностях детей. На этих занятиях дети делятся на «мальчиковую» и «девичью» подгруппы, подбираются определенные двигательные игровые ситуации, которые способствуют формированию у ребят жизненно важных качеств: у девочек – гибкости, ловкости, пластичности, у мальчиков – силы, выносливости, быстроты.

Нетрадиционные занятия увлекают детей своим разнообразием и доступностью: они с удовольствием приходят в спортивный зал, активно участвуют в играх, перевоплощаются в различных героев, проявляют большую фантазию в соответствии с сюжетами, раскрепощаются, освобождаются от напряжения, позитивно взаимодействуют в среде сверстников. У детей формируется интерес, потребность и осознанное отношение к занятиям физическими упражнениями.

### **3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды физкультурного зала.**

Среда развития ребенка – это пространство его жизнедеятельности. Это те условия, в которых протекает его жизнь в дошкольном учреждении. Эти

условия следует рассматривать как фундамент, на котором закладывается строительство личности ребенка.

Развивающая предметная среда – это система материальных объектов деятельности ребенка, функционально моделирующая содержание его духовного и физического развития. Она должна объективно – через свое содержание и свойства – создавать условия для творческой деятельности каждого ребенка, служить целям актуального физического и психического развития и совершенствования, обеспечивать зону ближайшего развития и его перспективу.

Окружающая ребенка среда должна обеспечивать ему физическое, умственное, эстетическое, нравственное, т.е. разностороннее развитие и воспитание.

Для полноценного физического развития детей, удовлетворении потребности в движении в дошкольном учреждении должны быть созданы определенные условия. В групповых комнатах выделено достаточно места для активного движения, физкультурные уголки наполнены разнообразными пособиями в том числе и изготовленные своими руками. Должны быть оборудованы спортивные залы и площадки на улице с различным спортивным инвентарем. Так, в группе должно быть выделено достаточно места для активного движения, физкультурных пособий, спортивных комплексов и тренажеров. Всё это повышает интерес детей к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий, позволяет упражняться во всех видах основных движений в помещении. На участке ДОО желательно оборудовать физкультурную площадку с зонами для подвижных и спортивных игр, беговыми дорожками, «полосами препятствий» и т.д.

Все это повышает интерес к физкультуре, развивает жизненно важные качества, увеличивает эффективность занятий. Особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуры детей на физкультурных занятиях. Поэтому необходимо использовать разнообразные варианты проведения физических занятий: традиционные занятия, занятия-соревнования, занятия с играми разной подвижности, занятия с элементами танцевальных движений, занятия серии «здоровье». Где детям прививаются навыки по уходу за собой и оказанию первой помощи. Но нельзя лишать ребенка естественной активности, загоняя ее лишь в рамки специальных физкультурных занятий. Необходимо развивать двигательную активность детей на прогулке, в играх используя возможности оборудования на участке детского сада и во всех других видах детской деятельности.

В нашем саду созданы все условия для физического развития детей, как в спортивном зале, так и на спортивном участке:

- Гимнастические стенки – 2 шт.
- Мешочки для метания 150 г – 10 шт.
- Флажки разноцветные – 10 шт.

- Мячи резиновые (различного диаметра) –20шт.
- Мяч прыгун (хоп) с ручкой – 10 шт.
- Мяч футбольный – 1 шт.
- Мяч баскетбольный – 1 шт.
- Обручи пластмассовые (разного диаметра)-20шт.
- Мат гимнастический 200\*100\*0,1 -1шт
- Канат– 2 шт.
- Летающая тарелка – 4 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Дуга для подлезанияН-30 - 2 шт.Н-50 – 2шт.
- Гимнастическая скамья - 3 м -2 шт.
- доска гимнастическая с ребристой поверхностью(150\*30\*5) – 2 шт.
- доска гимнастическая (1.5 м) – 1 шт.
- Кольцеброс – 2шт.
- Палки гимнастический – 15 шт.
- Скакалка детск.- 20 шт.
- Кегли комплекты разноцветные -2 комп (по 6 шт.).
- Лента гимнастическая с кольцом 0,5(разноцвет.) 10 шт.
- Мешочек для прыжков – 2 шт.
- Тоннель – 2 шт.
- Коврик массажный со следочками – 2 шт.
- кубики разноцветные 20шт
- кольца – 8шт
- секундомер 1шт.

### **Особенности организации развивающего предметно-пространственной среды с учетом летнего оздоровительного периода.**

Создание и обновление предметно-развивающей среды в разновозрастной группе связано с ее влиянием на физическое, психическое и интеллектуальное развитие ребенка, с развитием самостоятельности детей, включенностью в игровую или другую детскую деятельность, их эмоциональным комфортом, а также, с реализацией ФГОС дошкольного образования.

Разновозрастная группа представляет собой систему пространств, в которых разворачиваются определенные функциональные процессы, связанные с жизнеобеспечением детей и их полноценным развитием и рассматривается как объект проектирования.

При организации детского досуга важно помнить, что летом мы имеем дело с разновозрастной или смешанной группой детей. Организация педагогического процесса в разновозрастных группах в летний период имеет свою специфику, требует от педагога умения сопоставлять программные требования с возрастными и индивидуальными особенностями

дошкольников, правильно распределять внимание, понимать и видеть каждого ребенка и всю группу в целом.

Дети разного возраста — это не дети с разными интересами, а дети с различными возрастными особенностями реализации своих желаний, уровнями развития мотивационных потребностей и познавательных способностей. Там, где один ребенок схватывает информацию «с лету», другой долго ее «переваривает». Более старший ребенок заведомо более терпелив и выдержан, чем его непоседливый товарищ младшего возраста.

Важнейшая задача взрослых — учитывать различные психофизиологические возможности детей, младшего, среднего и старшего дошкольного возраста при организации общих игр и других досуговых мероприятий в разновозрастной или смешанной группе.

Создание педагогически целесообразных условий для разнообразной игровой деятельности является одной из первостепенных задач в организации на участке благоприятного психологического микроклимата, соответствующего потребностям и интересам дошкольников.

Главное, выстраивать игровую деятельность так, чтобы интересно и весело было всем детям.

### 3.3. Материально-техническое обеспечение Рабочей Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации образовательной Рабочей Программы (п. 3.5 ФГОС ДО)

Требования к материально-техническим условиям	
Требования, определяемые в соответствии:	Требования:
<input type="checkbox"/> С санитарно – эпидемиологическими правилами и нормативами; <input type="checkbox"/> С правилами пожарной безопасности.	<input type="checkbox"/> К средствам обучения и воспитания; <input type="checkbox"/> К оснащённости помещений развивающе пространственно предметно – й среды; <input type="checkbox"/> К материально – у обеспечению программы: <input type="checkbox"/> Учебно – методический комплект, <input type="checkbox"/> Оборудование, Оснащение (предметы).



В детском саду созданы необходимые условия для пребывания и развития воспитанников, которые обеспечивают формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности.

Физкультурный зал имеет необходимое оборудование: мячи разных диаметров, поролоновые маты, гимнастические скамейки, гимнастические стенки, скакалки, кегли, ребристые доски.

Кабинет и рабочие места учителей-логопедов включают модуль со специализированными логопедическими партами, зеркалами, магнитными досками. Имеется разнообразный материал по развитию и коррекции речи, познавательных процессов, мелкой моторики.

В методическом кабинете собрана библиотека методической, справочной и детской литературы; имеется необходимый наглядно-дидактический материал для занятий с детьми, накопленный педагогическим коллективом детского сада. Кабинет оснащен современными информационными мультимедийными системами.

На территории детского сада имеется спортивная площадка. На территории детского сада устраиваются сезонные и тематические выставки. Игровые площадки оснащены новым стационарным игровым и спортивным оборудованием, обеспечивающим безопасность, согласно инструкции предприятия-изготовителя.

### **3.4. Планирование образовательной деятельности.**

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

#### Продолжительность непрерывной образовательной деятельности:

для детей 4 года жизни – не более 15 минут

для детей 5 года жизни – 20 минут

для детей 6-го года жизни - не более 25 минут

для детей 7-го года жизни - не более 30 минут.

В детском саду утвержден каникулярный отдых:

первый период: с 1 января по 10 января;

второй период: 1 июня – 31 августа

Основой перспективного (см. Приложение № 2) и календарного планирования коррекционно-развивающей работы (см. Приложение № 3) в соответствии с программой является комплексно-тематический подход, обеспечивающий концентрированное изучение материала.

### **Специфика работы летом.**

Организация жизнедеятельности дошкольников в летний период имеет очень важное значение для детей, посещающих ДОО: им надо узнать много нового об окружающем мире, вдоволь поиграть, побегать, пообщаться друг с другом. Коллектив ДОО организует работу летом так, чтобы детям было интересно в детском саду, а родители были спокойны за здоровье детей.

Работа детского сада летом имеет свою специфику:

1. с детьми занимаются не в помещениях, а на воздухе, где так много интересного и неопознанного. Внимание дошкольников распродоточено, они больше отвлекаются, поэтому необходимо всячески разнообразить их деятельность.
2. В соответствии с ОП ДО в детском саду учебные занятия в летний период не проводятся, основной акцент делается на разнообразные досуговые мероприятия, такие как праздники в детском саду, экскурсии, спортивные игры и занятия, прогулки на свежем воздухе. Тем не менее, все пять образовательных областей реализуются, применяются разнообразные формы работы.
3. Оптимальной формой организации детского досуга в летнее время может быть такое мероприятие, которое не требует значительной подготовки со стороны детей, имеет развивающую и воспитательную функции проводится в эмоционально привлекательной форме. Кроме того, важно, чтобы это мероприятие не требовало также громоздкой подготовки со стороны педагогов.
4. Объединение детей пограничного возраста в единую смешанную группу. С одной стороны, это усложняет организацию мероприятий (они должны быть интересны и посильны как трёхлеткам, так и пятилетним дошкольникам), с другой - значительно расширяет и обогащает их содержание (старшие дети могут помогать младшим, которым в свою очередь будет интересно наблюдать за старшими).
5. Именно летом многие родители предпочитают начинать водить своего ребенка в детский сад, справедливо полагая, что в этот период заметно снижен риск простудных заболеваний, которые являются настоящим бичом для неадаптированных «домашних» малышей.
6. Режимы на теплый период отличаются от режимов холодного периода.
7. Детей встречают на улице, там же проводится утренняя гимнастика.
8. Планирование – по комплексно-тематическому планированию, который отражается в календарном. (приложение № 5)
9. Оформление родительских уголков, стендов и в группе, и на улице.

10. На период адаптации закаливание не проводится. Адаптационный период – у дошкольников первые две недели, две недели – у всех вновь поступивших.

11. Музыкальный руководитель, физкультурный работает также по комплексно-тематическому планированию.

### **3.5. Режим и распорядок дня. (приложение №4)**

Режим – это распределение во времени и определенная последовательность в удовлетворении основных физиологических потребностей организма ребенка, а также чередование различных видов деятельности во время его бодрствования.

В программе представлены режимы дня для каждой возрастной группы, скорректированные с учетом специфики работы данного дошкольного учреждения. При осуществлении режимных моментов необходимо учитывать индивидуальные особенности ребенка, чем ближе к индивидуальным особенностям ребенка режим детского сада, тем комфортнее он себя чувствует, тем лучше его настроение и выше активность. Режим предусматривает разнообразную деятельность в течение всего дня в соответствии с интересами, коррекционной работой, учетом времени года, возраста детей, а также состояния их здоровья (применяются и адаптационный, и щадящий режимы) (см. приложение №4). Такой режим обеспечивает жизнеспособность и функциональную деятельность различных органов, создает условия для современного и правильного физического и полноценного психического развития (здоровье сберегающие факторы, способствующие укреплению здоровья и снижению заболеваемости: рациональное питание, витаминизация, гидромассажные ванны, плановые осмотры врачей специалистов, диспансеризация детей, план профилактических прививок, использование физкультурных минуток в режиме дня, проведение утренней гимнастики и физкультурной деятельности в группах или на воздухе с учетом гендерной специфики), дает возможность педагогам раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка.

При составлении режима за основу берется предел работоспособности нервной системы ребенка, который меняется на протяжении возраста (режимы представлены для всех возрастов детей от 1,5 – 7 лет). Предел работоспособности нервной системы в разные возрастные периоды определяет длительность бодрствования, количество дневного и ночного сна. Ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей: утренняя гимнастика (на воздухе или в помещении в зависимости от времени года), комплексы закаливающих процедур (мытьё рук прохладной водой перед каждым приемом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны), разнообразные подвижные игры в течение всего дня (в том числе подвижные игры с

элементами речи), физкультурная деятельность, физкультурно-оздоровительные мероприятия, что позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей.

Система физкультурно-оздоровительной деятельности ДОО учитывает принцип взаимосвязи всех субъектов воспитания (согласно принципу интеграции, т.е. организованный педагогический процесс требует от детей оптимальной двигательной активности во всех видах детской деятельности), обозначает технологии организации охраны и укрепления психофизиологического здоровья детей и направлена на организацию образовательного процесса в различных средах педагогического взаимодействия.

В течение режима, также, для гармонического физического и полноценного психического развития ребенка рационально распределена интеллектуальная нагрузка дошкольников.

В середине года (январь) для воспитанников дошкольных групп организуются недельные каникулы.

В дни каникул и в летний период образовательная деятельность не проводится. В ДОО организуются спортивные и подвижные игры, спортивные и музыкальные праздники, экскурсии и другие мероприятия, а также увеличивается продолжительность прогулок

В тёплое время года утренний приём детей, утренняя гимнастика проводятся на улице, удлиняется время прогулок, режим насыщается большим количеством закаляющих, гигиенических и оздоровительных мероприятий.

На прогулке организуются совместная образовательная деятельность, коррекционная работа, оздоровительные мероприятия, питьевой режим.

Дневной сон в облегченной одежде, сон без маек, сон при открытых окнах

В соответствии с САНПиН 2.4.1.3049-13 рациональный двигательный режим, физические упражнения и закаляющие мероприятия следует осуществлять с учетом состояния здоровья, возрастно-половых возможностей детей и сезона года.

Для реализации двигательной деятельности детей используется оборудование и инвентарь физкультурного зала, инвентарь групповых центров физической культуры и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

В тёплое время года при благоприятных метеорологических условиях непрерывную образовательную деятельность по физическому развитию максимально организуют на открытом воздухе. Работа по физическому развитию проводится с учетом состояния здоровья детей при регулярном контроле со стороны медицинских работников.

### **3.6. Перечень нормативных документов и нормативно-методический документов.**

Образовательная Рабочая Программа ГБДОУ д/с № 6 разработана в соответствии со следующими нормативными документами международного, федерального и регионального значения:

#### Указы Президента РФ:

Указ Президента РФ от 1 июня 2012г. №761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы».

Указ Президента РФ от 7 мая 2012г. №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

#### Международное законодательство:

Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей, 1990.

Детский фонд ООН ЮНИСЕФ. Декларация прав ребенка, 1959.

Конвенция ООН о правах ребенка, 1989.

#### Федеральные законы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон РФ от 29.12.2010г. №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (вступил в силу с 01.09.2012.).

Федеральный закон РФ от 5 апреля 2013г. №44-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».

#### Документы федерального уровня:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 8 апреля 2014г. №293 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 12 мая 2014г., № 32220, вступил в силу 27 мая 2014г.).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 января 2014г. №8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования».

Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих от 26.08.2010г. №761н.

Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014г. №295 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы.

Письмо Департамента государственной политики в сфере образования Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014г. №08-249 «Комментарии к ФГОС дошкольного образования».

Письмо Рособрнадзора от 07.02.2014г. №01-52-22/05-32 «О дошкольных образовательных организациях».

Приказ Минобрнауки РФ от 07.04.2014г. №276 «Об утверждении порядка проведения аттестации педагогических работников организации, осуществляющих проведение образовательной деятельности».

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г., №30384).

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организациях (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.1.3049-13 с изменениями на 27 августа 2015 года).

Постановление правительства РФ от 15 августа 2013г. №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

### **3.7.Перечень литературных источников**

1.Образовательная программа дошкольного образования ГБДОУ №6 Красногвардейского района Санкт-Петербурга.

2.Программа «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА, СИНТЕЗ, 2014.

3.Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду», пособие для воспитателя детского сада, издание второе. Москва «Просвещение» 1978.

4.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Вторая младшая группа. –Библиотека программы от рождения до школы. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2014.

5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Библиотека программы от рождения до школы. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2014.

6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Библиотека программы от рождения до школы. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2014.

7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа. Библиотека программы от рождения до школы. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2014.

8.Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации для занятий с детьми 2 – 7 лет. Издательство МОЗАИКА, СИНТЕЗ, МОСКВА 2009.

9.Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. Творческий центр Сфера. Москва 2006.

## Приложение 1 1.3.

Система мониторинга образовательного процесса

Сводная таблица по результатам мониторинга (2019 – 2020). Группа средняя.

№	Ф.И.О ребенка	Ловит мяч с расстояния, отбивает о пол.	Строится по заданию в шеренгу, в колонну по одному, парами, в круг.	Умеет двигаться в нужном направлении, находит пр. и левую руку.	Метает предметы разными способам и правой и левой рукой.	Умеет лазать по гимнастической стенке произвольным способом.	Итоговый показатель

1 – низкий уровень; 2 – средний уровень; 3 – высокий уровень.

Сводная таблица по результатам мониторинга (2019 – 2020). Группа младшая.

№	Ф.И.О ребенка	Ловит мяч, умеет ход. и бег, сохр. Равн.-е в разн. направ. по указ. взрослого	Может ползать на четвереньках, лазать по гимна. стенке произвол. способом	Энергично отталкивается на 2х ногах, прыгает в длину с места.	Катает мяч в задан. напр-и с расстояния, брос. мяч двумя рук. от груди, из.гол.	Метает предметы пр. и лев. Рукой, удар. мяч о пол, брос. вверх и ловит.	Итоговый показатель
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							



Сводная таблица по результатам мониторинга (2019- 2020). Группа старшая.

№	Ф.И.О ребенка	Умеет лазать по гимнастической стенке	Прыгает в длину с места, в высоту с разбега, через скакалку	Умеет перестроив. в колонну по двое, по трое, равняться, размыкаться.	Умеет перестроить в две, три колонны, выполнять повороты в колонне.	Умеет метать предметы пр. и лев. рукой в вертикальную и горизонтал. Цель, отбивает мяч о пол.	Итоговый показатель
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

1 – низкий уровень; 2 – средний уровень; 3 – высокий уровень.

Приложение 2  
3.4.

Перспективное планирование на 2019-2020 год «Младшая группа (3- 4 года)».

месяц недели	Цели и задачи	Литература
<b>Сентябрь</b>		
1-2 неделя	<b>диагностика</b>	
3 неделя	<b>1-2-3 занятие:</b> Развивать ориентировку в пространстве при ходьбе в разных направлениях; учить ходьбе по уменьшенной площади опоры, сохраняя равновесие	4.23.24
4 неделя	<b>4-5-6 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге всей группой в прямом направлении за воспитателем; прыжках на двух ногах на месте	4.24.25
<b>Октябрь</b>		
1 неделя	<b>7-8-9 занятие:</b> Развивать умение действовать по сигналу; учить энергично отталкивать мяч при прокатывании	4.25.26.
2 неделя	<b>10-11-12 занятие:</b> Развивать ориентировку в пространстве; группироваться при лазании под шнур.	4.26.27
3 неделя	<b>13-14-15 занятие:</b> Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры: развивать и упражнять умение приземляться на полусогнутые ноги в прыжках.	4.28.29.

4 неделя	<b>16-17-18 занятие:</b> Упражнять в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; в энергичном отталкивании мяча при прокатывании друг другу.	4.29
5 неделя	<b>19-20-21 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании. Развивать ловкость в игровом задании с мячом.	4.30.31
<b>Ноябрь</b>		
1 неделя	<b>22-23-24 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в др. сторону по сигналу; развивать координацию движений при ползании на четвереньках и упражнений в равновесии.	4.31.32
2 неделя	<b>25-26-27 занятие:</b> Упражнять в равновесии при ходьбе по ограниченной площади опоры, в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках	4.33.34.
3 неделя	<b>28-29-30 занятие:</b> Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий; Прыжки из обруча в обруч (учить приземляться на полусогнутые ноги; прокатывание мяча друг другу.	4.34.35
4 неделя	<b>31-32-33 занятие:</b> Развивать умение действовать по сигналу; координацию движений, ловкость при прокатывании мяча между предметами; Упражнять в ползании.	4.35.37.
<b>Декабрь</b>		
1 неделя	<b>34-35-36 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с выполнением заданий, развивая внимание, реакцию на сигнал; в ползании, развивая координацию движений; в равновесии.	4.37.38
2 неделя	<b>37-38-39 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках	4.38.39.
3 неделя	<b>40-41-42 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в прокатывании мяча.	4.40.41
4 неделя	<b>43-44-45 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в прокатывании мяча между предметами, умении группироваться при лазании под дугу	4.41.42
<b>Январь</b>		
1 неделя	<b>46-47-48 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве; в ползании на повышенной опоре: и сохранении равновесия при ходьбе по доске.	4.42.43
2 неделя	<b>49-50-51 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением задания; упражнять в сохранении равновесия на ограниченной площади опоры; прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	4.43.44.45
3 неделя	<b>52-53-54 занятие:</b> Упражнять в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; в прыжках на двух ногах между предметами; в прокатывании мяча, развивая	4.45.46.

	ловкость и глазомер.	
4 неделя	<b>55-56-57 занятие:</b> Упражнять в умении действовать по сигналу в ходьбе вокруг предметов; развивать ловкость при катании мяча друг другу. Повторить упражнение в ползании, развивая координацию движений.	4.46.47
<b>Февраль</b>		
1 неделя	<b>58-59-60 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий. Упражнять в ползании под дугу, не касаясь руками пола;всохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	4.47.48.49
2 неделя	<b>61-62-63 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге вокруг предметов; развивать координацию движений при ходьбе переменным шагом. Повторить прыжки с продвижением вперед.	4.50
3 неделя	<b>64-65-66 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках с высоты и мягком приземлении на полусогнутые ноги;развивать ловкость и глазомер в заданиях с мячом.	4.51.52.
4 неделя	<b>67-68-69 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с переменным шагом, развивая координацию движений; разучить бросание мяча через шнур, развивая ловкость и глазомер; Повторить ползание под шнур, не касаясь руками пола.	4.52.53.
<b>Март</b>		
1 неделя	<b>70-71-72 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; упражнять в умении группироваться в лазании под дугу; Повторить упражнение в равновесии.	4.53.54
2 неделя	<b>73-74-75 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по ограниченной площади опоры; Повторить прыжки между предметами.	4.54.55.
3 неделя	<b>76-77-78 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; разучить прыжки в длину с места; Развивать ловкость при прокатывании мяча.	4.56.57.
4 неделя	<b>79-80-81 занятие:</b> Развивать умение действовать по сигналу. Упражнять в бросании мяча о пол и ловле его двумя руками. Упражнять в ползании на повышенной опоре	4.57.58.
<b>Апрель</b>		
1 неделя	<b>82-83-84 занятие:</b> Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упр. в ползании; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	4.58.59.
2 неделя	<b>85-86-87 занятие:</b> Повторить ходьбе и бег вокруг предметов, прыжки через шнуры. Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	4.60.61.
3 неделя	<b>88-89-90 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упр. с мячом.	4.61.62
4 неделя	<b>91-92-93 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением	4.62.63.

	заданий; Развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упр. в ползании на ладонях и ступнях.	
5 неделя	<b>94-95-96 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, повторить ползание между предметами; Упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.	4.63.64
<b>Май</b>		
1 неделя	<b>97-98-99 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве; Повторить задание в равновесии и прыжках.	4.65.66
2 неделя	<b>100-101-102 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; Упражнять в прокатывании мяча друг другу.	4.66.67.
3 неделя	<b>103-104-105 занятие:</b> Ходьба с выполнением заданий по сигналу; упр. в бросании мяча вверх и ловля его; Повторить ползание по гимнастической скамейке.	4.67.68
4 неделя	<b>106-107-108 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по сигналу; в лазании по наклонной лесенке; Повторить задание в равновесии.	4.68

**Перспективное планирование совместной деятельности на летний оздоровительный период 2020 год «Младшая группа (3- 4 года)».**

месяц недели	Цели и задачи	Литература
<b>Июнь</b>		
1 неделя	<b>1-2-3 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением задания, задание в прыжках; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры	4.69.70.
2 неделя	<b>4-5-6 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с обозначением поворотов на "углах" зала (площадки); упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках в длину; развивать ловкость в заданиях с мячом	4.70.71.
3 неделя	<b>7-8-9 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе со сменой направления движения; в катании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание с опорой на ладони и ступни.	4.71.72.
4 неделя	<b>10-11-12 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить лазание под шнур; развивать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры.	4.72.73.
<b>Июль</b>		
1 неделя	<b>13-14-15 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.	4.73.74
2 неделя	<b>16-17-18 занятие:</b> Развивать реакцию на действия водящего в игровом задании; упражнять в прыжках в длину с места; повторить бросание мяча на дальность.	4.74.75

3 неделя	<b>19-20-21 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; разучить бросание мешочков в горизонтальную цель, развивая глазомер; упражнять в ползании на четвереньках между предметами.	4.75.76
4 неделя	<b>22-23-24 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	4.76
5 неделя	<b>25-26-27 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег врассыпную; упражнять в подлезании под шнур и сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры	4.76
<b>Август</b>		
1 неделя	<b>28-29-30 занятие:</b> Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.	4.77.
2 неделя	<b>31-32-33 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений; повторить задания в прыжках и бросании мяча	4.77.78
3 неделя	<b>34-35-36 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу; повторить прокатывание мячей, развивая ловкость и глазомер; ползание по прямой	4.78.79
4 неделя	<b>37-38-39 занятие:</b> повторить игровые упражнения на пройденный и освоенный материал	4.79

**Перспективное планирование на 2019-2020 год «Средняя группа (4-5 лет)».**

месяц недели	Цели и задачи	Литература
<b>Сентябрь</b>		
1-2 неделя	Диагностика образовательного процесса	
3 неделя	<b>1-2 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьш. площади опоры; упр. в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании. <b>3 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; в умении действовать по сигналу; развивать ловкость и глазомер при прокатывании мяча двумя руками.	5.19.21
4 неделя	<b>4-5 занятие:</b> Учить отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх доставая до предмета; упр. в прокатывании мяча. <b>6 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по одному, на носках; учить катать обруч друг другу; упр. в прыжках.	5.21.23
<b>Октябрь</b>		

1 неделя	<p><b>7-8 занятие:</b> Упр. в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную (повтор 2 – 3 раза в чередовании); упр. в прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p><b>9 занятие:</b> Упр. в ходьбе в обход предметов, поставленных по углам площадки; повторить подбрасывание и ловлю мяча двумя руками; упр. в прыжках, развивая точность приземления.</p>	5.24.26.
2 неделя	<p><b>10-11 занятие:</b> Продолжать учить останавливаться по сигналу во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упр. в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>12 Занятие:</b> Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упр. в прыжках.</p>	5.26.29.
3 неделя	<p><b>13-14 занятие:</b> Учить сохранять равновесии при ходьбе на повышенной опоре; упр. в отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.</p> <p><b>15 Занятие:</b> упр. в перебрасывании мяча через сетку (шнур), развивать ловкость и глазомер; в сохранении равновесия при ходьбе и беге по уменьшенной площади опоры.</p>	5.30.32.
4 неделя	<p><b>16-17 занятие:</b> Учить находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упр. В приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность движения.</p> <p><b>18 занятие:</b> Упр. В ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.</p>	5.33.34.
5 неделя	<p><b>19-20 занятие:</b> Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упр. в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.</p> <p><b>21 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами, поставленными произвольно; в прокатывании обручей, в прыжках с продвижением вперед.</p>	5.35.36.
<b>Ноябрь</b>		
1 неделя	<p><b>22-23 занятие:</b> Упр. в беге и ходьбе колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь пола руками; упр. в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.</p> <p><b>24 занятие:</b> Упр. в бросании мяча в корзину, развивая ловкость и глазомер.</p>	5.36.38.
2 неделя	<p><b>25-26 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><b>27 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения; ходьбе и беге «змейкой» между предметами; в сохранении равновесия на уменьшенной площади опоры. Повторить упражнение в прыжках.</p>	5.39.41.

3 неделя	<b>28-29 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. <b>30 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; бег с перешагиванием;	5.41.43.
4 неделя	<b>31-32 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках о землю и ловле мяча его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. <b>33 занятие:</b> Упражнять в ходьбе между предметами, не задевая их; упражнять в прыжках и беге с ускорением.	5.43.45.
<b>Декабрь</b>		
1 неделя	<b>34-35 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. <b>36 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; развивать глазомер и силу броска при метании на дальность, упражнять в прыжках.	5.45.47.
2 неделя	<b>37-38 занятие:</b> Развивать внимание при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; <b>39 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге между сооружениями; в умении действовать по сигналу воспитателя.	5.48.49.
3 неделя	<b>40-41 занятие:</b> Упражнять в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; <b>42 занятие:</b> Развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	5.50.51.
4 неделя	<b>43-44 занятие:</b> Упражнять в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. <b>45 занятие:</b> Упражнять в метании на дальность, развивая силу броска.	5.52.54.
<b>Январь</b>		
1 неделя	<b>46-47 занятие:</b> Упражнять в действиях по заданию в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. <b>48 занятие:</b> ходьба и легкий бег между предметами.	5.54.56.
2 неделя	<b>49-50 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнение в прыжках. <b>51 занятие:</b> Ходьба между предметами.	5.57.59.
3 неделя	<b>52-53 занятие:</b> Упражнять в ходьбе со сменой ведущего; <b>54 занятие:</b> Упражнять в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.	5.59.61.
4 неделя	<b>55-56 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>57 занятие:</b> Упражнять в перепрыгивании через препятствия.	5.61.63.
<b>Февраль</b>		
1 неделя	<b>58-59 занятие:</b> Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с	5.63.64.

	высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке. <b>60 занятие:</b> Закреплять умение правильно подлезать под шнур.	
2 неделя	<b>61-62 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. <b>63 занятие:</b> Повторить метание в цель.	5.65.67
3 неделя	<b>64-65 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. <b>66 занятие:</b> Повторить игровые упражнения с бегом, прыжками.	5.67.68
4 неделя	<b>67-68 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. <b>69 занятие:</b> Упражнять детей в метании на дальность.	5.69.70
	<b>Март</b>	
1 неделя	<b>70-71 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. <b>72 занятие:</b> Развивать ловкость и глазомер при метании, повторить игровые упражнения.	5.70.72
2 неделя	<b>73-74 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; упр. в равновесии и прыжках. <b>75 занятие:</b> Развивать ловкость и глазомер при метании в цель; упр. В беге; закреплять умение действовать по сигналу.	5.72.73.
3 неделя	<b>76-77 занятие:</b> Упр. в ходьбе с выполнением заданий по команде; в прыжках в длину с места; в бросании мяча через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную. <b>78 занятие:</b> Упр. в ходьбе, чередуя с прыжками, в ходьбе с изменением направления движения, в беге в медленном темпе до 1 мин., в чередовании с ходьбой.	5.74.76.
4 неделя	<b>79-80 занятие:</b> Упр. В ходьбе и беге по кругу, ходьбе и беге с выполнением заданий, повторить прокатывание мяча между предметами, упр. В ползании на животе по скамейке. <b>81 занятие:</b> Упр. В беге на выносливость, в ходьбе и беге между предметами, в прыжках на одной ноге.	5.76.78.
	<b>Апрель</b>	
1 неделя	<b>82-83 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу, повторить ползание по скамейке, упр. В равновесии и прыжках. <b>84 занятие:</b> Упр. В ходьбе попеременно широким и коротким шагом, повторить упр. С мячом.	5.78.79.
2 неделя	<b>85-86 занятие:</b> Упр. В ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, повторить задания в равновесии и прыжках. <b>87 занятие:</b> упр. В ходьбе и беге с поиском своего места в колонне в прокатывании обручей, упр. С мячами.	5.80.82.
3 неделя	<b>88-89 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную, метании мешочков в горизонтальную цель, закреплять умение занимать правильное И.п. в прыжках с места.	5.82.84.



	<b>90 занятие:</b> Упр. в прыжках и подлезании: упр. в умении сохранять устойчивое равновесие при ходьбе и беге по ограниченной площади опоры.	
4 неделя	<b>91-92 занятие:</b> Упр. в ходьбе с выполнением заданий по сигналу, развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. <b>93 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с остановкой, в перебрасывании мяча др. др.	5.84.86.
5 неделя	<b>94-95 занятие:</b> Упр. В ходьбе и беге враспынную, повторить упр. В равновесии и прыжках. <b>96 занятие:</b> Упр. В ходьбе и беге между предметами, перебрасывании мяча.	5.86.87.
<b>Май</b>		
1 неделя	<b>97-98 занятие:</b> Упр. В ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, повторить прыжки в длину с места. <b>99 занятие:</b> Упр. В ходьбе в колонне по одному в чередовании с прыжками, повторить игровые упр. с мячом.	5.88.89.
2 неделя	<b>100-101 занятие:</b> Повторить ходьбу со сменой ведущего, упр. в прыжках в длину с места, развивать ловкость в упр. с мячом. <b>102 занятие:</b> Упр. в ходьбе с остановкой по сигналу, ходьбе и беге по кругу, повторить задания с бегом и прыжками.	5.89.91.
3 неделя	<b>103-104 занятие:</b> Упр. в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную. В ползании по скамейке, повторить метание в вертикальную цель. <b>105 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге парами, прыжки через короткую скакалку, умение перестраиваться по ходу движения.	5.91.92..
4 неделя	<b>106-107 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упр. в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. <b>108 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с изменением направления движения, в подбрасывании и ловле мяча, повторить игры с мячом, прыжками и бегом.	5.93.94.

**Перспективное планирование совместной деятельности на летний оздоровительный период 2020 год «Средняя группа (4-5 лет)».**

<b>Июнь</b>		
1 неделя	<b>1-3 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.	5.94.95.
2 неделя	<b>4-6 занятие:</b> Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.	5.95.96.
3 неделя	<b>7-9 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой на ладони и ступни.	5.96.97.
4 неделя	<b>10-12 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения	5.97.98.

	в лазанье и равновесии.	
<b>Июль</b>		
1 неделя	<b>13-15 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.	5.98.99.
2 неделя	<b>16-18 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.	5.99.100.
3 неделя	<b>19-21 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой на сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость.	5.101.
4 неделя	<b>22-24 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	5.102.
5 неделя	<b>25-27 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.	5.102.
<b>Август</b>		
1 неделя	<b>28-30 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.	5.103.
2 неделя	<b>31-33 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.	5.104.
3 неделя	<b>34-36 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.	5.104.105.
4 неделя	<b>37-39 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге враспынную; в равновесии, в прыжках.	105.106.

### Перспективное планирование на 2019-2020 год «Старшая группа (5 – 6 лет)».

месяц Недели	Цели и задачи	Литература
сентябрь		
1-2 неделя	Диагностика образовательного процесса	
3 неделя	<b>1-2 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге колонной по одному, в беге враспынную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперед и в перебрасывании мяча. <b>3 занятие:</b> Упр. в построении в колонны; упражнять в равновесии и прыжках.	6.15.17.
4 неделя	<b>4-5 занятие:</b> Ходьба и бег между предметами; упр. на носках в ходьбе; развивать координацию движений в прыжках в высоту и ловкость в бросках мяча вверх. <b>6 занятие:</b> Ходьба и бег враспынную с остановкой по сигналу, упр. в прыжках. Развивать ловкость в беге; разучить игровые упр. с мячом.	6.19.20.
Октябрь		
1 неделя	<b>7-8 занятие:</b> Упр. в ходьбе с высоким подниманием колен, в	6.21.24.

	непрерывном беге с продолжит. 1 мин; в ползании по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони, в подбрасывании мяча вверх. Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>9 занятие:</b> Повторить бег, продолжительностью до 1 минуты, упр. в прыжках. Развивать ловкость. Глазомер, координацию движений.	
2 неделя	<b>10-11 занятие:</b> Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу; разучить пролезание в обруч боком, не задевая края; повторить упр. в равновесии и прыжках. <b>12 занятие:</b> Упр. в беге на длинную дистанцию, в прыжках повторить задания с мячом.	6.24.26.
3 неделя	<b>13-14 занятие:</b> Упр. в беге с продолжительностью до 1 мин; в ходьбе с приставным шагом по гимнастич. скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча. <b>15 занятие:</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; знакомить с ведением мяча правой и левой рукой (элементы баскетбола), упр. в прыжках.	6.28.29.
4 неделя	<b>16-17 занятие:</b> Разучить поворот по сигналу во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий; упр. в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча. <b>18 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге; разучить игровые упр. с мячом.	6.30.32.
5 неделя	<b>19-20 занятие:</b> Повторить упр. ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель, упр. в равновесии. <b>21 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствия, непрерывном беге с продолжит.до 1 мин; повторить упр. с прыжками.	6.33.35.
<b>ноябрь</b>		
1 неделя	<b>22-23 занятие:</b> Упр. в ходьбе парами; повторить лазанье в обруч; упр. в равновесии и прыжках. <b>24 занятие:</b> Развивать выносливость в беге с продолжит.до 1,5 мин; разучить игру «Посадка картофеля»; упр. в прыжках, развивать внимание в игре «Затейники».	6.35.37.
2 неделя	<b>25-26 занятие:</b> Повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упр. в равновесии, развивая координацию движений; перебрасывание мячей в шеренгах. <b>27 занятие:</b> повторить бег; игровые упр. с мячом, прыжки.	6.39.41.
3 неделя	<b>28-29 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед; упражнять в ползании по гимнастической скамье и ведении мяча между предметами. <b>30 занятие:</b> Повторить бег с перешагиванием через предметы, развивая координацию движений; развивать ловкость в игровом задании с мячом, упражнять в беге.	6.42.44.
4 неделя	<b>31-32 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом.	6.44.46.

	<b>33 занятие:</b> упражнять в беге.развивая выносливость; в перебрасывании мяча в шеренгах. Повторить игровые упр. с прыжками и бегом.	
<b>Декабрь</b>		
1 неделя	<b>34-35 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу; упражнять в равновесии и прыжках. <b>36 занятие:</b> Повторить бег с преодолением препятствий; повторить игровые упр. с прыжками, бегом и мячом.	6.46.47.
2 неделя	<b>37-38 занятие:</b> Упражнять в умении сохранить в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мячей. <b>39 занятие:</b> Разучить игровые упр. с бегом и прыжками, упражнять в метании на дальность.	6.48.51.
3 неделя	<b>40-41 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в др. сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперед; упражнять в ползании и переброске мяча. <b>42 занятие:</b> упражнять в прыжках, в бросании мешочков в цель.	6.51.53.
4 неделя	<b>43-44 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранении устойчивого равновесия. <b>45 занятие:</b> Упражнять в прыжках на двух ногах, повторить игровые упр. с бегом и бросание мешочков в цель.	6.53.55.
<b>январь</b>		
1неделя	<b>46-47 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; в лазанье на гимнастическую стенку; в равновесии и прыжках. <b>48 занятие:</b> Разучить игровые упражнения с клюшкой и шайбой.	6.55.58.
2неделя	<b>49-50 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. <b>51 занятие:</b> Повторить игровые упражнения.	6.59.60.
3 неделя	<b>52-53 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. <b>54 занятие:</b> Повторить игровые упр. с бегом и метанием.	6.61.63.
4 неделя	<b>55-56 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча др. другу; повторить задание в равновесии. <b>57 занятие:</b> Повторить игровые упр. с бегом, прыжками и метанием на дальность.	6.63.65.
<b>февраль</b>		
1неделя	<b>58-59 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу; упр. в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек. <b>60 занятие:</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	6.65.67.
2 неделя	<b>61-62 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в	6.68.69.70

	<p>непрерывном беге до 1,5 мин; продолжат учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.</p> <p><b>63 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе скольльзящим шагом, повторить боковые шаги; продолжать обучать спуску с гор и подъему; повторить игровые упражнения в перебрасывании шайбы друг другу и скольжении по ледяной дорожке.</p>	
3 неделя	<p><b>64-65 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.</p> <p><b>64-65 занятие:</b> Упражнять в ходьбе лыжным шагом, метании снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p>	6.70.71
4 неделя	<p><b>67-68 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.</p> <p><b>69 занятие:</b> Повторить игровые упражнения с бегом и прыжками, бросание снежков на дальность и в цель.</p>	6.71.73
март		
1 неделя	<p><b>70-71 занятие:</b> Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.</p> <p><b>72 занятие:</b> Повторить игровые упражнения на санках; упражнять в прыжках и беге.</p>	6.73.75
2 неделя	<p><b>73-74 занятие:</b> Упр. в ходьбе колонной по одному, с поворотом в др. сторону по сигналу, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упр. в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер.</p> <p><b>75 занятие:</b> Повторить игровые упр. с бегом, упр. в перебрасывании шайбы др. другу.</p>	6.76.79.
3 неделя	<p><b>76-77 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную, разучить прыжок в высоту с разбега, упр. в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.</p> <p><b>78 занятие:</b> Повторить бег в чередовании с ходьбой, игровые упр. с мячом и прыжками.</p>	6.79.81.
4 неделя	<p><b>79-80 занятие:</b> Повторить ходьбу со сменой темпа движения, упр. в ползании по гимнастической скамье, в равновесии и прыжках.</p> <p><b>81 занятие:</b> Упр. в беге и ходьбе в чередовании, повторить игр. упр. в равновесии, прыжках и с мячом.</p>	6.81.83.
апрель		
1 неделя	<p><b>82-83 занятие:</b> Упр. в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении, в метании в горизонтальную цель, в лазанье</p>	6.83. 85.

	и равновесии. <b>84 занятие:</b> Упр. в беге на скорость, разучить упр. с прокатыванием мяча, повторить игр. задания с прыжками.	
2 неделя	<b>85-86 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег по кругу, упр. в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, упр. в прыжках и метании. <b>87 занятие:</b> Упр. в чередовании ходьбы и беге, повторить игру с бегом, эстафету с большим мячом.	6.86. 87.
3 неделя	<b>88-89 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег между предметами, разучить прыжки с короткой скакалкой, упр. в прокатывании обручей. <b>90 занятие:</b> Упр. в длительном беге, развивая выносливость, повторить игр. упр. с мячом, прыжками.	6.88.89.
4 неделя	<b>91-92 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде, повторить метание в вертикальную цель, развивая ловкость и глазомер, упр. в ползании и сохранении устойчивого равновесия. <b>93 занятие:</b> Повторить бег на скорость, игр. упр. с мячом, прыжками и бегом.	6.89.91.
5 неделя	<b>94-95 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами, закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку, упр. в сохранении равновесия и прыжках. <b>96 занятие:</b> Упр. в беге на скорость.	6.91.94.
май		
1 неделя	<b>97-98 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге с поворотом в др. сторону по команде, в сохранении равновесия на повышенной опоре, повторить упр. в прыжках и с мячом. <b>99 занятие:</b> Упр. в беге с высоким подниманием бедра, развивать ловкость и глазомер в упр. с мячом и воланом.	6.94.96.
2 неделя	<b>100-101 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы, разучить прыжок в длину с разбега, упр. в перебрасывании мяча. <b>102 занятие:</b> Развивать выносливость в непрерывном беге, упр. в прокатывании обручей.	6.96.98.
3 неделя	<b>103-104 занятие:</b> Упр. в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную, развивать ловкость и глазомер в упр. с мячом, повторить упр. в равновесии и с обручем. <b>105 занятие:</b> Повторить бег на скорость, игр. упр. с мячом и в прыжках.	6.98.100.
4 неделя	<b>106-107 занятие:</b> Повторить ходьбу с изменением темпа движения, развивать навык ползания по гимнастической скамье на животе, повторить прыжки между предметами. <b>108 занятие:</b> упр. в играх с мячом.	6.100.102.

**Перспективное планирование совместной деятельности на летний оздоровительный период на 2020 год. Старшая группа (5-6 лет).**

месяц Недели	Цели и задачи	Литература
июнь		
1 неделя	<b>1-2 занятие:</b> Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин,	6.102.104

	<p>ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.</p> <p><b>3 занятие:</b> Упражнять в беге между предметами; разучить игру «Бездомный заяц»; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	
2 неделя	<p><b>4-5 занятие:</b> Упражнять детей в беге на скорость; повторить прыжки в высоту с разбега; отрабатывать навыки метания мешочков вдаль; упражнять в подлезании под шнур.</p> <p><b>6 занятие:</b> Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу воспитателя; упражнять в ходьбе по бревну; повторить игровые упражнения с мячом.</p>	6.104.106
3 неделя	<p><b>7-8 занятие:</b> Упражнять детей в беге в колонне по одному, с перестроением в пары и обратно в колонну по одному; повторить бег на скорость шеренгами; закреплять умение влезать на гимнастическую стенку произвольным способом; упражнять в перебрасывании мяча и равновесии.</p> <p><b>9 занятие:</b> Упражнять детей в медленном непрерывном беге; повторить игровые упражнения с прыжками, мячом.</p>	6.106.108
4 неделя	<p><b>10-11 занятие:</b> Повторить ходьбу с выполнением заданий в движении; лазание по гимнастической скамейке; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>12 занятие:</b> Упражнять детей в беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	6.108.110
<b>июль</b>		
1 неделя	<p><b>13-14 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения; разучить ходьбу и бег по наклонному бревну; повторить перебрасывание мячей и прыжки в высоту с разбега</p> <p><b>15 занятие:</b> Разучить «Челночный бег» повторить игровые упражнения с прыжками, эстафету с мячом.</p>	6.110.113
2 неделя	<p><b>16-17 занятие:</b> Повторить ходьбу и бег между предметами; закреплять умение прыгать в длину с разбега; повторить упражнения с мячом.</p> <p><b>18 занятие:</b> Повторить «Челночный бег» повторить игровые упражнения с бегом с прыжками, эстафету с мячом.</p>	6.113.114
3 неделя	<p><b>19-20 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; в метании в горизонтальную цель; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.</p> <p><b>21 занятие:</b> Упражнять в непрерывном беге, развивая выносливость; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.</p>	6.114.116
4 неделя	<p><b>22-23 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>24 занятие:</b> Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.</p>	6.116.117
5 неделя	<p><b>25-26 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий; лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии и прыжках.</p> <p><b>27 занятие:</b> Повторить бег на скорость; упражнять в перебрасывании мяча и прыжках через короткую скакалку.</p>	6.116.117
<b>август</b>		
1 неделя	<p><b>28-29 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на гимнастической</p>	6.118.119

	скамейке; повторить прыжки через бруски. <b>30 занятие:</b> Упражнять детей в беге с перешагиванием через бруски; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками.	
2 неделя	<b>31-32 занятие:</b> Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; повторить метание мешочков вдаль; упражнять в ползании по гимнастической скамейке. <b>33 занятие:</b> Упражнять в сохранении устойчивого равновесия, при ходьбе по гимнастической скамейке; прыжки с преодолением препятствий; повторить игровые упражнения с бегом.	6.119.120
3 неделя	<b>34-35 занятие:</b> Упражнять в ходьбе с изменением направления движений; упражнять в прыжках в длину с разбега; развивать ловкость и глазомер при бросках мяча в корзину; повторить ползание по скамейке. <b>36 занятие:</b> Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в непрерывном беге продолжительностью 1,5 мин; повторить игровые упражнения с прыжками и бегом.	6.121.122
4 неделя	<b>37-38 занятие:</b> Повторить ходьбу в поднимании колен; бег в среднем темпе, продолжительностью 1,5 мин; упражнения в равновесии и прыжках. <b>39 занятие:</b> Повторить бег; игровые упражнения с прыжками и эстафету с мячом.	6.122.124

### Приложение 3 п.3.4.

#### Календарное планирование по физическому развитию на 2019 – 2020 год. Младшая группа (3-4 года).

Месяц	Этапы занятия	Подвижная игра	Оборуд-ие	Литер.	
Сентябрь	1-2 неделя	Диагностика			
	Занятие 1-2-3	1-часть. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении. 2-часть. Ходьба между двумя линиями (расстояние 25 см). 3-часть. Ходьба стайкой в обход зала.	«Пройдем по дорожке». «Бегите ко мне». «догони меня».	Стульчики Шнуры	4.23.24
	Занятие 4-5-6	1-часть. Ходьба и бег всей группой «стайкой». 2-часть. ОРУ ОВД: Прыжки на двух ногах на месте. 3-часть. Игровое задание «Найдем птичку».	«Найдем птичку».	Игрушка мишка, мяч	4.24.25.



Октябрь	Занятие 7-8-9	1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу. 2.ОРУ. ОВД: Прокатывание мячей. «Прокати и догони». 3.Ходьба в колонне по одному	<b>Прокати и догони». «Кот и воробышки».</b>	Мячи стулья	4.25.26.
	Занятие 10-11-12	1.Ходьба и бег по кругу. 2.ОРУ с кубиками. ОВД: Ползание с опорой на ладони и колени. «Доползи до погремушки». 3.Игра «Найдем жучка».	<b>«Быстро домик».</b>	Погремушки стулья	4.26.27.
	Занятие 13-14-15	1.Ходьба в колонне по одному. 2.ОРУ. Равновесие «Пойдем по мостику». Прыжки. 3.Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	<b>«Догони мяч».</b>	Мячи Шнуры Стулья	4.28.29.
	Занятие 16-17-18	1.Ходьба и бег по кругу. 2.ОРУ. Прыжки. 3.Игровое задание «Машины поехали в гараж».	<b>«Прокати мяч». «Ловкий шофер».</b>	Мяч Обручи Флажки	4.29.
	Занятие 19-20-21	1.Ходьба в колонне по одному, в рассыпную 2.ОРУ с мячом. Прокатывание мяча в прямом направлении. «проползи и не задень». 3.Игра «Найдем зайку»	<b>«Быстрый мяч. «Зайка серый умывается».</b>	Шнуры Мяч	4.30.31.
Ноябрь	Занятие 22-23-24	1.Ходьба в колонне по одному по кругу, с поворотом бег по кругу с поворотом. 2.ОРУ на стульчиках. Ползание «Крокодильчики». Лазание под шнур. Равновесие «Пробеги и не задень» 3.Ходьба в колонне по одному	<b>«Кот воробышки». «Мыши кладовой».</b>	Стулья Шнуры Обручи	4.31.32.
	Занятие 25-26-27	1.Игровое задание «Веселые мишки». Ходьба в колонне по одному. 2.ОРУ с ленточками. ОВД. Равновесие – «В лес по тропинке». 3.»Найдем зайчонка»	<b>«Ловкий шофер».</b>	Ленточки Доски Игрушка	4.33.34.
	Занятие 28-29-30	1.Ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен; руки на пояс «лошадки». Бег, руки в стороны – «стрекозы». 2.ору с обручами. ОВД: прыжки «Через болото». 3.Игра «Где спрятался мышонок?»	<b>«Мыши кладовой».</b>	Обручи Шнуры	4.34.35.

	Занятие 31-32-33	1.Игровое упр. «Твой кубик». Ходьба по кругу. 2.ОРУ. ОВД: игр.задание с мячом«Прокати – не задень». 3.ходьба к колонне по одному.	<b>«По ровненькой дорожке».</b>	Кубики Кегли Мячи Шнуры Стулья	4.35.37.
Декабрь	Занятие 34-35-36	1.Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2.Ору с погремушками. ОВД: Ползание. Игр.задание «Паучки». 3.Ходьба в колонне по одному за «комаром».	<b>«Поймай комара».</b>	Погремушки Шнуры	4.37.38.
	Занятие 37-38-39	1.Ходьба в колонне по одному, враспынную, бег. 2.ОРУ с кубиками. ОВД: Равновесие. Игр. упр. «Пройди- не задень». 3.Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем птенчика».	<b>«Коршун и птенчики».</b>	Кубики Стульчики	4.38.40.
	Занятие 40-41-42	1.Ходьба в колонне по одному, Бег враспынную. 2.ОРУ с мячом. ОВД: Прыжки со скамейки. 3.Найдем свой домик!	<b>«Найдем свой домик».</b>	Мячи Скамейка 20см	4.40.41.
	Занятие 43-44-45	1.Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному. 2.ОРУ с кубиками. ОВД: Прокатывание мячей между предметами. «Не упусти!» 3.Игра малой подвижности «Найдем лягушонка».	<b>«Лягушки».</b>	Кубики Мячи кегли	4.41.42.
	Занятие 46-47-48	1.Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу враспынную и бег. 2.ОРУ на стульчиках. ОВД: Ползание. Игр.упр. «Жучки на бревнышке» 3.Найдем птенчика.	<b>«Птица и птенчики».</b>	Доски Стульчики Шнур.	4.42.43
Январь	Занятие 49-50-51	1.Ходьба в колонне по одному, затем бег с поворотом в др. сторону. Ходьба и бег в чередовании. 2.ОРУ с платочками. ОВД: Равновесие. «Пройди- не упади». 3.Игра малой подвижности «Найди цыпленка!».	<b>«Коршун и цыпята».</b>	Платочки Доска Игрушка	4.43.45.

	Занятие 52-53-54	1.Игровое упр. «На полянке», «По краюшку полянки», переход к бегу и ходьбе в рассыпную. 2.ОРУ с обручем. ОВД: Прыжки «Зайки-прыгуны». 3.Ходьба в колонне по одному.	«Птица и птенчики».	Обручи Кегли Кубики	4.45.46.
	Занятие 55-56-57	1.Ходьба вокруг кубиков по сигналу, затем бег. 2.ОРУ с кубиком. ОВД: «Прокати-поймай». 3.Ходьба в колонне по одному.	«Найди свой цвет».	Кубики Мячи Обручи Кегли.	4.46.47.
Февраль	Занятие 58-59-60	1.«Лягушки и бабочки», ходьба в колонне по одному, бег в обе стороны. 2.ОРУ ОВД: Ползание под дугу, не касаясь руками пола. 3.Ходьба в колонне по одному.	«Лохматый пес».	Дуга	4.47.49.
	Занятие 61-62-63	1.Ходьба и бег по кругу, выложенному кольцами. 2.ОРУ с кольцом. ОВД: Равновесие. «Перешагни- не наступи». 3.Игра по выбору детей.	«Найди свой цвет».	Кольца Шнуры	4.50.
	Занятие 64-65-66	1.Ходьба в колонне по одному, бег-высоко поднимая колени «Лошадки», переход на обычный бег. 2.ОРУ с малым обручем. ОВД: Прыжки «Веселые воробышки». 3.Игра «Найдем воробышка».	«Воробышки в гнездышках»	Обручи Гимнас. скамья.	4.51.52.
	Занятие 67-68-69	1.Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой. 2.ОРУ с мячом. ОВД: Бросание мяча через шнур двумя руками. 3.Ходьба в колонне по одному с мячом в руках.	«Воробышки и кот».	Мячи Шнур	4.52.53.
	Занятие 70-71-72	1.Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную, бег в рассыпную. 2.ОРУ ОВД: Лазание под дугу в группировке «Под дугу». 3.Игра «Найдем лягушонка»	«Лягушки».	Дуги Игрушка	4.53.54.
Март					

	Занятие 73-74-75	1.Ходьба по кругу, бег по кругу в умеренном темпе. 2.Ору с кубиком. ОВД: «Ровным шагом», Прыжки «змейкой», Лазанье под шнур-«Цыплята», прыжки-«Ручеек». «допрыгни до предмета». 3.Ходьба в колонне по одному	«Кролики» «Наседка и цыплята», «» «Наседка и цыплята», «Найди свой цвет».	Кубики Доска Кегли Шнур	4.54.55.
	Занятие 76-77-78	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную. 2. ОРУ ОВД: Прыжки «через канавку», катание мячей «точно в руки», равновесие – ходьба по шнуру, катание мяча «Сбей кеглю», ползание – «проползи по мостику». 3.Ходьба в колонне по одному.	«Найди свой цвет». «Найди свой домик». «Лягушки».	Шнур Мячи Доска	4.56.57.
	Занятие 79-80-81	1.Ходьба в колонне по одному, бег в колонне по одному. 2.ОРУ с мячом. ОВД: «брось – поймай», Ползание_«Муравейки», прыжки через шнуры, ползание между предметами. 3.Игра «Найдем зайку».	«Зайка серый умывается». «Лохматый пес». Лягушки.	Мячи Скамейка Шнуры Кегли Игрушка	4.57.58.
Апрель	Занятие 82-83-84	1.Ходьба и бег между предметами. 2.ОРУ ОВД: Ползание «Медвежата», Равновесие – ходьба и бег по дорожке, по скамейке, прыжки из обруча в обруч. 3.Ходьба в колонне по одному.	«Автомобили» «Поезд». По ровненькой дорожке.	Кегли Кубики Гимнас. скамья Обручи Флажки	4.58.59.
	Занятие 85-86-87	1.Ходьба вокруг кубиков (кеглей), бег. 2.ОРУ на скамейке с кубиком. ОВД: Равновесие – ходьба боком, приставным шагом по гимнас. скамье, ползание под шнур, прыжки-«Через канавку», «Ручеек», прыжки до кегли; метание – бросание мячей, шишек вдаль. 3.Игра «Найдем Лягушонка».	«Тишина». «Поймай комара». «Кролики».	Гимнас. скамья Кубики кегли Мячи шнуры	4.60.61.
	Занятие 88-89-90	1.Ходьба в колонне по одному 2.Ору с коротким шнуром ОВД: Прыжки из кружка в кружок, прокатывание мячей, ходьба по скамейке, лазанье по доске на четвереньках. 3.Ходьба в колонне по одному.	«По ровненькой дорожке». «Воробышки и кот». «Лягушки».	Доска скамья Мячи Шнуры Обручи	4.61.62.

	Занятие 91-92-93	1.Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ ОВД: бросание мяча и ловля его двумя руками, ползание по гимнаст. скамье-«Медвежата», лазание- проползано между кеглями, по скамейке. 3.Ходьба в колонне по одному.	« <b>мы</b> <b>топаем ногами</b> ». « <b>Кролики</b> <b>и сторож</b> ». « <b>найди свой цвет</b> ».	Мячи Кегли Скамья	4.62.63.
	Занятие 94-95-96	1.Ходьба в колонне по одному, переход на беге в умеренном темпе. 2.ОРУ с обручем ОВД: Ползание «проползи – не задень», равновесие – «По мостику», лазание под дугу, ползание на четвереньках в прямом направлении, прыжки. 3.Ходьба в колонне по одному.	« <b>Огуречик</b> <b>- Огуречик</b> ». « <b>Сбей кеглю</b> » « <b>Воробышки</b> <b>и кот</b> ».	Дуги Обручи Скамья Кегли	4.63.65.
Май	Занятие 97-98-99	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2.ОРУ с кольцом. ОВД: Равновесие – Ходьба по гимнаст. скамье, прыжки через шнуры. 3.Игра «Где спрятался мышонок?».	« <b>Мыши</b> <b>в кладовой</b> ». « <b>Наседка</b> <b>и цыпята</b> ».	Кольца Скамья Шнуры Игрушка	4.65.66.
	Занятие 100-101-102	1.Ходьба и бег в колонне по одному между предметами. 2.ОРУ с мячом. ОВД: Прыжки «парашютисты», прокатывание мяча друг другу. 3.Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.	« <b>Воробышки</b> <b>и кот</b> ».	Мячи кегли	4.66.67.
	Занятие 103-104-105	1.Ходьба в колонне по одному 2.ОРУ с флажками ОВД: Броски мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание по скамейке. 3.Ходьба в колонне по одному.	« <b>Огуречик-огуречик</b> ».	Мячи Флажки скамья	4.67.68.
	Занятие 106-107-108	1.Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с мелким шагом, семенящим, бег врассыпную 2.ОРУ ОВД: Лазание на наклонную лесенку. 3.Ходьба в колонне по одному.	« <b>Коршун</b> <b>и наседка</b> ».	Доска Лесенка	4.68.

**Календарное планирование совместной деятельности на летний оздоровительный период 2020 год. Младшая группа (3-4 года).**

Месяц	Этапы занятия	Подвижная игра	Оборуд-ие	Литер.
-------	---------------	----------------	-----------	--------

июнь	Занятие 1-2-3	1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, – "лошадки", в умеренном темпе: ходьба на носках короткими шагами – "мышки"; бег в колонне по одному. 2. ОРУ с платочками ОВД: Равновесие (ходьба по доске, дойдя до середины, присесть, хлопнуть в ладоши перед собой. Встать и пройти дальше до конца доски). Прыжки "Кузнечики". 3. Ходьба в колонне по одному.	"Найди свой цвет".	Платочки доска	4.69.70.
	Занятие 4-5-6	1. Построение в шеренгу, объяснение задания. перестроение в колонну по одному и выполнение ходьбы, обозначая каждый поворот. После ходьбы предлагается бег врассыпную. 2. ОРУ с мячами большого диаметра ОВД: Прыжки "Кто прыгнет дальше". Броски мяча вверх и ловля его двумя руками "Подбрось – поймай". 3. Игра малой подвижности "Угадай кто кричит?".	"По ровненькой дорожке".	Стойки Мячи шнур	4.70.71.
	Занятие 7-8-9	1. Ходьба со сменой направления движения, бег врассыпную. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Объяснение задания. 2. ОРУ без предмета ОВД: "Прокати – поймай". Ползание "Медвежата". 3. Ходьба в колонне по одному.	"Лягушки".	Мячи стойки	4.71.72.
	Занятие 10-11-12	1. Построение в шеренгу, объяснение задания. Ходьба между кубиками и выполнить бег между мячами, ходьба и бег чередуются. 2. ОРУ с кубиками ОВД: Лазание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола. 3. Ходьба в колонне по одному.	Лягушки-попрыгушки".	Кубики шнур	4.72.73.

Июль	Занятие 13-14-15	1 Ходьба в колонне по одному. На сигнал: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: "Цапли!" – поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег в рассыпную. 2. ОРУ с обручем ОВД: Равновесие "По мостику". Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их "змейкой". 3. Ходьба в колонне по одному.	"Найдем мышонка".	Обручи Доска стойки	4.73.74
	Занятие 16-17-18	1. "Береги кубик"(игра повторяется несколько раз) 2. ОРУ с кубиками ОВД: Прыжки (через «ручеек») Бросание мячей "Кто дальше" 3. Ходьба в колонне по одному.	"Кролики и сторож".	Кубики Шнур мячи	4.74.75
	Занятие 19-20-21	1.. "Слушай сигнал". Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: "Кузнечики!" – остановиться и попрыгать на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: "Бабочки!" – бег, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег в чередовании. 2.ОРУ с мячом ОВД: "Точно в цель" – бросание мешочков в горизонтальную цель правой и левой рукой. Ползание "Проползи – не задень". 3. Ходьба в колонне по одному.	"Найди свой цвет".	Мячи Мешочки с песком Шнур	4.75.76
	Занятие 22-23-24	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба в рассыпную по всему залу, бег в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2. ОРУ без предмета ОВД: Лазание "Не задень". Равновесие "Лошадки". 3.Игра малой подвижности по выбору детей.	"Поймай комара".	Шнур Набивные мячи	4.76

Август	Занятие 25-26-27	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную по всему залу, бег враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. 2. ОРУ без предмета ОВД: Лазание "Не задень". Равновесие "Лошадки". 3.Игра малой подвижности по выбору детей.	"Поймай комара".	Шнур Набивные мячи	4.76
	Занятие 28-29-30	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли). 2. ОРУ с обручем ОВД: Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом. Прыжки "С кочки на кочку". 3.Игра "Найдем цыпленка".	"Наседка цыплята".	и Кубики Обручи	4.77.
	Занятие 31-32-33	1.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры правой и левой ногой попеременно. 2. ОРУ без предмета ОВД: Прыжки "Через канавку". Бросание мяча "Веселый мяч". 3.Ходьба в колонне по одному.	"Птички в гнездышках".	в Шнуры Мячи	4.77.78
	Занятие 34-35-36	1.Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом в другую сторону по сигналу. 2. ОРУ с кубиками ОВД: "Прокати между предметами". Ползание в прямом направлении "Веселые жучки". 3. Ходьба в колонне по одному.	"Лягушки".	Кубики Мячи	4.78.79
	Занятие 37-38-39	1.игровые упражнения "Жуки". 2."Прокати – поймай". 3.Подвижная игра "Найди свой цвет".	«Найди свой цвет»	свой Мячи	4.79

**Календарное планирование по физическому развитию на 2019 – 2020 год. Средняя группа (4- 5 лет).**

Месяц	Тема	Этапы занятия	Подвижная игра	Оборуд-ие	Литер.
Сентябрь	Диагностика				



	Занятие 1 - 2	1. Построение в шеренгу, проверка равенства 2. ОРУ Основные виды движения: Упр. в равновесии, прыжки. 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«Найди себе пару».</b>	Шнуры, Квадраты Кубики Кегли	5.19.20.
	Занятие 3	1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную. 2. Игровые упр.: «Не пропусти мяч». «Не задень». 3. Игра «Найдем воробышка».	<b>«Автомобили»</b>	Мячи Шнуры Кегли Кубики Набив. Мячи Флажки	5.21.
	Занятие 4-5	1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу. 2. ОРУ с флажками. ОВД: 1. Прыжки «Достань до предмета». 2. Прокатывание мяча др. другу (расстояние 2 м). 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«Самолеты».</b>	Флажки Мячи Шнур Колокол. Кегли	5.21.22.
	Занятие 6	1. Ходьба в колонне по одному, на носках. Бег между кеглями, поставленными в 1 линию на расстояние 0,5 м от другой, бег врассыпную. 2. Игровые упр.: «Прокати обруч». «Вдоль дорожки». 3. Ходьба в колонне по одному	<b>«Найди себе пару».</b>	Шнуры Кубики Обручи	5.23.24.
Октябрь	Занятие 7-8	1. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную 2. ОРУ с мячом. ОВД: 1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками. 2. Ползание под шнур. 3. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках.	<b>«Огуречик - Огуречик».</b>	Шнуры Мячи	5.24.25.
	Занятие 9	1. Ходьба в колонне по одному в обход предметов; бег врассыпную. 2. Игровые упр.: «Мяч через шнур», «кто быстрее добежит до кубика», «подбрось – поймай». 3. Ходьба в колонне по одному	<b>«Воробышки и кот».</b>	Стойки Шнуры Кубики Мячи	5.26.
	Занятие 10-11	1. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ с маленькими обручами ОВД: 1. Лазанье под шнур. 2. Ходьба на носках по доске 3. Игра малой подвижности: «Где постучали?»	<b>«У медведя во бору».</b>	Доска Шнур Обручи	5.27.28.

	Занятие 12	1.Ходьба в колонне по одному, огибая предметы; бег с перешагиванием через шнуры (расст. 50-60см); ходьба и бег враспынную. 2.Игровые упр.: «Перебрось и поймай», «Успей поймать», «Вдоль дорожки». 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«огуречик - огуречик».</b>	Мячи Шнуры	5.29.
	Занятие 13-14	1.Ходьба в колонне по одному, перешагивая через предметы 2.ОРУ с косичкой (с коротким шнуром), ОВД: Равновесие Прыжки на двух ногах. 3.Ходьба в колонне по одному на носках.	<b>«Кот и мыши».</b>	Шнуры Гимнас. Скамья Кегли	5.30.32.
	Занятие 15	1.ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке, враспынную с остановкой. 2.Игровые упражнения. «Мяч через сетку». «Кто быстрее доберется до кегли». 3.Подвижная игра.	<b>«Найди свой цвет».</b>		5.32.33.
	Занятие 16 -17	1.Построение в шеренгу. Ходьба в рассыпную. 2.ОРУ. ОВД: Прыжки Прокатывание мячей друг другу. 3.Подвижная игра «Автомобили»	<b>«Автомобили»</b>	Мячи Обручи	5.33.34.
	Занятие 18	1.Построение в колонну по одному, ходьба и бег в колонне по одному. 2.Игровые упр. «Подбрось и поймай», «кто быстрее». 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Ловишки».</b>	Кегли	5.34.
	Занятие 19-20	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски. 2.ОРУ с мячом. ОВД: 1.Прокатывание мяча в прямом направлении.2.Лазанье под шнур. 3.Игра «Угадай, где спрятано».	<b>«У медведя во бору».</b>	Мячи Шнуры Бруски	5.35.
	Занятие 21	1.Ходьба в колонне по одному. 2.Игровые упр.:«Прокати-не урони», «вдоль дорожки». 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Цветные автомобили».</b>	Обручи	5.36
	ноябрь Занятие 22-23	1.Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному. 2.ОРУ с кеглей. ОВД: 1) подлезание,2) равновесие, 3) прыжки 3.Игра «Угадай, кто позвал?».	<b>«Кот и мыши».</b>	Набивные мячи	5.36.37.

Занятие 24	1. Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с высоким подниманием колен. 2. Игровые упр.: «Подбрось и поймай», «мяч в корзину», «Кто быстрее по дорожке».	«Лошадки».	Мячи	5.38.
------------	---	------------	------	-------

Занятие 25-26	1. Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу, стараясь не задевать друг друга и кубики. 2. ОРУ с кубиком. ОВД: Равновесие- Ходьба по гимнастической скамье; Прыжки на двух ногах. 3. Игра «Найди и промолчи»	«Салки».	Кубики Гимнаст. Скамья	5.39.40.
Занятие 27	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с изменением направления по сигналу, ходьба между предметами. 2. Игров. упр. «не попадись», «поймай мяч». 3. Ходьба в колонне по одному.	«Кролики».	Кубики Кегли Мяч	5.40.41.
Занятие 28-29	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в др. сторону по сигналу. Ходьба и бег враспынную, ходьба на носках. 2. ОРУ ОВД: Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров; прокатывание мячей др. другу. 3. Ходьба в колонне по одному.	«Самолеты».	Шнуры Мячи	5.41.42.
Занятие 30	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук: на пояс, в стороны, за голову; ходьба и бег враспынную. 2. Игров. упр. «Не попадись», «Догони мяч». 3. Ходьба в колонне по одному.	«Найди себе пару».	Мячи	5.43.
Занятие 31-32	1. Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на пояс, бег враспынную. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Броски мяча о землю, и ловля его; ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3. Ходьба в колонне по одному.	«Лиса и куры».	Мячи Гимнаст. Скамья	5.43.44.
Занятие 33	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между предметами. 2. Игров. упр. «Не задень», «передай мяч». 3. Ходьба в колонне по одному.	«Догони пару».	Кегли кубики Мячи	5.45.

Декабрь	Занятие 34-35	1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег враспынную. 2. ОРУ с флажками. ОВД: Ползание по скамье на животе; Равновесие- Ходьба по скамье боком приставным шагом. 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«Цветные автомобили».</b>	Скамья Флажки	5.45.46.
	Занятие 36	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. 2. Игров. упр. «Пингвины», «Кто дальше бросит». 3. Игра на выбор детей.	<b>«Самолеты».</b>	Мячики Мешочки	5.46.47.
	Занятие 37-38	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег враспынную, по сигналу построение в колонне по одному в движении. 2. ОРУ с платочками. ОВД: Равновесие- ходьба по шнуру. Прыжки через 4-5 брусков. 3. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	<b>«Лиса и куры».</b>	Платочки Бруски Шнуры Игрушка	5.48.49.
	Занятие 39	1. Ходьба в колонне по одному между сооружениями. 2. Игр. упр. «Веселые снежинки», «Кто дальше бросит». 3. Ходьба змейкой между снежками.	<b>«Кто быстрее до снеговика».</b>	Кегли Снежки ватные	5.49.
	Занятие 40-41	1. Ходьба в колонне по одному. Построение в шеренгу. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Прыжки со скамейки; Прокатывание мяча между предметами. 3. Игра малой подвижности.	<b>У медведя во бору.</b>	Скамья Мячи	5.50.51.
	Занятие 42	1. Игровые упр. «пружинка», «Разгладим снег» 2. Игра «Веселые снежинки»	<b>«Веселые снежинки».</b>		5.51.
	Занятие 43-44	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег враспынную, 2. ОРУ. ОВД: Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5м; Ползание на четвереньках по скамье с опорой на ладони и колени. 3. «Где спрятался заяк»	<b>«Зайцы и волк».</b>	Гимнаст. скамья мячи	5.52.
	Занятие 45	1. Ходьба скользящим шагом (как на лыжах). 2. Игровые упр. «Кто дальше», «снежная карусель». 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«Снежная карусель».</b>	Мячики	5.54.

Январь	Занятие 46-47	1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 2.ОРУ с кубиками. ОВД: ползание по гимнастической скамье на животе, хват рук с боков скамьи; равновесие- ходьба по гимнаст. Скамье боком приставным шагом. 3.ходьба в колонне по одному.	<b>«Птички и кошка».</b>	Гимнаст. Скамья Кубики	5.54.56.
	Занятие 48	1.Ходьба и легкий бег между постройками. 2.Игр.упр. «Петушки ходят», «По снежному валу». 3.Ходьба между предметами поставленными в один ряд.	<b>«Снайперы».</b>		5.56.
	Занятие 49-50	1.Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами. 2.ОРУ с обручем. ОВД: равновесие – ходьба по канату, Прыжки на двух ногах. 3.Ходьба в колонне по одному. Игра «Найдем кролика».	<b>«Кролики».</b>	Канат Обручи	5.58.
	Занятие 51	1.Показать правильную позу лыжника; обратить внимание на перекрестную работу рук и ног при ходьбе. 2.Игров.упр. «Снежинки-пушинки» 3.Ходьба «змейкой» между предметами.	<b>«Кто дальше».</b>	Мячи	5.59.
	Занятие 52-53	1.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную. 2.ОРУ с мячом. ОВД: Прыжки с гимнастической скамьи, перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м. 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Найди себе пару».</b>	Гимнаст. Скамья Мячи	5.59.
	Занятие 54	1.Бег по кругу. 2.Игровые упр. «Снежная карусель», «Прыжки к елке».	<b>«Снежная карусель».</b>		5.60.
	Занятие 55-56	1.Ходьба в колонне по одному «змейкой», между предметами; с перешагиванием через шнуры; бег врассыпную. 2.ОРУ с косичкой. ОВД: Отбивание мяча о пол, ползание по скамье с опорой на ладони и ступни. 3.Ходьба в колонне по одному в обход зала.	<b>«Лошадки».</b>	Косичка Гимнаст скамья Шнуры	5.61.62.
	Занятие 57	1.Игр.упр. «Кто дальше бросит», «Перепрыгни – не задень»	<b>«Кто дальше бросит».</b>		5.62.63.

	Занятие 58-59	1.Ходьба в колонне по одному, со сменой ведущего, с высоким подниманием колен. 2.ОРУ с обручем. ОВД: Лазанье под шнур боком, не касаясь рук пола, равновесие- Ходьба по гимнастич. скамье с мешочком на голове. 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Автомобили»</b>	Шнуры Обручи Гимнаст. Скамья	5.63.64.
	Занятие 60	1.Повторение пройденного материала.	<b>«Автомобили»</b>	Шнуры Обручи Гимнаст. Скамья	5.64.
Февраль	Занятие 61-62	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в чередовании, враспынную с остановкой по сигналу. 2.ОРУ ОВД: Ходьба на носках между 4-5 предметами; прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3.Игра «найди и промолчи».	<b>«Перелет птиц».</b>	Кегли шнуры	5.65.
	Занятие 63	1.Ходьба вокруг предметов в обе стороны. Прыжки на двух ногах. 2.Игровые упр. «Змейкой между...»; «Добрось до кегли». 3. Ходьба в спокойном темпе.		Кегли Снежки	5.67.
	Занятие 64-65	1.Ходьба в колонне по одному. 2.ОРУ на стульях. ОВД: Прыжки из обруча в обруч; прокатывание мячей между предметами. 3. Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет.	<b>«У медведя во бору»</b>	Стулья Обручи Мячи	5.67.
	Занятие 66	1.Игровые упр. «Метелица» 2.Игровые упр. «Покружись»; «Кто дальше бросит».		Мячи	5.68.
	Занятие 67-68	1.Ходьба в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Перебрасывание мячей друг другу.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Воробышки и автомобили»</b>	Мячи Гимнас. скамейка	5.69.

	Занятие 69	1.Игр. упр. «Кто дальше бросит снежок» 2.Игр. упр. «Найдём снегурочку». 3.Ходьба в колонне по одному между предметами.		Мячи	5.70.
Март	Занятие 70-71	1.Ходьба в колонне по одному. 2.ОРУ с гим. Палкой. ОВД: Ползание по гимн. скамейке. Равновесие-ходьба, перешагивая через набивные мячи. 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Перелет птиц»</b>	Гимн. палки Гимн. скамейка Набивные мячи	5.70.
	Занятие 72	1.Ходьба по канату. 2.Игр. упр. «Точно в цель»; «Гоннель». 3.Игра «Найдем зайку».		Кубики Кегли Мячи Канат	5.72.
	Занятие 73-74	1.Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ. ОВД: Ходьба на носках между предметами. Прыжки через шнур. 3.Игра «Найди и промолчи»	<b>«Перелет птиц»</b>	Шнур Кубики	5.72.
	Занятие 75	1.Игр упр.: «Ловишки». 2.Игр.упр.: «Быстрые и ловкие», «сбей кеглю». 3.Ходьба в колонне по одному. Игра «найдем зайку».	<b>«Зайка беленький».</b>	Кегли мячи	5.73.
	Занятие 76-77	1.Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба и бег враспынную. 2.ОРУ с обручем. ОВД: Прыжки в длину с места, перебрасывание мячей через шнур. 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Бездомный заяц».</b>	Обручи Мячи шнур	5.74.
	Занятие 78	1.Ходьба в колонне. Бег в умеренном темпе до 1 минуты, в чередовании с ходьбой. 2.Игр.упр.: «Подбрось – поймай!», «Прокати и не задень». 3. «Угадай кто кричит?»	<b>«Лошадка».</b>	Мячи Шнуры	5.76.

	Занятие 79-80	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях, переход на обычную ходьбу. 2.ОРУ с мячом. ОВД: Прокатывание мяча между предметами, ползание по гимнастической скамье на животе. 3.Игра малой подвижности.	<b>«Самолеты».</b>	Мячи Скамья	5.76.
	Занятие 81	1.Ходьба в колонне по одному и бег в умеренном темпе. 2.Игр.упр.: «На одной ножке вдоль дорожки», «Брось через веревочку». 3.гра малой подвижности.	<b>«Самолеты».</b>	Шнуры Мяч Кегли	5.77.
Апрель	Занятие 82-83	1.Ходьба в колонне по одному, врассыпную, по сигналу остановиться. 2.ОРУ с флажками. ОВД: Ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни, равновесие-ходьба по доске, положенной на пол, прыжки через шнуры. 3.«найдем зайку».	<b>«Охотник и зайцы».</b>	Доска Шнуры Флажки Скамья	5.78.
	Занятие 84	1.Ходьба в колонне по одному, по сигналу ходьба широким шагом, в медленном темпе. 2.Игр.упр.: «Перепрыгни ручеек», «бег по дорожке».	<b>«Ловкие ребята».</b>	Шнуры Мяч	5.79.
	Занятие 85-86	1.Ходьба в колонне по одному. 2.ОРУ ОВД: Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу с мешочком на голове, руки в стороны, прыжки через препятствия. 3. «Угадай, кто позвал»	<b>«Пробеги тихо».</b>	Доска Мешочки	5.80.
	Занятие 87	1.Ходьба в колонне по одному, врассыпную. 2.Игр.упр.: «Прокати и поймай», «Сбей кеглю». 3.Игра малой подвижности.	<b>«У медведя во бору».</b>	Кегли Обручи	5.82.
	Занятие 88-89	1.Ходьба в колонне по одному в обход зала, Ходьба по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег врассыпную. 2.ОРУ с кеглей. ОВД: Прыжки в длину с места, метание мешочков в горизонтальную цель. 3.Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.	<b>«Совушка».</b>	Кегли Мешочки	5.82.



	Занятие 90	1.Ходьба в колонне по одному, по кругу, с поворотом. 2.Игр.упр.: «По дорожке», «Перепрыгни – не задень», «Не задень». 3.» Найдем воробышка»	<b>«Воробышки и автомобиль».</b>	Дуга Бруски Игрушка	5.84.
	Занятие 91-92	1.Ходьба в колонне по одному. 2.ОРУ с мячом. ОВД: Метание мешочков на дальность, ползание по гимнастической скамье с опорой на ладони и колени. 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Совушка».</b>	Скамья Мешочки Мячи	5.84.
	Занятие 93	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2.Игр.упр.: «успей поймать», «Подбрось – поймай». 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Догони пару».</b>	Мячи	5.85.
	Занятие 94-95	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2.ОРУ с косичкой. ОВД: Равновесие- ходьба по доске, Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Птичка и кошка».</b>	Обручи Доска Косичка	5.86.
	Занятие 96	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба «змейкой» между предметами. 2.«Пробеги-задень», «Накинь кольцо», «мяч через сетку» 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Догони пару».</b>	Кегли Кубики Мячи Кольца Шнуры	5.87.
Май	Занятие 97-98	1.Ходьба и бег парами, врассыпную. 2.ОРУ ОВД: Ходьба по доске, прыжки в длину с места. 3.Игра малой подвижности	<b>«Котят щенята».</b>	Доска Шнуры	5.88.
	Занятие 99	1.Ходьба в колонне по одному. Прыжки через бруски, ходьба и бег врассыпную. 2.Игр.упр.: «Достань мяч», «Перепрыгни ручеек», «Пробеги – не задень». 3.Игра малой подвижности.	<b>«Совушка».</b>	Мяч Бруски Кегли Шнуры	5.89.
	Занятие 100-101	1.Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего. 2.Ору с кубиком. ОВД: Прыжки в длину с места через шнур, перебрасывание мячей друг другу. 3.Ходьба в колонне по одному. Игра по выбору детей.	<b>«Котят щенята».</b>	Мячи Шнуры кубики	5.89.

	Занятие 102	1.Ходьба в колонне по одному. 2.Игр.упр.: «Попали в корзину», «Подбрось – поймай». 3.Игра малой подвижности.	«Удочка».	Мешочки Мячи Веревка	5.90.
	Занятие 103-104	1.Ходьба в колонне по одному, бег враспынную. 2.ОРУ с палкой. ОВД: Метание в вертикальную цель, ползание по гимнаст скамье на животе. 3. «Найдем зайца»	«Зайцы и волк».	Скамья Палки	5.91.
	Занятие 105	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба парами, бег враспынную, ходьба между предметами. 2.Игр.упр.: «Не урони», «Не задень», «Бегом по дорожке». 3. «Кто ушел?»	«Пробеги тихо».	Кегли Шнуры Мячи	5.92.
	Занятие 106-107	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба мелким, семенящим шагом, бег в колонне по одному. 2.ОРУ с мячом. ОВД: равновесие- ходьба по скамье с мешочком на голове, Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева. 3.Ходьба в колонне по одному.	«У медведя вобору».	Шнуры Мячи Скамья	5.92.
	Занятие 108	1.Ходьба в колонне по одному, с изменением направления движения по сигналу, ходьба по кругу. 2.Игр.упр.: «Подбрось – поймай», «кто быстрее по дорожке». 3.«Угадай, кто позвал»	«Самолеты».	Мячи Шнуры	5.93.

**Календарное планирование совместной деятельности на летний оздоровительный период 2020 год. Средняя группа (4-5 лет)**

Месяц	Тема	Этапы занятия	Подвижная игра	Оборуд-ие	Литер.
июнь	Занятие 1-2	1. Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег враспынную. 2. ОРУ с кубиками. Основные виды движений: Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.Прыжки на двух ногах. 3.Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».	«Лиса и куры»	Кубики Скамейка	5.94.

Занятие 3	<p>1. Ходьба в колонне по одному, пере строение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. ОРУ с кубиками.</p> <p>Основные виды движений: Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».</p> <p>3. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».</p>	«Лиса и куры»	Кегли Кубики Скамейка	5.94.95.
Занятие 4-5	<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.</p> <p>2. ОРУ с палками.</p> <p>ОВД: Прыжки; метание мешочков.</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному.</p>	«Совушка»	Бруски Палки Мешки	5.95.
Занятие 6	<p>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.</p> <p>2. ОРУ с палками.</p> <p>ОВД: Прыжки через шнур; метание мешочков; игровое упр. «Мяч через сетку».</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному.</p>	«Совушка»	Шнур Мешочки Мяч	5.96.
Занятие 7-8	<p>1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между предметами.</p> <p>2. Обще развивающие упражнения.</p> <p>ОВД: Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. Ползание по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Игра малой подвижности.</p>	«Найди пару».	Кубики Мячи Скамейка	5.96
Занятие 9	<p>1. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом - «мышки»; ходьба и бег между предметами.</p> <p>2. Обще развивающие упражнения.</p> <p>ОВД: Метание мешочков в вертикальную цель. Лазанье под дугу (шнур). Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>3. Игра малой подвижности.</p>	«Найди пару».	Мешочки Шнур	5.97.

ИЮЛЬ	Занятие 10-11	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег в рассыпную. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск. Равновесие – ходьба по доске, перешагивая через кубики. 3. Игра малой подвижности.	«Ловишки»	Мячи Кубики	5.97.
	Занятие 12	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег в рассыпную. 2. ОРУ с мячом. ОВД: Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск. Равновесие – ходьба по доске, перешагивая через набивные мячи. 3. Игра малой подвижности.	«Ловишки»	Мячи Набивные мячи	5.98.
	Занятие 13-14	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. 2. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений: Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. Прыжки через шнуры на двух ногах. 3. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	«Автомобили»	Скамейка Шнур	5.98.
	Занятие 15	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны. 2. Общеразвивающие упражнения. ОВД: Равновесие - ходьба по гимнастическим скамейкам парами. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. Индивидуальные игровые упражнения с мячом. 3. Ходьба в колонне по одному - «автомобили поехали в гараж».	«Автомобили»	Скамейка Шнур	5.99.

Занятие 16-17	<p>1. Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному.</p> <p>2. Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>ОВД: Прыжки в длину с места.Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>Игра малой подвижности по выбору детей.</p> <p>3.Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<b>«Найди себе пару»</b>	Косички Мячи	5.99.
Занятие 18	<p>1. Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному.</p> <p>2. Обще развивающие упражнения с косичкой.</p> <p>ОВД: Прыжки в длину с места.Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу. Бег по дорожке.</p> <p>3.Игра малой подвижности по выбору детей.</p>	<b>«Найди себе пару»</b>	Косички Мячи	5.100.
Занятие 19-20	<p>1. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Обще развивающие упражнения с кеглей.</p> <p>ОВД: Подлезание под шнур прямо и боком. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному.</p>	<b>«Совушка»</b>	Кегли	5.101.
Занятие 21	<p>1. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>2. Обще развивающие упражнения с кеглей.</p> <p>ОВД: Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Прыжки из обруча в.</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному.</p>	<b>«Совушка»</b>	Кегли Набивные мячи	5.101.

	Занятие 22-23	<p>1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).</p> <p>2. Обще развивающие упражнения с кубиками. ОВД: Ходьба по горизонтальному бревну. Прыжки между предметами.</p> <p>3. Игровые упражнения с мячом.</p>		Кубики	5.102.
	Занятие 24	<p>1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).</p> <p>2. Обще развивающие упражнения с кубиками. ОВД: Равновесие - ходьба по бревну. Прыжки на правой и левой ноге.</p> <p>3. Игровые упражнения с мячом.</p>		Кубики	5.102.
	Занятие 25-26	<p>1. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2. Обще развивающие упражнения с кеглей. ОВД: Подлезание под шнур прямо и боком. Прокатывание мячей между предметами.</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному.</p>	«Совушка»	Кегли	5.101.
	Занятие 27	<p>1. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег враспынную.</p> <p>2. Обще развивающие упражнения с кеглей. ОВД: Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Прыжки из обруча в.</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному.</p>	«Совушка»	Кегли Набивные мячи	5.101.

август	Занятие 28-29	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную. 2. Обще развивающие упражнения. ОВД: Равновесие - ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Игровые упражнения с мячом - в парах и индивидуально. 3. Игра малой подвижности.	«Кролики»	Набивные мячи Мячи	5.103.
	Занятие 30	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную. 2. Обще развивающие упражнения. ОВД: Ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на правой и левой ноге. Игровые упражнения с мячом. 3. Игра малой подвижности.	«Кролики»	Мячи Мешочки	5.103.
	Занятие 31-32	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 2. Обще развивающие упражнения с мячом. ОВД: Прыжки в длину с места. Метание мешочков на дальность. 3. Ходьба в колонне по одному.	«Совушка»	Мешочки Мячи	5.104.
	Занятие 33	1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. 2. Обще развивающие упражнения с мячом. ОВД: Прыжки в длину с места. Перебрасывание мяча через сетку и ловля после отскока о землю. 3. Ходьба в колонне по одному.	«Совушка»	Мячи	5.104.
	Занятие 34-35	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнение задания. Бег врассыпную. 2. ОРУ с флажками. ОВД: Метание мешочков в горизонтальную цель. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. 3. Игра малой подвижности.	«Лошадки»	Флажки Мешочки	5.104.
	Занятие 36	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя выполнение задания. Бег врассыпную. 2. ОРУ с флажками. ОВД: Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Прокатывание обручей друг другу.	«Лошадки»	Обручи	5.105.

		3. Игра малой подвижности.			
	Занятие 37-38	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры. 2. ОРУ с обручем. ОВД: Равновесие - ходьба по бревну боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнур. 3. Игра малой подвижности.	«Автомобили»	Обручи	5.105.
	Занятие 39	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры. 2. ОРУ с обручем. ОВД: Равновесие – ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через набивные мячи. Прыжки через канат. Прокатывание обручей друг другу. 3. Игра малой подвижности.	«Автомобили»	Канат Мячи Обручи	5.106.

**Календарное планирование НОД на 2019-2020 год. Старшая группа (5-6 лет).**

месяц	Тема	Этапы занятия	Подвижная игра	Оборуд-ие	Литер.
сентябрь	1-2 неделя	Диагностика			
	Занятие 1-2	1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, бег, в рассыпную. 2. ОРУ ОВД: Равновесие, прыжки, Перебрасывание мячей. 3. Игра «У кого мяч».	«Мышеловка».	Мячи Гимнаст. скамья	6.15.17.



октябрь	Занятие 3	1. Построение в шеренгу, проверка осанки, равнения. Игр. Упр.- «Быстро в колонну» 2. Игровые упр.: «Пингвины», «Не промахнись», «По мостику». 3. «У кого мяч?».	«Ловишки».	Мячи Ленточки Мешочки Кегли	6.17.19.
	Занятие 4-5	1. Построение в одну шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, между предметами. 2. ОРУ с мячом. ОВД: 1) Прыжки, 2) Броски малого мяча, 3) Бег в среднем темпе до 1,5 мин. 3. Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Ходьба в колонне по одному.	«Фигуры».	Мячи шнуры	6.19.20.
	Занятие 6	1. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. 2. Игровые упр.: «Передай мяч», «Не задень». 3. «Найди и промолчи».	«Мы веселые ребята».	Мячи Кегли	6.20.21.
	Занятие 7-8	1. Построение в шеренгу Перестроение в колонне по одному (прыжком). Ходьба с высок.подниманием колен. Бег в колонне по одному. 2. ОРУ ОВД: 1) ползание по гимнас. скамейке, 2) Равновесие, 3) Броски мяча двумя руками и ловля его. 3. Ходьба в колонне по одному.	«Удочка».	Гимнас. скамья. Шнуры Мячи	6.21.23.
	Занятие 9	1. Ходьба в колонне по одному на носках, переход на бег и ходьбу. 2. Игровые упр.: «Не попадись», «Мяч о стенку». 3. Ходьба в колонне по одному между предметами.	«Быстро возьми».	Мячи	6.23.24.
	Занятие 10-11	1. Построение в шеренгу, осанка, равнение. Ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ с гимнастической палкой. ОВД: 1) Пролезание в обруч, 2) Равновесие, 3) Прыжки на двух ногах. 3. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание для рук.	«Мы веселые ребята».	Обручи Дуги Бруски Гимнас. палка	6.24.26.
	Занятие 12	1. Ходьба в колонне по одному, переход на бег, непрерывный до 1 мин., ходьба враспынную. 2. игровые упр.: «Поймай мяч», «Будь ловким», «Найди свой цвет». 3. Ходьба в колонне по одному, между кеглями.		Кегли Мячи	6.26.27.

	Занятия 13-14	1. Построение в шеренгу, равнение, осанка. Ходьба в колонне по одному, бег до 1 мин, переход на ходьбу. 2. ОРУ ОВД: 1) ходьба по гимнастической скамейке, 2) Прыжки, 3) Броски мяча. 3. «Найди и промолчи»	<b>«Перелет птиц».</b>	Гимнаст. Скамья Мячи Шнуры	6.28.29.
	Занятие 15	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием бедра, непрерывный бег до 1 мин., переход на ходьбу. 2. Игровые упр.: отбивание и ведение мяча. 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«Не попадись».</b>	Мячи	6.29.30.
	Занятия 16-17	1. Построение в шеренгу, осанка, равнение. Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному. 2. ОРУ с гимнастич. палкой. ОВД: 1) Прыжки, 2) броски мяча, 3) ползание по гимн. скамье на четвереньках. 3. «У кого мяч?»	<b>«Не оставайся на полу».</b>	Гимнаст. Скамья Гимнаст. Палка. Мячи	6.30.32.
	Занятие 18	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, переход на бег до 1 мин 2. Игровые упр.: «Проведи мяч», «Мяч водящему». 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«Не попадись» с прыжками.</b>	Мячи баскетбольные	6.32.
	Занятия 19-20	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Бег врассыпную. 2. ОРУ с малым мячом. ОВД: 1) метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой, 2) Лазанье, 3) Равновесие. 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«Удочка».</b>	Мячи Бубен Дуга Корзины Обручи	6.33.35.
	Занятие 21	1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием, обычная ходьба, бег в среднем темпе до 1 мин. 2. Игровые упр. «Отбей волан», «Пас друг другу». 3. ходьба в колонне по одному.	<b>«Будь ловким».</b>	Мячи Ракетки Волан Кегли	6.35.
<b>ноябрь</b>	Занятия 22-23	1. Построение в шеренгу, равнение, осанка. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два. Бег врассыпную, ходьба и бег в колонне по одному 2. ОРУ с обручем. ОВД: 1) Ползание, 2) ходьба по гимнаст скамье, 3) прыжки на двух ногах на препятствие. 3. «Летает – не летает».	<b>«Гуси-лебеди».</b>	Маты Обручи	6.36.37.

Занятие 24	1.Ходьба в колонне по одному между предметами, бег в среднем темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную. 2.Игровые упр. «Посадка картофеля», «Попади в корзину». 3 «Затейники».	«Ловишки-перебежки».	Мячи	6.3738.
Занятие 25-26	1.Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по одному. Бег врассыпную. 2.ОРУ с малым мячом. ОВД: равновесие- ходьба по гимнас. скамье, Прыжки на правой и левой ноге, переброска мяча двумя руками снизу. 3.«Найди и промолчи».	«Пожарные на учении».	Мячи Гимнас. скамья	6.39.41.
Занятие 27	1.построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба врассыпную. 2.Игр.упр.: «мяч о стенку», «Не задень», «поймай мяч». 3.Угадай по голосу».	«Мышеловка».	Мячи Кегли	6.41.
Занятие 28-29	1.Ходьба в колонне по одному, бег между кубиками. 2.ОРУ ОВД: Прыжки с продвижением вперед на правой и левой ноге попеременно, переползание на животе по гимнас. скамье, ведение мяча, продвигаясь вперед шагом. 3.Игра по выбору детей.	«Не оставайся на полу».	Гимнас. скамья Кубики Мяч	6.42.43.
Занятие 30	1.Ходьба в колонне по одному, переход на ходьбу с перешагиванием через предметы. 2.игр.упр: «мяч водящему», «по мостику». 3. «Затейники»	«Ловишки с ленточками».	Кегли Ленточки мячи	6.43.44.
Занятие 31-32	1.одьба с ускорением и замедлением темпа движения по сигналу, бег между предметами. 2.ОРУ с мячом. ОВД: Ведение мяча одной рукой, пролезание в обруч прямо и боком в группировке, ходьба по гимнастич. скамье боком приставным шагом. 3.Ходьба в колонне по одному.	«Удочка».	Гимнас. скамья Мячи обручи	6.44.45.
Занятие 33	1.Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе до 1,5 мин, ходьба врассыпную. 2.игр.упр.: «Перебрось и поймай», «Перепрыгни-не задень». 3. «Летает не летает».	«Ловишки парами».	Мячи Канат	6.45.46.

<b>декабрь</b>	Занятие 34-35	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба. 2.ОРУ на гимнас. скамейках. ОВД: Лазанье-подлезание под шнур боком, Равновесие- ходьба по гимнас. Скамье, прыжки на правой и левой ноге до предмета. 3. «У кого мяч»	<b>«Пожарные на учении».</b>	Мяч Гимнас. скамья Шнур Мешочки	6.46.47.
	Занятие 36	1.ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами, поставленными в ряд, бег с перешагиванием через препятствия. 2.игр. упр.: «Мяч о стенку», «Ловишки-перебежки». 3.Ходьба в колонне по одному	<b>«Удочка».</b>	Мяч Кегли Кубики Канат	6.47.
	Занятие 37-38	1.Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами. 2.ОРУ с обручем. ОВД: Ходьба по наклонной доске боком, прыжки на двух ногах через бруски, Броски мяча двумя руками. 3.«Сделай фигуру».	<b>«Ловишки с ленточками».</b>	Обручи Наклонная доска Бруски	6.48.50.
	Занятие 39	1.Ходьба и бег между снежными постройками в умеренном темпе, ходьба и бег врассыпную. 2.игр.упр.: «кто дальше бросит», «Не задень».	<b>«Мороз Красный Нос».</b>	Снежки	6.50.51.
	Занятие 40-41	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. 2.ОРУ с флажками. ОВД: Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед на правой и левой ноге, броски мяча вверх и ловля его двумя руками, ползание на четвереньках между предметами. 3.«У кого мяч?»	<b>«Не оставайся на полу».</b>	Мяч флажки Кегли	6.51.52.
	Занятие 42	1.Построение в колонну по одному, ходьба и бег. 2.Игр.упр.: «Метко в цель», «Кто быстрее», 2 пройдем по мосточку». 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Мороз Красный Нос».</b>	Мячи (снежки)	6.52.53.
	Занятие 43-44	1.Перестроение в колонну по одному, ходьба и бег врассыпную. 2. ОРУ ОВД: Перебрасывание мяча, ползание по гимнас. скамье, ходьба по гимнас. скамье. 3.Летает не летает.	<b>«Охотники и зайцы».</b>	Мячи Гимнас. скамья	6.53.54.

	Занятие 45	Игр.упр.: «Метко в цель», «Смелые воробышки». Ходьба в колонне по одному между кеглями.	<b>«Смелые воробышки».</b>	Мячи (снежки)	6.54.55.
январь	Занятие 46-47	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег врассыпную. 2.ОРУ ОВД: Лазанье на гимнас. стенку, не пропуская реек, ходьба по гимнас. скамье.перешагивая через предметы, прыжки на двух ногах между предметами. 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Хитрая лиса».</b>	Гимнас. стенка, Гимнас. скамья, кегли кубики	6.55.57.
	Занятие 48	1.Ходьба в среднем темпе между постройками, не разрывая цепочку. 2. Игр.упр.: «По дорожке», игровое упр. с шайбой и клюшкой, скользящим шагом. 3.Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе.	<b>«Мы веселые ребята».</b>	Клюшки шайбы	6.57.58.
	Занятие 49-50	1.построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег между кубиками. 2.ОРУ с кубиком. ОВД: Ходьба и бег по наклонной доске, метание- броски мяча в шеренгах, прыжки на правой и левой ноге между кубиками. 3.Игра по выбору детей.	<b>«Медведи и пчелы».</b>	Наклонная доска, Кубики Мячи	6.59.60.
	Занятие 51	1.построение в колонну по одному, ходьба и бег между постройками в среднем темпе. 2. Игр.упр.: ходьба скользящим шагом, «Сбей кеглю». 3.Ходьба в колонне по одному.	<b>«Ловишки парами».</b>	Кегли	6.61.
	Занятие 52-53	1.построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег по кругу, держась за веревку. 2.ОРУ со шнуром. ОВД: прыжки в длину с места, проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч, броски мяча вверх.	<b>«Совушка».</b>	Мячи Дуги	6.61.62.
	Занятие 54	1.ходьба скользящим шагом. 2. Игр. упр.: «Кто быстрее», «пробеги- не задень». 3. «Найдем зайца».	<b>«Найдем зайца».</b>	Кубики кегли	6.62.

	Занятие 55-56	1. построение в шеренгу, ходьба в колонне по одному с выполнением заданий, ходьба между предметами, бег врассыпную. 2. ОРУ на гимнаст. скамейке. ОВД: Перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, пролезание в обруч боком. 3. игра по выбору детей.	<b>«Не оставайся на полу».</b>	Гимнас. скамья, Обручи Кегли	6.63.64.
	Занятие 57	1. Построение в колонну по одному, ходьба скользящим шагом с соблюдением дистанции. 2. Игр. упр.: «Пробеги и не задень», «Кто дальше бросит». 3. Ходьба «змейкой» между ледяными постройками.	<b>«Мороз Красный нос».</b>	снежки	6.65.
февраль	Занятие 58-59	1. построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону. 2. ОРУ с обручем. ОВД: Лазанье на гимнаст. стенку одноименным способом, не пропуская реек. ходьба по гимнаст. скамье, Ведение мяча в прямом направлении. 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«Хитрая лиса».</b>	Обручи Гимнас. скамья Гимнас. стенка, мячи	6.65.66.
	Занятие 60	1. Построение в шеренгу, объяснение задания. Повороты направо и налево. 2. Игр. упр.: «по местам», «с горки» 3. Ходьба в колонне по одному.	<b>«По местам»</b>	кегли	6.66.67.
	Занятие 61-62	1 Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны. 2 ОРУ: с гимнастической палкой ОВД: Ходьба по доске (ширина 15 см), Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). 3 МПИ по выбору детей	<b>«Охотники и зайцы»</b>	Гимнастические палки мячи	6.68.69
	Занятие 63	1 Построение : одна группа на санках, другая на лыжах 2 Игровые упражнения: «Точный пас»; «По дорожке»; 3 Ходьба в среднем темпе между ледяными постройками.	<b>«Мороз красный нос»</b>		6.69.70

Занятие 64-65	<p>1 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!»</p> <p>2 . ОРУ с большим мячом ОВД Прыжки в длину с места Отбивание мяча о пол одной рукой Подлезание под дугу 3 ходьба в колонне по 1</p>	«не оставайся на полу»	<p>Мячи 2 дуги Гимнастический мат</p>	6.70.71
Занятие 66	<p>1 Метание снежков на дальность; повторить игровые упражнения с бегом и прыжками</p> <p>2 Построение в шеренгу (вся группа) на выполнение приставных шагов на лыжах вправо и влево; повороты вправо и влево; ходьба по лыжне скользящим шагом за воспитателем «кто дальше «Кто быстрее»</p> <p>3 МПИ «Найди следы зайцев»</p>		<p>Снежки Лыжи</p>	6.71
Занятие 67-68	<p>1 Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазании под палку и перешагивании через нее</p> <p>2 ОРУ на гимнастической скамейке ОВД Метание мешочков в вертикальную цель; Подлезание под палку (шнур) Перешагивание через шнур 3 Ходьба в колонне по 1</p>	«Мышеловка»	<p>Гимнастическая скамейка Гимнастическая палка Мешочки с песком по количеству детей</p>	6.71.73
Занятие 69	<p>1 построение в колонну по 1 перестроение в круг; ходьба и бег в круге с изменением направления</p> <p>2 ИУ «Точно в круг»; «Кто дальше»</p> <p>3 Ходьба за самым ловким ловишкой</p>	«Ловишки»	<p>Обручи 3 шт. Снежки кубики</p>	6.73

<b>март</b>	Занятие 70-71	<p>1 Построение в шеренги , перестроение и ходьба в колонне по 1. бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин.; ходьба и бег в рассыпную.</p> <p>2 ОРУ: ОВД: лазание на гимнастическую стенку, ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с ноги на ногу, отбивание мяча в ходьбе</p> <p>3 Ходьба в колонне по одному</p>	<b>«Гуси-лебеди»</b>	<p>Гимнастическая стенка Гимнастическая скамейка Мячи большого диаметра</p>	6.73.75
	Занятие 72	<p>1 Построение в шеренги , перестроение и ходьба в колонне по 1 с выполнением заданий по команде.</p> <p>2 ИУ: «Гонки санок»; «Не попадись»; «По мостику»</p> <p>3 МПИ по выбору детей</p>	<b>«Ловишки–перебежки»</b>	снежки	6.75
	Занятие 73-74	<p>1. Ходьба в колонне по одному, с поворотом, разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, упр. в прыжках и перебрасывании мяча.</p> <p>2. ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД: Равновесие- ходьба по канату боком с мешочком на голове; прыжки из обруча в обруч, перебрасывание мячей др. другу и ловля его после отскока от пола.</p> <p>3. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».</p>	<b>«Пожарные на учении».</b>	<p>Мячи Обручи Мешочки Шнуры</p>	6.76.78.
	Занятие 75	<p>1. Построение в колонну по одному, бег непрерывный до 1 минуты, переход на ходьбу.</p> <p>2. Игр. упр.: «Пас точно на клюшку», «Проведи – не задень».</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному.</p>	<b>«Горелки».</b>	<p>Клюшки шайбы</p>	6.78.79.
	Занятие 76-77	<p>1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения, ходьба и бег между кеглей.</p> <p>2. ОРУ</p> <p>ОВД: Прыжки в высоту с разбега, Метание мешочков в вертикальную цель, ползание на четвереньках между предметами.</p> <p>3. Ходьба в колонне по одному</p>	<b>«Медведи и пчелы».</b>	<p>Кегли мешочки</p>	6.79.80.



апрель	Занятие 78	1. Построение в шеренгу. Ходьба колонной по одному переход на бег до 30 секунд, переход на ходьбу. 2. Игр. упр.: «Ловкие ребята», «Кто быстрее» 3. Игра малой подвижности	«Карусель».	Мячи Флажки	6.80.81.
	Занятие 79-80	1. Ходьба со сменой темпа движения, ходьба и бег в рассыпную. 2. ОРУ с кубиком. ОВД: Лазанье по гимнастической скамье с опорой на ладони и ступни. Ходьба по гимнастической скамье боком приставным шагом, прыжки вправо, влево, через шнур. 3. Ходьба в колонне по одному.	«Стоп».	Кубики Гимнас. скамья Шнуры	6.81.82.
	Занятие 81	1. Ходьба в колонне по одному, переход на бег. 2. Игр. упр.: «Канатоходец», «Удочка», «Быстро передай» 3. «Угадай по голосу»	«Удочка».	Мячи Шнур Кегли Мешочки	6.83.
	Занятие 82-83	1. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, перестроение в колонну по два, ходьба парами. 2. ОРУ с обручем. ОВД: Лазанье под шнур боком, метание мешочков в горизонтальную цель, ходьба на носках между мячами. 3. Ходьба в колонне по одному.	«Не оставайся на полу».	Обручи Мячи Шнуры Мешочки	6.83.84.
	Занятие 84	1. Построение в шеренгу. 2. Игр. упр.: «прокати- сбей», «Пробеги – не задень». 3. Игра малой подвижности.	«Удочка».	Мяч Шнуры Кегли	6.85.
	Занятие 85-86	1. Ходьба в колонне по одному, по кругу ходьба и бег, ходьба с перешагиванием через шнуры. 2. ОРУ с палками. ОВД: равновесие_ ходьба по гимнас. скамье. Прыжки через бруски, Броски мяча двумя руками из-за головы. 3. Ходьба в колонне по одному.	«Медведь и пчелы».	Бруски Мячи Скамья Шнуры	6.86.87.
	Занятие 87	1. Построение в колонну по одному, ходьба и бег в чередовании. 2. Игр. упр.: «Ловишки- перебежки», «Передача мяча в колонне». 3. Ходьба в колонне по одному.	«Ловишки».	Мячи	6.87.

	Занятие 88-89	1.Построение в шеренгу. Ходьба и бег между предметами. 2.ОРУ с короткой скакалкой. ОВД: Прыжки через скакалку короткую на месте. Прокатывание обручей др. др. Пролезание в обруч боком. 3.Ходьба в колонне по одному.	«Стой».	Скакалка Кегли Обручи	6.88.89.
	Занятие 90	1.Ходьба и бег врассыпную. 2.Игр.упр.: «Пройди – не задень», «Догони обруч». «Перебрось- поймай». 3. «Кто ушел»	«Кто быстрее до флага».	Кегли Обручи Мячи Флажки	6.89.
	Занятие 91-92	1.Ходьба колонной по одному с выполнением заданий, ходьба и бег с перешагиванием через кубики. 2.ОРУ с малым мячом. ОВД: метание мешочков в вертикальную цель, ползание по прямой, переползание через скамью, ходьба по скамье. Перешагивая через кубики. 3.Ходьба в колонне по одному.	«Удочка».	Мячи Мешочки Скамья Кубики	6.89.91.
	Занятие 93	1.Построение в шеренгу, перестроение в 2-3 шеренги. 2.игр.упр.: «Кто быстрее», «мяч в кругу». 3.Ходьба в колонне по одному.	«Карусель».	Мячи	6.91.
	Занятие 94-95	1.Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, ходьба и бег колонной по одному между предметами. 2.ОРУ ОВД: лазанье- на гимнастич. стенку произвольным способом, прыжки через скакалку, ходьба по канату приставным шагом боком. 3.«Угадай, чей голосок?»	«Горелки».	Гимнаст стенка Скакалки Канат	6.91.93.
	Занятие 96	1.Построение, ходьба и бег между предметами. 2.Игр.упр.: «Сбей кеглю», «Пробеги – не задень», «С кочки на кочку». 3.Ходьба колонной по одному между обручами.	«С кочки на кочку».	Кегли Обручи	6.93.94.
май	Занятие 97-98	1.Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную. 2.ОРУ. ОВД: Ходьба по скамье, перешагивая через предметы, прыжки на двух ногах, броски мяча и ловля. 3. «Что изменилось»	«Мышеловка».	Скамья Кегли Мячи	6.94.96.

Занятие 99	1.Ходьба, высоко поднимая бедро, бег в среднем темпе до 1 мин. 2.Игр.упр.: «Проведи мяч», «Пас друг другу», «Отбей волан»	«Гуси- лебеди».	Мячи Волан ракетки	6.96.
Занятие 100-101	1.Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры. 2.ОРУ с флажками. ОВД: Прыжки в длину с разбега, Перебрасывание мяча двумя руками от груди, ползание по прямой на ладонях и ступнях. 3. «Найди и промолчи»	«Не оставайся на полу».	Мячи Флажки Шнуры	6.96.97.
Занятие 102	1.Ходьба.переход на бег до 1,5 минут в умеренном темпе, ходьба между предметами. 2.Игр. упр.: «Прокати- не урони», «Кто быстрее», «Забрось в кольцо». 3.Ходьба в колонне по одному.	«Совушка».	Кегли Обручи Мячи	6.97.98.
Занятие 103-104	1.Ходьба колонной по одному между предметами, ходьба и бег врассыпную. 2.ОРУ с мячом. ОВД: Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя, пролезание в обруч боком в группировке, ходьба по скамье боком приставным шагом. 3.Ходьба в колонне по одному.	«Пожарные на учении».	Мячи Обручи Скамья Кегли	6.98.99.
Занятие 105	1.Ходьба и бег с перешагиванием через бруски 2.Игр.упр.: «Кто быстрее», «Ловкие ребята». 3.Эстафета с мячом.	«Мышеловка».	Бруски Мячи Обручи	6.99.100.
Занятие 106-107	1.Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения. 2.ОРУ с обручем. ОВД: Ползание по гимнаст скамье на животе. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. Прыжки на двух ногах между кеглями. 3.Ходьба колонной по одному.	«Караси и щука».	Обручи Скамья Мячи Кегли	6.100.10 1.
Занятие 108	1.Ходьба в колонне по одному. 2.Игр.упр.: «Мяч водящему», «Передача мяча в колонне». 3.Ходьба в колонне по одному.	«Не оставайся на полу».	Мячи	6.101.10 2.

**Календарное планирование совместной деятельности на летний оздоровительный период 2020год. Старшая группа (5-6 лет).**

Месяц	Тема	Этапы занятия	Подвижная игра	Оборудование	Литер.
Июнь	Занятие 1-2	1 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, Бег в колонне по одному 2 ОРУ: с кеглями ОВД: . Ходьба по бревну . Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед Метание мешочков в корзину . МПИ «Затейники».	<b>«Пятнашки».</b>	кегли мешочки обручи скакалки	6.102.10 4
	Занятие 3	1 Ходьба в колонне по одному между предметами; 2 ИУ «Гонка мячей в шеренге»; 3 МПИ: «Летает, не летает».	<b>«Бездомный заяц».</b>	2 мяча 6 - 8 кеглей, 3 цветных кубика.	6.104
	Занятие 4-5	1 Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба на носках, пятках в чередовании с обычной ходьбой; бег на скорость (на 20 м), 2 ОРУ: с мячом ОВД: 1. Прыжок в высоту с разбега, ; Метание мячей;. Подлезание под шнур . 3. Ходьба в колонне по одному, с хлопками в ладоши.	<b>«Мы, веселые ребята»</b>	Малые мячи шнур 2 стойки, мешочки на полгруппы, кегли	6.104.10 6
	Занятие 6	1 Построение в три колонны. Перед первыми игроками каждой колонны воспитатель ставит по одному цветному кубику и предлагает детям разбежаться по всей площадке. 2 ИУ: «быстро передай»; «Отбей волан».: «Пас ногой» ; 3 ИМП :	<b>«Не оставайся на земле»</b>	3 кубика 7 - 8 мячей большого диаметра, ракетки и	6.106
	Занятие 7-8	1 Построение в шеренгу, перестроение в колонну; ходьба в колонне по одному, на сигнал. На следующий сигнал перестроение в колонну по одному также в движении. Бег шеренгами на скорость — отрезок в 20 м. 2 ОРУ с рейкой ОВД ; Перебрасывание мячей друг другу ; Ходьба на носках между шнурами ; Лазанье по гимнастической 2 ИМП: «Кто ушел?».	<b>«Удочка»</b>	Мячи 2 длинных шнура, длинные рейки	6.106.10 8

	Занятие 9	1 построение и бег в колонне по одному продолжительностью до 1 мин между предметами.; Ходьба с заданиями для рук. 2 ОВД: прокатывание набивных мячей, ходьба на носках, Лазание по гимнастической стенке. ИУ: «Пас на ходу»; «Кто быстрее до флажка» 3 ходьба в колонне по одному	<b>«Караси и щука»</b>	Флажки Мячи Набивные мячи Гим. сценка	6.108
	Занятие 10-11	1 Ходьба в колонне по одному с заданиями по сигналу 2 ОРУ: со скакалкой ОВД: лазание и ходьба по гимнастической скамейке: прыжки через короткую скакалку. 3 эстафета с мячом.	<b>«карусель»</b>	Скакалка	6.108.110
	Занятие 12	1 шеренга, колонна, бег в колонне 1,5 мин, с перешагиванием через бруски. 2.ИУ: «Кто быстрее по дорожке, «Перебрось , поймай»» 3 ИМП	<b>« Не оставайся на земле»</b>	Мячи	6.110
Июль	Занятие 13-14	1 Построение в шеренгу, бег по кругу с изменением направления, ходьба и бег в рассыпную. 2ОРУ: ОВД: ходьба по наклонному бревну, прыжки в высоту с разбега, перебрасывание мячей другу. 3 МПИ «Угадай по голосу»	<b>«Пожарные на учении»</b>	Мячи	6.110.111
	Занятие 15	1 челночный бег 2 ИУ: «Перебрось- поймай», «Проведи мяч». 3 эстафета с мячом «Мяч водящему»	<b>«Совушка»</b>	Мячи Кубики	6.111.113
	Занятие 16-17	1Построение в шеренгу, перестроение в колонну, Ходьба на носках, ходьба и бег между кубиками в рассыпную. 2ОРУ: с кубиками ОВД: Прыжок в длину с разбега; броски малого мяча вверх и ловля двумя руками; пролезание в обруч.. Эстафета с мячом.	<b>«Караси и щука»</b>	Мячи Кубики	6.113.114
	Занятие 18	1 построение в шеренгу ,колонну, ИУ «кто быстрее» .Ходьба и бег в колонне и в рассыпную. 2 ИУ:»Не попадись», «Передал- садись» 3 ходьба в колонне по одному.	<b>«Ловишки»</b>	Мячи Кубики	6.114

Август	Занятие 19-20	1 Построение шеренгу, колонну, ходьба и бег по сигналу инструктора. 2 ОРУ: с обручем ОВД: »Метание мешочков в корзину, Равновесие- ходьба по наклонной плоскости, прыжки между набивными мячами. 3 ходьба в колонне по одному.	«Мышеловка»	Обручи	6.114.11
	Занятие 21	Построение в шеренгу, колонну, Бег в колонне по одному продолжительностью 1,5 мин. Ходьба в рассыпную. 2ИУ: «Кто быстрее до обруча», «Передал-садись» 3 ИМП.	«Совушка»	Обруч Мяч	6.116
	Занятие 22-23	1 Построение в колонну, шеренгу, ходьба с заданиями для рук. Ходьба и бег между предметами. 2 ОРУ: с гимнастической палкой. ОВД: лазание на гимнастическую стенку; ходьба по бревну; прыжки через короткую скакалку. 3 ходьба в колонне по одному.	«ловишки-перебежки»	- Гимнастическая палка	6.116.117
	Занятие 24	1 Построение в шеренгу, колонну. Ходьба в колонне по одному. Бег на скорость(шеренгами). 2ИУ: «Подбрось-поймай» ; «Кто быстрее» 3 эстафета с мячо большого диаметра.	«Бездомный заяц»	Мяч Короткая скакалка Обручи	6.117.
	Занятие 25-26	1 Построение в колонну, шеренгу, ходьба с заданиями для рук. Ходьба и бег между предметами. 2 ОРУ: с гимнастической палкой. ОВД: лазание на гимнастическую стенку; ходьба по бревну; прыжки через короткую скакалку. 3 ходьба в колонне по одному.	«ловишки-перебежки»	- Гимнастическая палка	6.116.117
	Занятие 27	1 Построение в шеренгу, колонну. Ходьба в колонне по одному. Бег на скорость(шеренгами). 2ИУ: «Подбрось-поймай» ; «Кто быстрее» 3 эстафета с мячо большого диаметра.	«Бездомный заяц»	Мяч Короткая скакалка Обручи	6.117.
	Занятие 28-29	1 Построение в шеренгу , перестроение в колонну. Ходьба и бег между предметами. 2ОРУ ОВД: Ходьба по гимнастической скамейке; Прыжки через бруски на двух ногах Отбивание мяча одной рукой в ходьбе. 3ИМП ;	«Хитрая лиса»	бруски	6.118.119

Занятие 30	1 Построение в колонну по одному, ходьба В чередовании с бегом , перешагивая через бруски. Ходьба и бег в рассыпную. 2ИУ: «Посадка картофеля» эстафета, « не задень», ИМП : «Затейники»	«Мышеловка»		6.119
Занятие 31-32	1 Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде. Ходьба и бег в рассыпную. 2ОРУ: С мячом. ОВД: Ползание по гимнастической скамье «по - медвежьи»; метание мешочков в даль правой , ( левой) рукой; ходьба по гимнастической скамейке боком , приставным шагом. 3 Эстафета с мячом.	«Гуси-лебеди»	Мешочки с песком	6.119.120
Занятие 33	1 Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному; Ходьба в колонне по одному по гимнастической скамье , в быстром темпе, свободно балансируя руками; бег с перепрыгиванием через бруски. 2ИУ: «Перепрыгни –не задень» ; «Ловишки» 3 ИМП	«Не оставайся на земле»	бруски	6.120.
Занятие 34-35	1 Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному; ходьба с изменением направления движения по сигналу; ходьба и бег в рассыпную. 2ОРУ: С обручем. ОВД: прыжки в длину с разбега; Броски мяча в корзину ; Ползание по гимнастической скамье с мешочком на спине . 3ИМП	«Карусель»	Обручи Мячи Мешочки с песком	6.121.122
Занятие 36	Ходьба в колонне по одному; Ходьба и бег между предметами; Бег в среднем темпе 1,5 мин.. 2 ИУ: «Гонка мячей» 3ИМП «Затейники»	«горелки»	Стойки Мячи	6.122

Занятие 37-38	<p>1 Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному. По команде воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег в среднем темпе 1,5 мин., переход на обычную ходьбу.</p> <p>2 ОРУ: ОВД: пролезание в обруч в группировке; ходьба по наклонному бревну; прыжки в длину с разбега.</p> <p>3и Ходьба в колонне по одному</p>	«Охотники и зайцы»	Обручи Мячи канат, стойки.	6.122.12 3
Занятие 39	<p>1 Построение в шеренгу , перестроение в колонну по одному , бег в умеренном темпе 1,5 мин., переход на обычную ходьбу.</p> <p>2 ИУ: «Передай мяч»; «Не попадись» «НЕ промахнись»</p> <p>3 Ходьба в колонне по одному</p>	«Фигуры»	Мячи Мешочки с песком	6.123.12 4



**Приложение № 4**

**п. 3.5**

**Организация режима дня в тёплое время года  
(режим составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в  
детском саду)**

Режимные моменты	Возраст детей		
	Младшая группа (3-4 года)	Средняя группа (4-5 лет)	Старшая группа (5-6 лет)
Утренний прием и осмотр детей, игры, самостоятельная двигательная деятельность детей.	7.00 – 8.20	7.00 – 8.20	7.00-8.30
Утренняя гимнастика на воздухе	8.20 – 8.30	8.20 – 8.30	8.30-8.45
Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30– 9.00	8.30-9.00	8.45 – 9.00
Совместная деятельность воспитателей, специалистов и детей.	9.00 – 10.00	9.00-10.10	9.00-09:35
Второй завтрак	10.00-10.10	10.10-10.20	10.35 - 10.50 (в зависимости от расписания групп)
Совместная и самостоятельная деятельность. Наблюдения. Игры, (настольно – печатные, дидактические, театрализованные, сюжетно-ролевые, хороводные, спортивные). Культурно - досуговая деятельность. Индивидуальная работа. Воздушные и солнечные процедуры.	10.10-12.00	10.20-12.05	10.50-12.15
Питьевой режим.	10.55-11.05	11.00-11.10	11.15 - 11.30 (в зависимости от расписания групп)
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, водные процедуры.	12.00 - 12.15	12.05– 12.20	12.15 - 12.25
Подготовка к обеду, обед.	12.15 - 12.45	12.20– 12.50	12.25-12.55
Подготовка ко сну, дневной сон.	12.45 – 15.20	12.50-15.20	12.55 -15.20
Постепенный подъем, гимнастика после сна.	15.20– 15.30	15.20-15.35	15.20 - 15.40
Подготовка к полднику. Полдник	15.30 – 16.00	15.35-16.00	15.40 - 16.00
Игры (подвижные, театрализованные, сюжетно-ролевые, хороводные, спортивные). Досуг. Самостоятельная деятельность. Уход детей домой.	16.00-19.00	16.00-19.00	16.00 - 19.00

**Организация режима дня в холодное время года**  
(режим составлен с расчетом на 12-часовое пребывание ребенка в детском саду)

Режимные моменты	Возраст детей		
	Младшая группа №5, №7	Средняя группа №9, №11	Старшая группа №6, №1
Утренний приём и осмотр детей, игры, индивидуальная работа.	7.00-8.10	7.00-8.15	7.00-8.20
Утренняя гимнастика	8.10-8.20	8.15-8.25	8.20-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.20-8.50	8.25-8.50	8.30-8.50
Самостоятельная деятельность.	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00
Непрерывная образовательная деятельность воспитателя с детьми, совместная деятельность детей и специалистов.	9.00-9.15 9.30-9.45	9.00-9.20 9.30-9.50	9.00-9.25 9.35-9.55 10.10-10.35
Динамическая перемена	9.15-9.30	9.20-9.30	9.25-9.35 9.55-10.10
Второй завтрак	9.45-10.00	9.50-10.00	10.35-10.45
Подготовка к прогулке.	10.00-10.15	10.00-10.15	10.45-11.00
Прогулка, возвращение с прогулки.	10.15-12.20	10.15-12.30	11.00-12.30
Подготовка к обеду, обед	12.20-12.50	12.30-13.00	12.30-13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.50-15.00	13.00-15.00	13.00-15.00
Постепенный подъем, закаливающие и гигиенические процедуры	15.00-15.15	15.00-15.15	15.00-15.10
Подготовка к полднику, Полдник	15.15-15.30	15.35-16.00	15.40-16.10
Совместная, самостоятельная деятельность, игры, индивидуальная работа. Кружки по интересам (ДПОУ).	15.30-16.30	15.15-15.35 16.00-16.30	15.10-15.40 16.10-16.40
Непрерывная образовательная деятельность воспитателя с детьми.			
Динамическая перемена			
Самостоятельная деятельность, подготовка к прогулке.	16.30-17.00	16.30-17.00	16.40-17.00
Прогулка. Работа с родителями.	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00

**ОО «Физическое развитие» в режиме дня.**

<b>Время в режиме</b>	<b>Группа</b>
<b>понедельник</b>	
9:00-9:20	Средняя группа (Среднеохтинский)
9:25-9:40	Младшая группа (Среднеохтинский)
9:40-10:05	Старшая группа (Среднеохтинский)
10:30-12:30	Группа №4 («Особый ребенок»)
<b>вторник</b>	
9:00-9:15	Младшая группа (Среднеохтинский)
9:30-9:50	Средняя группа (Среднеохтинский)
10:20-10:45	Старшая группа (Среднеохтинский)
11:00-12:00	Группа №4 («Особый ребенок»)
12:00-12:30	Группа №11 («Особый ребенок»)
<b>среда</b>	
9:00-9:25	Группа №10
9:35-10:05	Группа №11 («Особый ребенок»)
10:20-10:50	Группа №9
11:00-12:30	Группа №4 («Особый ребенок»)
<b>четверг</b>	
9:00-9:15	Младшая группа (Среднеохтинский)
9:30-9:50	Средняя группа (Среднеохтинский)
10:20-10:45	Старшая группа (Среднеохтинский)
11:00-12:30	Группа №4 («Особый ребенок»)
<b>пятница</b>	
9:35-10:05	Группа №11 («Особый ребенок»)
10:15-12:30	Группа №4 («Особый ребенок»)

**Примерный план проведения физкультурных развлечений и праздников  
на 2019-2020 учебный год для всех возрастных групп детского сада  
Инструкторов ФК Бересневой Ирины Алексеевны  
Дрегалю Ирины Викторовны  
Малева Игоря Сергеевича**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание работы</b>	<b>Возраст групп</b>	<b>Сроки</b>
1	День здоровья «о вкусной и здоровой пище»	Все группы	Сентябрь
2	«Кросс Нации» Спортивный праздник	Все группы	Сентябрь
3	«Осенняя пора» спортивное развлечение	Ясли, Младшие, средние	Октябрь
4	«Все на стадион» спортивное развлечение	Старшие, подготовительны е	Октябрь
5	«Теремок» спортивное развлечение	Ясли, Младшие, средние	Ноябрь
6	«Веселые старты» спортивное развлечение	Старшие, подготовительны е	Ноябрь
7	«Если с другом вышел в путь» спортивный досуг	Ясли, Младшие, средние	Декабрь
8	«Мы здоровье сбережем» спортивное развлечение	Старшие, подготовительны е	Декабрь
9	«Зимняя олимпиада» спортивный праздник	Все группы	Январь
10	«День Защитника Отечества» спортивный досуг	Все группы	Февраль
11	«Проводы зимы» спортивное развлечение	Все группы	Март
12	«Путешествие в странуИгралию» спортивный досуг	Старшие, подготовительны е	Апрель
13	«Праздник мяча» спортивный досуг	Ясли, Младшие, средние	Апрель
14	«День Победы» спортивный досуг	Все группы	Май
15	«Мы со спортом дружим» спортивный досуг	Все группы	Июнь
16	«День Военно- морского флота» Спортивный досуг	Все группы	Июль
17	«Русские-народные игры» Физкультурное развлечение	Все группы	Август