

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 365» городского округа Самара  
(МБДОУ «Детский сад № 365» г.о. Самара)**

---

адрес: 443042, Самарская область, г. Самара, ул. Флотская, д. 15 а  
тел/факс: 2212831, e-mail.: mdou\_365@mail.ru

**Рабочая программа  
по физическому воспитанию детей 3 -7 лет  
МБДОУ «Детский сад №365» г.о.Самара**

Принята  
на педагогическом совете №  
протокол №  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2015г.

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ «Детский  
сад №365» г.о.Самара  
Гриднева Е.В.

Самара 2015 г.

## Содержание

1. Введение .....	3
2. Возрастные характеристики детей 3 – 7 лет.....	4
3. Содержание образовательной деятельности.....	4
4. Планируемые результаты освоения Программы.....	20
5. Индивидуально – образовательный маршрут детей 3 -7.....	21
6. Примерное комплексно – тематическое планирование во II младших – подготовительных к школе группах общеразвивающей направленности.....	33
7. Проектирование образовательной деятельности в общеразвивающих группах.....	34
8. Лексические темы для детей подготовительной к школе логопедической группы.....	35
9. Лексические темы для детей старшей логопедической группы.....	36
10. Проектирование образовательной деятельности для детей с ОНР.....	37
11. Режим дня во во II младших – подготовительных к школе группах общеразвивающей направленности.....	38
12. Режим дня в старшей логопедической и подготовительной к школе логопедической группах.....	42
13. Парциальные программы, технологии, методические пособия.....	45
14. Перспективное планирование.....	46

## ПРИЛОЖЕНИЕ

## **Введение**

Рабочая программа **составлена на основе** основной общеобразовательной программы - образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №365» городского округа Самара.

Рабочая программа **разработана в соответствии** со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30августа 2013 г. №1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»;
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.02.2014 №08-249 «Комментарии к ФГОС ДО»;
5. Постановление от 15 мая 2013 г. N 26 Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 N АКПИ14-281);
7. Информационное письмо Министерства образования и науки Самарской области от 04.06.2015 г. №М-16-09-01/587-ту.
8. Основная общеобразовательная программа - образовательная программа дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида №365» городского округа Самара.
9. Годовой план работы МБДОУ «Детский сад №365» г.о. Самара.

**Программа определяет** содержание и организацию образовательной деятельности в детском саду, обеспечивает развитие личности детей 3 -7 лет в различных видах общения и деятельности с учётом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

## Возрастные характеристики

В дошкольном возрасте (от 3 до 7 лет) складывается потенциал для дальнейшего развития ребёнка.

У детей дошкольного возраста отмечается быстрое развитие и совершенствование двигательного анализатора. Условные рефлексы у детей этого возраста вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу и навыки ребёнка вначале непрочны и легко нарушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко иррадиируют, поэтому внимание у детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Кроме того, у детей дошкольного возраста процессы возбуждения преобладают над торможением.

Следовательно, детям этого возраста нужно давать упражнения для развития основных двигательных умений, приучать их к выполнению ритмические движения, вырабатывать способность ориентироваться в пространстве, совершенствовать быстроту реакции и развивать активное торможение.

Двигательная сфера ребёнка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развивается ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

В этом возрасте быстро развиваются и совершенствуются такие движения, как бег, ходьба, прыжки, лазание, метание и др.

**Программа обеспечивает** развитие личности, мотивации и способностей дошкольников 3 -7 лет в физическом развитии.

## Содержание образовательной деятельности по физическому развитию

### **Физическое развитие.**

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны),

формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

#### **Основные цели и задачи.**

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

#### **Содержание психолого- педагогической работы.**

<b>2 младшая группа</b>	<p><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</b> Продолжать укреплять и охранять здоровье детей, создавать условия для систематического закаливания организма, формирования и совершенствования основных видов движений. Осуществлять постоянный контроль за выработкой правильной осанки. Осуществлять под руководством медицинского персонала комплекс закаливающих процедур с использованием различных природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать в помещении оптимальный температурный режим, регулярное проветривание. Приучать детей находиться в помещении в облегченной одежде. Обеспечивать их пребывание на воздухе в соответствии с режимом дня. Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 5-6 минут.</p> <p><b>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</b> Совершенствовать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания. Приучать детей следить за своим внешним видом. Продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком. Формировать элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b> Развивать умение детей различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представления о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Дать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости</p>
-------------------------	---

закаливания.

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

Воспитывать бережное отношение к своему телу, своему здоровью, здоровью других детей.

Формировать умение сообщать о самочувствии взрослым, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью, осознавать необходимость лечения.

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

**Развитие физических качеств,  
накопление и обогащение двигательного опыта.**

Развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

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

Формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений.

Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

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

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

**Формирование потребности в двигательной активности  
и физическом совершенствовании.**

Поощрять участие детей в совместных играх и физических упражнениях.

Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.

Способствовать формированию у детей положительных эмоций, активности в самостоятельной двигательной деятельности.

Формировать желание и умение кататься на санках, трехколесном велосипеде, лыжах.

Развивать умение самостоятельно садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Развивать умение надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

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

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх. Организовывать подвижные игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры детей с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по два (парами); в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (с остановкой, приседанием, поворотом). Ходьба по прямой дорожке (ширина 15-20 см, длина 2-2,5 м), по доске, гимнастической скамейке, бревну, приставляя пятку одной ноги к носку другой; ходьба по ребристой доске, с перешагиванием через предметы, рейки, по лестнице, положенной на пол. Ходьба по наклонной доске (высота 30-35 см). Медленное кружение в обе стороны.

**Бег.** Бег обычный, на носках (подгруппами и всей группой), с одного края площадки на другой, в колонне по одному, в разных направлениях: по прямой, извилистой дорожкам (ширина 25-50 см, длина 5-6 м), по кругу, змейкой, врассыпную; бег с выполнением заданий (останавливаться, убежать от догоняющего, догнать убегающего, бежать по сигналу в указанное место), бег с изменением темпа (в медленном темпе в течение 50-60 секунд, в быстром темпе на расстояние 10 м).

**Катание, бросание, ловля, метание.** Катание мяча (шарика) друг другу, между предметами, в воротца (ширина 50-60 см). Метание на дальность правой и левой рукой (к концу года на расстояние 2,5-5 м), в горизонтальную цель двумя руками снизу, от груди, правой и левой рукой (расстояние 1,5-2 м), в вертикальную цель (высота центра мишени 1,2 м) правой и левой рукой (расстояние 1-1,5 м). Ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см). Бросание мяча вверх, вниз, об пол (землю), ловля его (2-3 раза подряд).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 6 м), между предметами, вокруг них; подлезание под препятствие (высота 50 см), не касаясь руками пола; пролезание в обруч; перелезание через бревно. Лазанье по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов, между ними, прыжки с высоты 15-20 см, вверх с места, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка; через линию, шнур, через 4-6 линий (поочередно через каждую); через предметы (высота 5 см); в длину с места через две линии (расстояние между ними 25-30 см); в длину с места на расстояние не менее 40 см.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, врассыпную; размыкание и смыкание обычным шагом; повороты на месте направо, налево переступанием,

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать и опускать прямые руки вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно). Переключать предметы из одной руки в другую перед собой, за спиной, над головой. Хлопать в ладоши перед собой и отводить руки за спину. Вытягивать руки вперед, в стороны, поворачивать их ладонями вверх, поднимать и опускать кисти, шевелить пальцами.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Передавать мяч друг другу над головой вперед-назад, с поворотом в стороны (вправо-влево). Из исходного положения сидя: поворачиваться положить предмет позади себя, повернуться и взять его), наклониться, подтянуть ноги к себе, обхватив колени руками. Из исходного положения лежа на спине: одновременно поднимать и опускать ноги, двигать ногами, как при езде на велосипеде. Из исходного положения лежа на животе:

	<p>сгибать и разгибать ноги (поочередно и вместе), поворачиваться со спины на живот и обратно; прогибаться, приподнимая плечи, разводя руки в стороны.</p> <p><b>Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.</b> Подниматься на носки; поочередно ставить ногу на носок вперед, назад, в сторону. Присесть, держась за опору и без нее; присесть, вынося руки вперед; присесть, обхватывая колени руками и наклоняя голову. Поочередно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленях. Сидя захватывать пальцами ног мешочки с песком. Ходить по палке, валику (диаметр 6-8 см) приставным шагом, опираясь на них серединой ступни.</p> <p>Спортивные упражнения</p> <p><b>Катание на санках.</b> Катать на санках друг друга; кататься с невысокой горки.</p> <p><b>Скольжение.</b> Скользить по ледяным дорожкам с поддержкой взрослых.</p> <p><b>Ходьба на лыжах.</b> Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом; делать повороты на лыжах переступанием.</p> <p><b>Катание на велосипеде.</b> Кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево.</p> <p>Подвижные игры</p> <p><b>С бегом.</b> «Бегите ко мне!», «Птички и птенчики», «Мыши и кот», «Бегите к флажку!», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках».</p> <p><b>С прыжками.</b> «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Воробышки и кот», «С кочки на кочку».</p> <p><b>С подлезанием и лазаньем.</b> «Наседка и цыплята», «Мыши в кладовой», «Кролики».</p> <p><b>С бросанием и ловлей.</b> «Кто бросит дальше мешочек», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Береги предмет».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве.</b> «Найди свое место», «Угадай, кто и где кричит», «Найди, что спрятано».</p>
<p><b>Средняя группа</b></p>	<p><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</b></p> <p>Продолжать работу по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.</p> <p>Осуществлять под руководством медицинских работников комплекс закалывающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода). Обеспечивать пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня.</p> <p>Организовывать и проводить различные подвижные игры (зимой — катание на санках, скольжение по ледяным дорожкам, ходьба на лыжах; в теплый период года — катание на велосипеде).</p> <p>Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 6-8 минут.</p> <p><b>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</b></p> <p>Продолжать воспитывать опрятность, привычку следить за своим внешним видом.</p> <p>Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.</p> <p>Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком. Приучать при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.</p> <p>Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p>Продолжать знакомить детей с частями тела и органами чувств человека. Дать представления о функциональном назначении частей</p>



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

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

Дать представления о необходимых телу человека веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Познакомить с понятиями «здоровье» и «болезнь».

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

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

Развивать умение заботиться о своем здоровье.

Дать представление о составляющих здорового образа жизни; о значении физических упражнений для организма человека.

Воспитывать потребность быть здоровым. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

### **Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать правильную осанку.

Закреплять и развивать умение ходить и бегать, согласовывая движения рук и ног. Развивать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.

Приучать к выполнению действий по сигналу. Упражнять в построениях, соблюдении дистанции во время передвижения.

Закреплять умение ползать, пролезать, подлезать, перелезать через предметы.

Развивать умение перелезать с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Закреплять умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.

В прыжках в длину и высоту с места формировать умение сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.

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

Развивать физические качества: гибкость, ловкость, быстроту, выносливость и др.

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

Закреплять умение кататься на трехколесном велосипеде по прямой, по кругу

Совершенствовать умение ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Формировать умения и навыки правильного выполнения движений в различных формах организации двигательной деятельности детей.

Воспитывать красоту, грациозность, выразительность движений.

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

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

Приучать детей к самостоятельному и творческому использованию физкультурного инвентаря и атрибутов для подвижных игр на прогулках.

Один раз в месяц проводить физкультурные досуги продолжительностью 20 минут; два раза в год — физкультурные праздники (зимний и летний) продолжительностью 45 минут.

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

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками. **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1-1,5 минуты. Бег на расстояние 40-60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5-6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см.

Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводять в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.**

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

**Ходьба на лыжах.** Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямо ступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискось). Проходить на лыжах до 500 м.

**Игры на лыжах.** «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

	<p><b>Катание на велосипеде.</b> Кататься на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу. Выполнять повороты направо и налево.</p> <p>Подвижные игры</p> <p><b>С бегом.</b> «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремуш-«Бездомный заяц», «Ловишки».</p> <p><b>С прыжками.</b> «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается»</p> <p><b>С ползанием и лазаньем.</b> «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята»</p> <p><b>С бросанием и ловлей.</b> «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».</p> <p><b>На ориентировку в пространстве, на внимание.</b> «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушёл?», «Прятки».</p> <p><b>Народные игры.</b> «У медведя во бору» и др.</p>
<p><b>Старшая группа</b></p>	<p><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</b></p> <p>Продолжать под руководством медицинских работников проводить комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (воздух, солнце, вода) в сочетании с физическими упражнениями.</p> <p>Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 8-10 минут.</p> <p>Во время занятий, требующих высокой умственной нагрузки, и в промежутках между занятиями проводить физкультминутки длительностью 1 -3 минуты.</p> <p>Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющееся физкультурное оборудование: зимой кататься на санках, скользить по ледяным дорожкам, ходить на лыжах; в теплый период кататься на двухколесном велосипеде, самокате, роликовых коньках.</p> <p><b>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</b></p> <p>Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей: при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.</p> <p>Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.</p> <p>Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p>Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания.</p> <p>Формировать умение определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать</p>

сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие.

Раскрыть возможности здорового человека.

Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься.

Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Развитие физических качеств, накопление и обогащение двигательного опыта.**

Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

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

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

Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на двухколесном велосипеде; кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой); ориентироваться в пространстве.

Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами. **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.

Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью 25-30 минут; два раза в год—физкультурные праздники длительностью до 1 часа.

Во время физкультурных досугов и праздников привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях. **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

Основные движения.

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи,

приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (23 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, уша ноги вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов — поочередно пез каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой - 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, тью трое; равнение в затылок, в-колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением,

*Общеразвивающие упражнения*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.**

Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно

поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться).

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по двое. Выполнять повороты при спуске.

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

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию 1 -2 км.

Игры на лыжах. «Кто первый повернется?», «Слалом». «Подними», «Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо. Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

Спортивные игры.

**Городки.** Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3-4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2-3 м) и кона (5-6 м).

**Элементы баскетбола.** Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от 7 уди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди.

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

**Элементы футбола.** Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея.** Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении. закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах,

Подвижные игры.

**С бегом.** «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

**С прыжками.** «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

	<p><b>С лазаньем и ползанием.</b> «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».</p> <p><b>С метанием.</b> «Охотники и зайцы», «Брось флажок?», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».</p> <p><b>Эстафеты.</b> «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».</p> <p><b>С элементами соревнования.</b> «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».</p> <p><b>Народные игры.</b> «Гори, гори ясно!» и др.</p>
<p><b>Подготовительная к школе группа</b></p>	<p><b>Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.</b></p> <p>Развивать творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Формировать интерес и любовь к спорту.</p> <p>Систематически проводить под руководством медицинских работников различные виды закаливающих процедур с учетом индивидуальных особенностей детей.</p> <p>Ежедневно проводить утреннюю гимнастику продолжительностью 10-12 минут.</p> <p>Во время занятий, требующих большой умственной нагрузки, и в промежутках между ними проводить физкультминутки продолжительностью 1-3 минуты.</p> <p>Обеспечивать оптимальную двигательную активность детей в течение всего дня, используя подвижные, спортивные, народные игры и физические упражнения.</p> <p><b>Воспитание культурно-гигиенических навыков.</b></p> <p>Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком и расческой, следить за своим внешним видом, быстро раздеваться и одеваться, вешать одежду в определенном порядке, следить за чистотой одежды и обуви.</p> <p>Закреплять умение аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.</p> <p><b>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.</b></p> <p>Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека.</p> <p>Расширять представления о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).</p>



Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Учить активному отдыху.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

### **Развитие физических качеств,**

#### **накопление и обогащение двигательного опыта.**

Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

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

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

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

Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Упражнять в перелезании с пролета на пролег гимнастической стенки по диагонали.

### **Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.**

Закреплять умение придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.

Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Проводить один раз в месяц физкультурные досуги длительностью до 40 минут, два раза в год—физкультурные праздники (зимний и летний) длительностью до 1 часа.

### **Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.**

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по

прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

**Ритмическая гимнастика.** Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением. Общеразвивающие упражнения.

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из

положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.**

Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держаруки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

**Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Спортивные упражнения.

**Катание на санках.** Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

**Скольжение.** Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

**Ходьба на лыжах.** Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 23 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

**Игры на лыжах.** «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

**Катание на коньках.** Самостоятельно надевать ботинки с коньками. Сохранять равновесие на коньках (на снегу, на льду). Принимать правильное исходное положение (ноги слегка согнуты, туловище наклонить вперед, голову держать прямо, смотреть перед собой). Выполнять пружинистые приседания из исходного положения. Скользить на двух ногах с разбега. Поворачиваться направо и налево во время скольжения, торможения. Скользить на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь. Кататься на коньках по прямой, по кругу, сохраняя при этом правильную позу.

**Игры на коньках.** «Пружинки», «Фонарики», «Кто дальше?», «Наперегонки», «Пистолетик», «Бег по кругу вдвоем» и др.

**Катание на велосипеде и самокате.** Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

**Игры на велосипеде.** «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

Спортивные игры.

**Городки.** Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

Подвижные игры.

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и насадка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

**Народные игры.** «Гори, гори ясно», лапта.

#### Виды деятельности

Игры с правилами, коммуникативная деятельность (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), самообслуживание, двигательная активность ребёнка.

### Планируемые результаты освоения Программы.

В соответствии с ФГОС ДО к целевым ориентирам образовательной области «Физическое развитие» относятся следующие социально – нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка.

Реализация образовательных целей и задач программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства.

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования:*

- обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе и чувство веры в себя, стараться разрешать конфликты;
- обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;
- владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуацию, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Степень реального развития этих характеристик и способности ребенка их проявлять к моменту перехода на следующий уровень образования могут существенно варьировать у разных детей в силу различий в условиях жизни и индивидуальных особенностей развития конкретного ребенка.

Программа строится на основе общих закономерностей развития личности детей дошкольного возраста с учетом сенситивных периодов в развитии.

Результаты освоения программы в детском саду предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Педагогическая диагностика (оценка индивидуального развития) организуется педагогами 2 раза в год – в начале и в конце учебного года. В первом случае, она помогает выявить наличный уровень деятельности, а во втором – наличие динамики ее развития.

### **Индивидуально - образовательный маршрут**

Индивидуальный образовательный маршрут ребёнка разработан с целью определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребёнка 3-7 лет.

Результаты данной работы могут использоваться для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Определение результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров дошкольного образования основывается на педагогическом наблюдении за деятельностью и поведением ребёнка в процессе непосредственно образовательной деятельности, образовательной деятельности во время режимных моментов, самостоятельной деятельности ребёнка.

Карта индивидуального образовательного маршрута ребёнка заполняется дважды в год (в начале и конце учебного года). Используются следующие условные обозначения:

- красный цвет – не сформированы;
- жёлтый цвет – частично сформированы;
- зелёный цвет - сформированы.

## **Оценка физической подготовленности детей 3-4 лет II мл. группы**

№	Фамилия имя ребенка	Бег 30 м.		Равновесие		Прыжок в длину с места		Метание правой рукой		Метание левой рукой	
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

27		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
32		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Условные обозначения: ○Зеленый цвет – сформирован ○Желтый цвет – частично сформирован ○Красный цвет – не сформирован

### Оценка физической подготовленности детей 4 – 5 лет средней группы

№	Фамилия, имя ребёнка	Гибкость, наклон туловища к скамейке		Равновесие, стойка «паровозик»		Ловкость, бег между предметами		Быстрота бег 30 м		Прыжки в длину с места		Метание вдаль правой рукой		Метание вдаль левой рукой	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.
1		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○





28		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Условные обозначения: ○Зеленый цвет – сформирован ○Желтый цвет – частично сформирован ○Красный цвет – не сформирован

### Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет старшей группы

№	Фамилия, имя ребёнка	Гибкость, наклон туловища к скамейке		Равновесие, стойка «балерина» («цапля»)		Ловкость, бег между предметами 10 м		Быстрота бег 30 м		Выносливость бег 90 м		Прыжки в длину с места		Метание вдаль правой рукой		Метание вдаль левой рукой	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.
1		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

4		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Условные обозначения: ○Зеленый цвет – сформирован ○Желтый цвет – частично сформирован ○Красный цвет – не сформирован

### Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет старшей логопедической группы

№	Фамилия, имя ребёнка	Гибкость, наклон туловища к скамейке		Равновесие, стойка «балерина» («цапля»)		Ловкость, бег между предметами 10 м		Быстрота бег 30 м		Выносливость бег 90 м		Прыжки в длину с места		Метание в даль правой рукой		Метание в даль левой рукой		Итого	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.
1		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

22		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Условные обозначения: ○Зеленый цвет – сформирован ○Желтый цвет – частично сформирован ○Красный цвет – не сформирован

### Оценка физической подготовленности детей 6-7 лет подготовительной к школе группы

№	Фамилия, имя ребёнка	Гибкость, наклон туловища к скамейке		Равновесие, стойка «цапля»		Ловкость, бег между предметами 10 м		Быстрота бег 30 м		Выносливость бег 120 м		Прыжки в длину с места		Метание вдаль правой рукой		Метание вдаль левой рукой	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.
1		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

17		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
18		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
19		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
20		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
21		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
22		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
23		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
24		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
25		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
26		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
27		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
28		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
29		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
30		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
31		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
32		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
33		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
34		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
35		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Условные обозначения: ○Зеленый цвет – сформирован ○Желтый цвет – частично сформирован ○Красный цвет – не сформирован

### Оценка физической подготовленности детей 6-7 лет подготовительной к школе логопедической группы

№	Фамилия, имя ребёнка	Гибкость, наклон туловища к скамейке		Равновесие, стойка «цапля»		Ловкость, бег между предметами 10 м		Быстрота бег 30 м		Выносливость бег 120 м		Прыжки в длину с места		Метание вдаль правой рукой		Метание вдаль левой рукой	
		Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.	Н. г.	К. г.

1		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
2		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
3		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
4		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
5		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
6		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
7		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
8		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
9		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
11		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
13		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
14		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
15		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
16		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
17		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Условные обозначения: ○Зеленый цвет – сформирован ○Желтый цвет – частично сформирован ○Красный цвет – не сформирован

Данные диагностики должны отражать динамику становления основных (ключевых) характеристик, которые развиваются у детей на протяжении всего образовательного процесса. Прослеживая динамику развития основных (ключевых) характеристик, выявляя, имеет ли она неизменяющийся, прогрессивный или регрессивный характер, можно дать общую психолого-педагогическую оценку успешности воспитательных и образовательных воздействий взрослых на разных ступенях образовательного процесса, а также выделить направления развития, в которых ребенок нуждается в помощи. Выделенные показатели отражают основные моменты развития дошкольников, те характеристики, которые складываются и развиваются в дошкольном детстве и обуславливают успешность перехода ребенка на следующий возрастной этап. Поэтому данные диагностики – особенности динамики становления основных (ключевых) характеристик развития личности ребенка в дошкольном образовании окажут помощь и педагогу начального общего образования для построения более эффективного взаимодействия с ребенком в период адаптации к новым условиям развития на следующем уровне образования.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей. В ходе образовательной деятельности педагоги должны создавать диагностические ситуации, чтобы оценить индивидуальную динамику детей и скорректировать свои действия.



**Примерное комплексно - тематическое планирование  
во II младших – подготовительных к школе группах  
общеразвивающей направленности.**

Месяц	Неделя	Интегрирующая тема
Сентябрь	1	«Детский сад у нас хорош, лучше сада не найдешь!»
Сентябрь	2,3	«Семья – это мы! Семья – это я!»
Сентябрь Октябрь	4 1	«Я вырасту здоровым!»
Октябрь	2	«Мир искусства»
Октябрь Ноябрь	3, 4 1	«Осенняя пора»
Ноябрь	2,3	«Моя Родина»
Ноябрь Декабрь	4 1	«В гостях у сказки»
Декабрь	2, 3, 4	«Новый год у ворот»
Январь	1,2	«Каникулы, каникулы - весёлая пора!»
Январь Февраль	3,4 1	«Зимушка хрустальная!»
Февраль	2,3	«День защитников Отечества»
Февраль Март	4 1	«Международный женский день»
Март	2,3	«Народная культура и традиции»
Март Апрель	4 1,2	«Весна идёт! Весне дорогу!»
Апрель	3	«Весенняя неделя добра»
Апрель	4	«ОБЖ»
Май	1	«День Победы»
Май	2,3,4	«Чудесные вещи вокруг нас»
Июнь	1, 2, 3	«Здравствуй, лето!»
Июнь	4	«Школа светофорных наук»
Июль	1	«Юный эколог»
Июль	2	«Юные спортсмены»
Июль	3	«Безопасность в природе»
Июль	4	«Братья наши меньшие»
Август	1	«Юный пожарный»
Август	2	«Обитатели водоёмов»
Август	3	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

Август	4	«Собираем урожай»
--------	---	-------------------

## Проектирование образовательной деятельности в общеразвивающих группах

	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
<b>Не образовательная деятельность</b>					
Сон	3ч 00мин (180мин)	2 ч 00мин (120мин)	2 ч 00мин (120мин)	2 ч 00мин (120мин)	2 ч 00мин (120мин)
Прием пищи	2ч 30 мин (150мин)	2ч 30 мин (150мин)	2ч 30 мин (150мин)	2ч 30 мин (150мин)	2ч 30 мин (150мин)
<b>Всего не образовательная деятельность</b>	<b>5ч 30мин (330мин)</b>	<b>4ч 30мин (270мин)</b>	<b>4ч 30мин (270мин)</b>	<b>4ч 30мин (270мин)</b>	<b>4ч 30мин (270мин)</b>
<b>Образовательная деятельность</b>					
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов	6 ч 12 мин (372мин)	7ч 00мин (420мин)	6ч 50 мин (410мин)	6ч 05 мин (365мин)	6ч 00 мин (360мин)
<b>Образовательная деятельность</b>					
Образовательная деятельность в рамках НОД:					
<i><b>Физическое развитие:</b></i>	3	3	3	3	3
<i><b>Познавательное развитие:</b></i> ФЭМП Ребенок и окр. мир, эколог.	- 0,5	1 0,5	1 0,5	1 0,5	2 0,5
<i><b>Речевое развитие:</b></i> Развитие речи Подготовка к обуч. грамоте Худож. литература	1 - 1	0,5 - 0,5	0,5 - 0,5	1 1 1	1 1 1
<i><b>Соц.-коммуник. развитие:</b></i>	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
<i><b>Худож.-эстет.развитие:</b></i> Рисование Лепка Аппликация Конструирование Ручной труд Музыка	<b>1(в)</b> <b>0,5 (в)</b> - 0,5 - 2	<b>0,5(в)</b> <b>0,5(в)</b> <b>0,5(в)</b> 0,5 - 2	<b>0,5(в)</b> <b>0,5(в)</b> <b>0,5(в)</b> 0,5 - 2	<b>2(в)</b> <b>0,5(в)</b> <b>0,5(в)</b> 0,5 0,5 2	<b>2(в)</b> <b>0,5(в)</b> <b>0,5(в)</b> 0,5 0,5 2
<i><b>Всего НОД:</b></i>	10	10	10	14	15
<b>Учебная нагрузка в день</b>	<b>18мин</b>	<b>30 мин</b>	<b>40 мин</b>	<b>1ч 25мин (85мин)</b>	<b>1ч 30 мин (90мин)</b>
<b>Всего образовательная деятельность</b>	<b>6ч 30 мин (390мин)</b>	<b>7ч 30мин (450мин)</b>	<b>7ч 30мин (450мин)</b>	<b>7ч 30мин (450мин)</b>	<b>7ч 30мин (450мин)</b>
<b>Итого:</b>	<b>12час (720мин)</b>	<b>12час (720мин)</b>	<b>12час (720мин)</b>	<b>12час (720мин)</b>	<b>12час (720мин)</b>

**Лексические темы для детей подготовительной  
к школе логопедической группы.**

<b>Тема занятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Обследование	1 – 15 сентября
Детский сад. Игрушки	16- 18 сентября
Овощи	21 – 25 сентября
Фрукты	28 сентября – 2 октября
Сад. Огород	5 – 9 октября
Грибы	12 – 16 октября
Деревья	19 – 23 октября
Осень	26 – 30 октября
Части тела человека	2 – 6 ноября
Одежда. Обувь. Головные уборы	9 – 13 ноября
Посуда	16 – 20 ноября
Продукты питания	23 – 27 ноября
Мебель	30 ноября – 4 декабря
Зима. Зимние забавы	7 – 11 декабря
Зимующие птицы	14 – 18 декабря
Домашние птицы	21 – 25 декабря
Новогодний праздник	28 – 31 декабря
Животные нашего леса. Домашние животные	11 – 15 января
Животные и птицы жарких и холодных стран	18 – 22 января
Рыбы	25 – 29 января
Дом. Квартира	1 – 5 февраля
Профессии	8 – 12 февраля
Семья	15 – 19 февраля
День защитника отечества	22 - 26 февраля
Весна	29 февраля – 4 марта
Международный женский День	7 – 11 марта
Перелётные птицы	14 – 18 марта
Транспорт. Правила дорожного движения	21 – 25 марта
Наш город	28 марта – 1 апреля
Школа	4 – 8 апреля
Космос	11 – 15 апреля
Цветы	18 – 22 апреля
Насекомые	25 – 29 апреля
День Победы	2 – 6 мая
Лето	9 – 13 мая
Обследование	16 – 31 мая

**Лексические темы  
в старшей логопедической группе**

<b>Неделя</b>	<b>Лексическая тема</b>
<b>1 период (сентябрь, октябрь, ноябрь)</b>	
1,2	Обследование устной речи.
3	Детский сад.
4	Игрушки.
5	Фрукты.
6	Овощи.
7	Грибы.
8	Деревья.
9	Осень.
10	Одежда.
11	Обувь. Головные уборы.
12	Человек.
13	<b>Семья.</b>
<b>2 период (декабрь, январь, февраль)</b>	
14	Посуда.
15	Продукты питания.
16	Мебель.
17	Новый год.
18	Каникулы.
19	Зима.
20	Зимние забавы.
21	Зимующие птицы.
22	Дикие животные.
23	Домашние животные.
24	Профессии.
25	Папин праздник.
<b>3 период (март, апрель, май)</b>	
26	Домашние птицы.
27	Мамин день.
28	Перелётные птицы.
29	Весна.
30	Транспорт.
31	Наш город.
32	Дом и его части.
33	Рыбы.
34	Цветы.
35	День Победы.
36	Насекомые.
37	Лето.

**Проектирование образовательной деятельности  
в группах для детей с ОНР**

	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
<b>Не образовательная деятельность</b>		
Сон	2ч 00мин (120ми)	2ч 00мин (120мин)
Прием пищи	2ч 30мин (150мин)	2ч 30мин (150мин)
<b>Всего не образовательная деятельность</b>	<b>4ч 30мин (270 мин)</b>	<b>4ч 30мин (270 мин)</b>
<b>Образовательная деятельность</b>		
Образовательная деятельность в ходе режимных моментов:		
I период	6ч 42 мин (402 мин)	6ч 15мин (375мин)
II период	6ч 38 мин (398 мин)	6ч 15мин (375мин)
III период	6ч 30 мин (390 мин)	6ч 15мин (375мин)
<b>Образовательная деятельность</b>		
Образовательная деятельность в рамках НОД:		
<b>Физическое развитие:</b>	3	3
<b>Познавательное развитие:</b>		
ФЭМП	1	1
Ребенок и окр. мир, экол.	0,5	0,5
<b>Речевое развитие:</b>		
Фронтальная НОД: I период	2 из них 1 (в)	5 из них 1 (в)
II период	3 из них 1 (в)	5 из них 1 (в)
III период	5 из них 1 (в)	5 из них 1 (в)
<b>Соц.-коммуник. развитие:</b>	0,5	0,5
<b>Худож.-эстет. развитие:</b>		
Рисование	1(в)	1(в)
Лепка	0,5 (в)	0,5 (в)
Аппликация	0,5 (в)	0,5 (в)
Конструирование	0,5	0,5
Ручной труд	0,5	0,5
Музыка	2	2
<b>Всего НОД:</b> I период	12	15
II период	13	15
III период	15	15
<b>Учебная нагрузка в день:</b> I период	48 мин	1ч 15мин (75 мин)
II период	52 мин	1ч 15мин (75 мин)
III период	1ч 00мин (60 мин)	1ч 15мин (75 мин)
<b>Всего образовательная деятельность:</b> I период	7ч 00мин (450 мин)	6ч 25мин (375 мин)
II период	7ч 00мин (450 мин)	6ч 25мин (375 мин)
III период	7ч 00мин (450 мин)	6ч 25мин (375 мин)
<b>Итого:</b>	<b>12 час (720 мин)</b>	<b>12час (720 мин)</b>

*Режим дня II младшей группы*

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения			
		Холодный период		Тёплый период	
1	Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30	90 мин	7.00 – 8.30	90 мин
2	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.50	20 мин	8.30 – 8.50	20 мин
3	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	8.50 – 9.00	10 мин	8.50 – 9.00	10 мин
4	Непосредственно образовательная деятельность (включая 10-25 мин перерыв).	9.00 - 9.55	30 мин + 10-25 мин перерыв	9.00 – 9.15	15 мин
5	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	9.55 – 11.50	115 мин	9.15 - 11.50	155 мин
6	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.	11.50 – 12.05	15 мин	11.50 – 12.05	15 мин
7	Подготовка к обеду, обед.	12.05 – 12.30	25 мин	12.05 – 12.30	25 мин
8	Подготовка ко сну, дневной сон.	12.30 - 15.00	150 мин	12.30 - 15.00	150 мин
9	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.30	30 мин	15.00 – 15.30	30 мин
10	Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.50	20 мин	15.30 – 15.50	20 мин
11	Игры, самостоятельная деятельность детей.	15.50 – 16.10	20 мин	15.50 – 16.10	20 мин
12	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	16.10 – 18.00	110 мин	16.10 – 18.00	110 мин
13	Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность.	18.00 – 18.30	30 мин	18.00 – 18.30	30 мин
14	Подготовка к ужину, ужин.	18.30 – 18.50	20 мин	18.30 – 18.50	20 мин
15	Игры, уход детей домой.	18.50 – 19.00	10 мин	18.50 – 19.00	10 мин
16	Итого:		720 мин		720 мин

**Примечание:**

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
<b>Продолжительность прогулок</b> (СанПиН раздел XI п.11.5.)	<b>225 мин</b>	<b>265 мин</b>
<b>Интервал между приёмами пищи</b> (СанПиН раздел XI п.11.7.)	<b>не более 4 ч</b>	<b>не более 4 ч</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b> (СанПиН раздел XI п.11.7.)	<b>150 мин</b>	<b>150 мин</b>

<b>Продолжительность ОД/ максимальный объём ОД (СанПиН раздел XI п.11.9.-11.11.)</b>	<b>15мин/30 мин</b>	<b>15 мин/15мин</b>
--	---------------------	---------------------

**Режим дня средней группы**

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения			
		Холодный период		Тёплый период	
1	Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30	90 мин	7.00 – 8.30	90 мин
2	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.50	20 мин	8.30 – 8.50	20 мин
3	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	8.50 – 9.00	10 мин	8.50 – 9.00	10 мин
4	Непосредственно образовательная деятельность (включая 10 - 40 мин перерыв).	9.00 – 10.20	40 мин +10 - 40 мин пер.	9.00 – 9.20	20 мин
5	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	10.20 - 11.50	90 мин	9.20 - 11.50	150 мин
6	Возвращение с прогулки, игры.	11.50 – 12.05	15 мин	11.50 – 12.05	15 мин
7	Подготовка к обеду, обед.	12.05 – 12.30	25 мин	12.05 – 12.30	25 мин
8	Подготовка ко сну. дневной сон.	12.30 - 15.00	150 мин	12.30 - 15.00	150 мин
9	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.30	30 мин	15.00 – 15.30	30 мин
10	Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.45	15 мин	15.30 – 15.45	20 мин
11	Игры, самостоятельная деятельность детей.	15.45 – 16.10	25 мин	15.45 – 16.10	25 мин
12	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	16.10 – 18.10	120 мин	16.10 – 18.10	120 мин
13	Возвращение с прогулки, игры.	18.10 – 18.30	20 мин	18.10 – 18.30	20 мин
14	Подготовка к ужину, ужин.	18.30 – 18.50	20 мин	18.30 – 18.50	20 мин
15	Игры, уход детей домой.	18.50 – 19.00	10 мин	18.50 – 19.00	10 мин
16	Итого:		720 мин		720 мин

**Примечание:**

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
<b>Продолжительность прогулок (СанПиН раздел XI п.11.5.)</b>	<b>210 мин</b>	<b>270 мин</b>
<b>Интервал между приёмами пищи (СанПиН раздел XI п.11.7.)</b>	<b>не более 4 ч</b>	<b>не более 4 ч</b>
<b>Продолжительность дневного сна (СанПиН раздел XI п.11.7.)</b>	<b>150 мин</b>	<b>150 мин</b>



<b>Продолжительность ОД/ максимальный объём ОД (СанПиН раздел XI п.11.9.-11.11.)</b>	<b>20 мин/40 мин</b>	<b>20мин/20мин</b>
--	----------------------	--------------------

*Режим дня старшей группы*

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения			
		Холодный период		Тёплый период	
1	Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30	90 мин	7.00 – 8.30	90 мин
2	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.55	25 мин	8.30 – 8.55	25 мин
3	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	8.55 – 9.00	5 мин	8.55 – 9.00	5 мин
4	Непосредственно образовательная деятельность (включая 10-25 мин перерыв).	9.00 – 10.10	45 мин +10-25 мин пер.	9.00 – 9.25	25 мин
5	Самостоятельная деятельность.	10.10 – 10.30	20 мин	9.25 – 9.55	30 мин
6	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	10.30 - 12.20	110 мин	9.55 - 12.20	145 мин
7	Возвращение с прогулки, игры.	12.20 – 12.30	10 мин	12.20 – 12.30	10 мин
8	Подготовка к обеду, обед.	12.30 – 12.50	20 мин	12.30 – 12.50	20 мин
9	Подготовка ко сну. дневной сон.	12.50 - 15.00	130 мин	12.50 - 15.00	130 мин
10	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.30	30 мин	15.00 – 15.30	30 мин
11	Подготовка к полднику, полдник, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	15.30 – 16.00	30 мин	15.30 – 16.00	30 мин
12	Непосредственно образовательная деятельность.	16.00 – 16.25	25 мин	-	-
13	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	16.25 – 18.15	110 мин	16.00 – 18.15	135 мин
14	Возвращение с прогулки, игры.	18.15 – 18.30	15 мин	18.15 – 18.30	15 мин
15	Подготовка к ужину, ужин.	18.30 – 18.45	15 мин	18.30 – 18.45	15 мин
16	Игры, уход детей домой.	18.45 – 19.00	15 мин	18.45 – 19.00	15 мин
17	Итого:		720 мин		720 мин

**Примечание:**

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
Продолжительность прогулок (СанПиН раздел XI п.11.5.)	220 мин	280 мин
Интервал между приёмами пищи (СанПиН раздел XI п.11.7.)	не более 4 ч	не более 4 ч
Продолжительность дневного сна (СанПиН раздел XI п.11.7.)	130 мин	130 мин
Продолжительность ОД/ максимальный объём ОД (СанПиН раздел XI п.11.9.-11.11.)	I половина дня -20-25 мин/45 мин II половина дня – 25 мин/25 мин	25 мин/ 25мин

**Режим дня подготовительной к школе группы**

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения			
		Холодный период		Тёплый период	
1	Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30	90 мин	7.00 – 8.30	90 мин
2	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.50	20 мин	8.30 – 8.50	20 мин
3	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	8.50 – 9.00	10 мин	8.50 – 9.00	10 мин
4	Непосредственно образовательная деятельность (включая 10 мин перерыв).	9.00 – 10.50	90 мин + 20 мин пер.	9.00 – 9.30	30 мин
5	Игры, самостоятельная деятельность.	10.50 – 11.00	10 мин	9.30 – 10.00	30 мин
6	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	11.00 - 12.30	90 мин	10.00 - 12.30	150 мин
7	Возвращение с прогулки, игры.	12.30 – 12.40	10 мин	12.30 – 12.40	10 мин
8	Подготовка к обеду, обед.	12.40 – 13.00	20 мин	12.40 – 13.00	20 мин
9	Подготовка ко сну. дневной сон.	13.00 - 15.00	120 мин	13.00 - 15.00	120 мин
10	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.30	30 мин	15.00 – 15.30	30 мин
11	Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.40	20 мин	15.30 – 15.40	20 мин
12	Непосредственно образовательная деятельность	16.00 – 16.30	30 мин	-	-
13	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	16.30 – 18.10	100 мин	15.40 – 18.10	150 мин
14	Возвращение с прогулки, игры.	18.10 – 18.30	20 мин	18.10 – 18.30	20

					МИН
15	Подготовка к ужину, ужин.	18.30 – 18.45	15 мин	18.30 – 18.45	15 МИН
16	Игры, уход детей домой.	18.45 – 19.00	15 мин	18.45 – 19.00	15 МИН
17	Итого:		720 мин		720 МИН

**Примечание:**

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
<b>Продолжительность прогулок</b> (СанПиН раздел XI п.11.5.)	<b>190 мин</b>	<b>300 мин</b>
<b>Интервал между приёмами пищи</b> (СанПиН раздел XI п.11.7.)	<b>не более 4 ч</b>	<b>не более 4 ч</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b> (СанПиН раздел XI п.11.7.)	<b>120 мин</b>	<b>120 мин</b>
<b>Продолжительность ОД/ максимальный объём ОД</b> (СанПиН раздел XI п.11.9.-11.11.)	<b>30 мин/90 мин</b>	<b>30 мин/90 мин</b>

**Режим дня старшей логопедической группы**

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения			
		Холодный период		Тёплый период	
1	Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30	90 мин	7.00 – 8.30	90 МИН
2	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.55	25 мин	8.30 – 8.55	25 МИН
3	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	8.55 – 9.00	5 мин	8.55 – 9.00	5 МИН
4	Непосредственно образовательная деятельность (включая 10-20 мин перерыв).	9.00 – 10.25	45 мин +10-20 мин пер.	9.00 – 9.25	25 МИН
5	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	10.25 - 12.20	115 мин	9.55 - 12.20	145 МИН
6	Возвращение с прогулки, игры.	12.20 – 12.30	10 мин	12.20 – 12.30	10 МИН
7	Подготовка к обеду, обед.	12.30 – 12.50	20 мин	12.30 – 12.50	20 МИН
8	Подготовка ко сну. дневной сон.	12.50 - 15.00	130 мин	12.50 - 15.00	130 МИН

9	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.30	30 мин	15.00 – 15.30	30 мин
10	Подготовка к полднику, полдник, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	15.30 – 16.00	30 мин	15.30 – 16.00	30 мин
11	Непосредственно образовательная деятельность.	16.00 – 16.25	25 мин	-	-
12	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	16.25 – 18.15	110 мин	16.00 – 18.15	135 мин
13	Возвращение с прогулки, игры.	18.15 – 18.30	15 мин	18.15 – 18.30	15 мин
14	Подготовка к ужину, ужин.	18.30 – 18.45	15 мин	18.30 – 18.45	15 мин
15	Игры, уход детей домой.	18.45 – 19.00	15 мин	18.45 – 19.00	15 мин
16	Итого:		720 мин		720 мин

*Примечание:*

Режимные моменты	Холодный период	Тёплый период
<b>Продолжительность прогулок</b> (СанПиН раздел XI п.11.5.)	<b>225 мин</b>	<b>280 мин</b>
<b>Интервал между приёмами пищи</b> (СанПиН раздел XI п.11.7.)	<b>не более 4 ч</b>	<b>не более 4 ч</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b> (СанПиН раздел XI п.11.7.)	<b>130 мин</b>	<b>130 мин</b>
<b>Продолжительность ОД/ максимальный объём ОД</b> (СанПиН раздел XI п.11.9.-11.11.)	<b>I половина дня -20-25 мин/45 мин</b> <b>II половина дня – 25 мин/25 мин</b>	<b>25 мин/ 25мин</b>

*Режим дня подготовительной к школе логопедической группы*

№ п/п	Режимные моменты	Время проведения			
		Холодный период		Тёплый период	
1	Приём, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика.	7.00 – 8.30	90 мин	7.00 – 8.30	90 мин
2	Подготовка к завтраку, завтрак.	8.30 – 8.50	20 мин	8.30 – 8.50	20 мин
3	Игры, самостоятельная деятельность детей, подготовка к непосредственно образовательной деятельности.	8.50 – 9.00	10 мин	8.50 – 9.00	10 мин
4	Непосредственно образовательная деятельность (включая 20-25 мин перерыв).	9.00 – 10.50	90 мин + 20-25 мин пер.	9.00 – 9.30	30 мин
5	Игры, самостоятельная деятельность.	10.50 – 11.00	10 мин	9.30 – 10.00	30 мин

6	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	11.00 - 12.30	90 мин	10.00 - 12.30	150 мин
7	Возвращение с прогулки, игры.	12.30 – 12.40	10 мин	12.30 – 12.40	10 мин
8	Подготовка к обеду, обед.	12.40 – 13.00	20 мин	12.40 – 13.00	20 мин
9	Подготовка ко сну. дневной сон.	13.00 - 15.00	120 мин	13.00 - 15.00	120 мин
10	Постепенный подъём, воздушные и водные процедуры, самостоятельная деятельность.	15.00 – 15.30	30 мин	15.00 – 15.30	30 мин
11	Подготовка к полднику, полдник.	15.30 – 15.40	20 мин	15.30 – 15.40	20 мин
12	Игры, самостоятельная деятельность детей.	15.40 – 16.20	40 мин	15.40 – 16.20	40 мин
13	Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность.	16.20 – 18.10	110 мин	16.20 – 18.10	110 мин
14	Возвращение с прогулки, игры.	18.10 – 18.30	20 мин	18.10 – 18.30	20 мин
15	Подготовка к ужину, ужин.	18.30 – 18.45	15 мин	18.30 – 18.45	15 мин
16	Игры, уход детей домой.	18.45 – 19.00	15 мин	18.45 – 19.00	15 мин
17	Итого:		720 мин		720 мин

**Примечание:**

<b>Режимные моменты</b>	<b>Холодный период</b>	<b>Тёплый период</b>
<b>Продолжительность прогулок</b> (СанПиН раздел XI п.11.5.)	<b>200 мин</b>	<b>260 мин</b>
<b>Интервал между приёмами пищи</b> (СанПиН раздел XI п.11.7.)	<b>не более 4 ч</b>	<b>не более 4 ч</b>
<b>Продолжительность дневного сна</b> (СанПиН раздел XI п.11.7.)	<b>120 мин</b>	<b>120 мин</b>
<b>Продолжительность ОД/ максимальный объём ОД</b> (СанПиН раздел XI п.11.9.-11.11.)	<b>30 мин/90 мин</b>	<b>30 мин/90 мин</b>

Для обеспечения квалифицированной коррекции общего недоразвития речи дошкольников 5-7 лет педагог используют **следующие программы и технологии:**

<b>Направление развития ребёнка</b>	<b>Наименование парциальных программ, технологий, методических пособий</b>
<b>Физическое</b>	<p>Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду. Конспекты занятий».- М.: Мозаика-Синтез, 2011г.</p> <p>А.П.Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении». – М., 2009г.</p> <p>Ж.Е.Фирилёва «Са-Фи-Дансе». – С. - П., 2001г.</p> <p>М.А.Рунова «Дифференцированные занятия по физической культуре». – М., 2006г.</p> <p>К.К.Утробина «Занимательная физкультура для дошкольников». – М., 2003г.</p> <p>Е.Н.Вареник «Занятия по физкультуре». – М., 2007г.</p> <p>И.М.Новикова «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников». -М.: Мозаика-Синтез, 2009.</p> <p>М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 5-6 лет».-М.: ТЦ СФЕРА, 2008г.</p> <p>М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет».-М.: ТЦ СФЕРА, 2006г.</p> <p>Р.Л. Бабушкина, О.М.Тисленко «Логоритмика в системе коррекционно-воспитательной работы с детьми, страдающими ОНР».-С.-П., 2010г.</p> <p>Е.А.Алябьева «Логоритмические упражнения без музыкального сопровождения».-М.: ТЦ СФЕРА, 2006г.</p>

## **Аннотация к парциальной программе “Физическая культура дошкольников” Л. И. Пензулаева.**

В программе раскрываются основные направления, задачи, средства, принципы, регламентирующие деятельность педагога в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Пособие способствует решению проблем физического воспитания детей дошкольного возраста. Система занятий ориентирована на потенциальную социально-психологическую, интеллектуальную и физическую подготовку ребенка. Предназначено для воспитателей дошкольных учреждений, методистов физического воспитания, студентов педагогических и физкультурных вузов, родителей.

### **Перспективное планирование**

#### **Задачи воспитания и развития детей второй младшей группы:**

1. Развивать умение ходить и бегать свободно, не ширкая ногами, не опуская голову, сохраняя перекрестную координацию движения рук и ног. Приучать действовать совместно. Формировать умение строиться по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.
2. Формировать умение сохранять правильную осанку в положении сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.
3. Продолжать развивать разнообразные виды движений, совершенствовать основные движения. Развивать навыки лазанья, ползанья; ловкости, выразительность и красоту движений.
4. Развивать умение энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед.
5. Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании; ловить мяч двумя руками одновременно.
6. Закреплять умение ползать.
7. Воспитывать интерес к физическим упражнениям, учить пользоваться физкультурным оборудованием в свободное время.
8. Развивать умение реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Неделя/тема	Тема, задачи, литература	Создания условий для самостоятельной деятельности детей	Совместная деятельность детей и педагога	Совместная деятельность с семьей
<b>Сентябрь</b>				
I	<p>Задачи: Приучать детей ходить и бегать небольшими группами, за воспитателем, учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 23</p>	<p>Игрушки: кукла, мишка, два шнура.</p>	<p>1. Ходьба и бег небольшими группами в прямом направлении за воспитателем.</p> <p>Игра «Пойдем в гости»</p> <p>2. Ходьба между двумя линиями</p> <p>П/и «Бегите ко мне»</p> <p>3. Ходьба стайкой за воспитателем в обход зала, в руках у педагога мишка.</p>	
II	<p>Задачи: Учить детей ходить и бегать всей группой в прямом направлении за воспитателем, подпрыгивать на двух ногах на месте.</p> <p>Пензулаева Л.И., с. 24</p>	<p>Игрушки: кукла, мишка, большой мяч.</p>	<p>1. Ходьба и бег всей группой (стайкой) за воспитателем.</p> <p>2. Общеразвивающие упр.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах на месте.</p> <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>4. Ходьба стайкой за воспитателем, в руках у него большой мяч.</p>	



Ш	Задачи: Ознакомить детей с ходьбой и бегом в колонне небольшими группами, учить энергично, отталкивать мяч двумя руками при катании друг другу, выдерживая направление движения. Пензулаева Л.И., с. 25	Мячи по кол-ву детей в одной подгруппе, два шнура.	1. Ходьба и бег в колонне небольшими подгруппами. Ирга «Пойдем гулять» 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу. П/и «Догони мяч» 4. Ходьба колонной по одному за воспитателем, у него в руках мяч.	
IV	Задачи: Учить детей ходить и бегать колонной по одному всей группой, пролезать под шнур. Пензулаева Л.И., с. 26	Две стойки, шнур, по две погремушки на каждого ребенка.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, за воспитателем. Игра «Поезд» 2.Общеразвивающие упражнения. Игра «Доползи до погремушки». 3.П/и «Найди свой домик» 4. Ходьба в колонне по одному за воспитателем, в руках у него флажок.	
<b>Октябрь</b>				
I	Задачи: Учить детей ходить и бегать по кругу, сохраняя	По два кубика на каждого ребенка, два шнура, две	1. Ходьба и бег по кругу. Построение вокруг кубиков.	

	устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади, упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. Пензулаева Л.И., с. 28	стойки.	2. Общеразвивающие упр. 3. Упражнение на равновесие – ходьба и бег между двумя линиями. 4. Прыжки – подпрыгивания на двух ногах на месте. П/и «Наседка и цыплята». 5. Игра м/п «Найди цыпленка»	
II	Задачи: Учить детей во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя, при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мячей Пензулаева Л.И., с. 29	Мячи по кол-ву детей, шнур, две рейки.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки– перепрыгивание через шнур, положенный на пол. 4. Катание мячей в прямом направлении. П/и «Поезд». 5. Игра м/п «Угадай, кто кричит».	
III	Задачи: Закреплять умение ходить и бегать по кругу, учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу, упражнять в ползании на четвереньках. Пензулаева Л.И., с. 30	Мячи, плоские обручи (диаметр 30-35 см) по кол-ву детей.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу (стоя на коленях) на расстоянии 1,5 м. 4. Ползании на четвереньках. П/и «Поезд» 5. Ходьба в колонне по одному	
IV	Задачи: Учить детей останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. Пензулаева Л.И., с. 31	Стулья по кол-ву детей, два шнура, две стойки.	1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур на четвереньках. 4. Ходьба и бег между двумя линиями. П/и «Бегите к флажку».	
<b>Ноябрь</b>				
I	Задачи: Упражнять детей в	По две ленточки на каждого	1. Ходьба и бег в колонне по	

	<p>ходьбе и беге (ходьба и бег чередуются), учить сохранять устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшающейся площади, мягко приземляться в прыжках. Пензулаева Л.И., 33</p>	<p>ребенка, два шнура, две стойки.</p>	<p>одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина дорожки 20 см). Бег и ходьба выполняются по команде. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед П/и «Мышки в кладовой». 5. Игра «Где спрятался мышонок?»</p>	
II	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, в прыжках из обруча в обруч, учить приземляться на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывание мяча друг другу. Пензулаева Л.И., 34</p>	<p>Мячи и плоские обручи (диаметр 30 см) по кол-ву детей в группе.</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задание по указанию воспитателя, бег в рассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в обруч и из обруча 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. Дети катят мячи и бегут за ними. П/и «Трамвай» 5. Ходьба в колонне по одному.</p>	
III	<p>Задачи: Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному, ловить мяч, брошенный воспитателем, и бросать его обратно, ползать на четвереньках (с опорой на ладони и колени) в прямом направлении. Пензулаева Л.И., 35</p>	<p>По две погремушки на каждого ребенка, большой мяч.</p>	<p>1. Ходьба и бег колонной по одному. Изменение темпа по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ловить мяч от воспитателя и бросать его обратно (расстояние 0,5м) 4. Ползание на четвереньках в прямом направлении. П/и «По ровненькой дорожке»</p>	

			5. Игра м/п	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе колонной по одному, выполняя задание воспитателя, закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках, сохранять равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. Пензулаева Л.И., 37	По два кубика на каждого 4-6 дуг (высота 50 см), два шнура и рейка.	1. Ходьба колонной по одному с выполнением задания, бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под дугу на четвереньках. 4. Ходьба между двумя линиями П/и «Найди свой домик»	
<b>Декабрь</b>				
I	Задачи: Учить ходить и бегать врассыпную, используя всю площадь зала, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках, упражнять в приземлении на полусогнутые ноги. Пензулаева Л.И., 38	Доска (ширина 15 см), 6 плоских обручей (диаметр 30см), 2 стойки и шнур.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. П/и «Наседка и цыплята». 4. Игра м/п.	
II	Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги, упражнять в прокатывании мяча. Пензулаева Л.И., 40	Кольца (от кольцеброса) по кол-ву детей, 2-3 скамейки, мячи по кол-ву детей в группе, резиновые дорожки.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки на резиновую дорожку. 4. Катание мячей в прямом направлении. П/и «Поезд» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, катать мячи друг другу, выдерживать направление, подлезть под дугу. Пензулаева Л.И., 41	Мячи по кол-ву детей в группе, рейки или шнуры для ориентира.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей в ворота друг другу. Подлезание под 2-4 дуги.	

			П/и «Воробышки и кот». 4. Ходьба колонной по одному.	
IV	Задачи: Ходить и бегать по кругу, не держась за руки, подлезать под шнур, не касаясь руками пола, сохранять равновесие при ходьбе по доске. Пензулаева Л.И., 42	По два кубика на каждого ребенка, две стойки и шнур, доска (ширина 15 см).	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур, не касаясь пола руками. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Птички и птенчики». 5. Ходьба колонной по одному.	
<b>Январь</b>				
I	Задачи: Ознакомить детей с построением и ходьбой парами, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, упражнять в пряхках, продвигаясь вперед. Пензулаева Л.И., 43	Платочки по кол-ву детей, доска (ширина 10 см), несколько дуг для игры.	1. Ходьба парами и врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске (шириной 10 см), руки на поясе. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед. П/и «Кролики» 5. Ходьба в колонне по одному.	
II	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, при прыгивании, продолжать учить мягкому приземлению ну полусогнутые ноги, прокатывать мяч вокруг предмета. Пензулаева Л.И.,45	По два флажка на каждого ребенка, две скамейки, мячи и стулья по кол-ву детей в подгруппе.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки (высота 15 см). 4. Прокатывание мяча вокруг стула (кегли, кубиков). П/и «Трамвай» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге врассыпную, прокатывать мяч друг другу, подлезать под дугу, не касаясь руками пола.	Мячи по кол-ву детей в подгруппе, 4 дуги, шнур для игры.	1. Ходьба парами, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Катание мячей друг другу через ворота.	

	Пензулаева Л.И., 46		4. Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. П/и «Лягушки» 5. Игра м/п «Угадай, кто кричит».
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, подлезать под шнур, не касаясь руками полу, формировать правильную осанку при ходьбе по доске. Пензулаева Л.И., 47	Мячи по кол-ву детей, две доски (ширина 10 см), две стойки, шнур.	1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. П/и «Найди свой цвет» 4. Игра м/п
<b>Февраль</b>			
I	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге врассыпную, учить ходить переменными шагами, через шнуры, упражнять в прыжках из обруча в обруч. Пензулаева Л.И., 50	По две погремушки на каждого ребенка, 6 плоских обручей, 5-6 коротких шнуров, 2 стойки и шнур для игр.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба, перешагивания через шнуры. П/и «Мыши в кладовой». 4. Ходьба в колонне по одному.
II	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания. При спрыгивании учить приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мяча друг другу. Пензулаева Л.И., 51	Обручи по кол-ву детей, 2 скамейки (высота 15 см), мячи по числу детей в подгруппе.	1. Ходьба в колонне по одному с выполнением задания, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Спрыгивание со скамейки. 4. Прокатывание мячей в прямом направлении. П/и «Птички в гнездышках». 5. Игра «Угадай, кто кричит».
III	Задачи: Упражнять в ходьбе переменным шагом (через шнуры), бег врассыпную, бросать мяч через шнур, подлезать под	Мячи на каждого ребенка, 5-6 шнуров (косичек), 2 стойки и шнур.	1. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через шнуры (попеременно правой и левой ногой).

	шнур, не касаясь руками пола. Пензулаева Л.И., 52		2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча через шнур двумя руками. 4. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. П/и «Воробышки и кот». 5. Ходьба в колонне по одному.	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе по одному, выполняя задания, и беге врассыпную, пролезать в обруч, не касаясь руками пола, сохраняя равновесие при ходьбе по доске. Пензулаева Л.И., 53	4 обруча ( диаметр 50 см), две доски, флажки по кол-ву детей.	1. Ходьба в колонне по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Пролезание в обруч, не касаясь руками пола. 4. Ходьба по доске. П/и «Найди свой цвет». 5. Ходьба в колонне по одному с флажками.	
<b>Март</b>				
I	Задачи: Ходит и бегать по кругу, сохраняя устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади, мягко приземлиться в прыжках с продвижением вперед. Пензулаева Л.И., 54	По два кубика на каждого, два шнура, два флажка на подставке.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по шнуру, положенному прямо (длина 3 м). приставляя пятку одной ноги к носку другой. 4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.	

			П/и «Кролики». 5. Игра «Найди кролика».	
II	Задачи: Упражнять в ходьбе и беге парами и беге враспынную. Познакомить с прыжками в длину с места (основное внимание уделить приземлению на обе ноги), прокатывать мяч между предметами. Пензулаева Л.И., 56	По два султанчика на каждого ребенка, два шнура, мячи по кол-ву детей в подгруппе.	1. Ходьба парами, бег враспынную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места. 4. Прокатывание мяча между предметами П/и «Поезд». 5. Игра м/п	
III	Задачи: Ходить и бегать по кругу, учить бросать мяч о землю и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по скамейке (на ладонях и коленях). Пензулаева Л.И., 57	Мячи по кол-ву детей, две скамейки.	1. Ходьба и бег по кругу. Построение в колонну по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча о землю двумя руками и ловя его. 4. Ползание по доске. П/и «Поймай комара» 5. Ходьба в колонне по одному.	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе парами и беге враспынную, учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу, упражнять в ходьбе с перешагиванием через бруски (переменный шаг). Пензулаева Л.И., 58	По два флажка на каждого ребенка, 6-8 брусков.	1. Ходьба парами, бег враспынную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лестницу. 4. Ходьба с перешагиванием через бруски. П/и «Найди свой цвет». 5. Ходьба в колонне по одному.	



<b>Апрель</b>				
I	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя, сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в прыжках в длину с места.</p> <p>Пензулаева Л.И., 60</p>	<p>2-3 скамейки, два шнура, по два кубика на каждого ребенка.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с остановкой по сигналу воспитателя.</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по скамейке.</li> <li>4. Прыжки в длину с места П/и «Наседка и цыплята»</li> <li>5. Игра «Где цыпленок?»</li> </ol>	
II	<p>Задачи: Ходить колонной по одному, бегать врассыпную, в прыжках в длину с места, продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.</p> <p>Пензулаева Л.И., 61</p>	<p>Обручи по кол-ву детей в группе, два шнура, мячи по числу детей в подгруппе.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с высоким подниманием колен – лошадки, бег врассыпную.</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. Бросание мяча о бол двумя руками.</li> <li>П/и «По ровненькой дорожке»</li> <li>5. Игра м/п</li> </ol>	
III	<p>Задачи: Ходить и бегать врассыпную, учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками, упражнять в ползании по доске.</p> <p>Пензулаева Л.И., 62</p>	<p>Мячи по кол-ву детей, две доски, большой шнур.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег врассыпную.</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Бросание мяча вверх и ловля его руками.</li> <li>4. Ползание по доске.</li> <li>П/и «Лягушки».</li> <li>5. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
IV	<p>Задачи: Упражнять в ходьбе беге колонной по одному, учить влезать на наклонную лесенку, упражнять в ходьбе по доске,</p>	<p>Две пирамидки, две лесенки, две доски, два флажка на подставке.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег в колонне по одному.</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Влезание на наклонную</li> </ol>	

	формируя правильную осанку. Пензулаева Л.И., 63		лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Найди свой цвет» 5. Игра м/п	
<b>Май</b>				
I	Задачи: Учить ходить и бегать по кругу, сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре, упражнять в перепрыгивании через шнур. Пензулаева Л.И., 65	Кольца (о кольцеброса) по кол-ву детей, 2 скамейки, 6-8 шнуров.	1. Ходьба и бег по кругу. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по скамейке. П/и «Мыши в кладовой». 4. Игра «Где спрятался мышонок?»	
II	Задачи: Ходить и бегать врассыпную, продолжать учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места, упражнять в подбрасывании мяча вверх. Пензулаева Л.И., 66	По две погремушки на каждого ребенка, два шнура, мячи.	1. Ходьба и бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места (расстояние между шнурами 15 см). 4. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. П/и «Поезд» 5. Игра м/п	
III	Задачи: Ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу воспитателя, бегать врассыпную, учить подбрасывать мяч вверх и ловить его, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Пензулаева Л.И., 67	Мячи по кол-ву детей, две скамейки, шнур.	1. Ходьба и бег в колонне по одному, выполняя задание воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 4. Ползание по скамейке. П/и «Воробышки и кот» 5. Ходьба в колонне по одному.	
IV	Задачи: Упражнять в ходьбе,	Две лесенки, две доски, 5-6	1. Ходьба в колонне по одному	

	<p>отрабатывать переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную, закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек, упражнять в равновесии. Пензулаева Л.И., 68</p>	<p>коротких шнуров, цветные ленточки (для игры).</p>	<p>с перешагиванием через шнуры, бег врассыпную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Влезание на наклонную лесенку. 4. Ходьба по доске, руки на поясе. П/и «Найди свой цвет». 5. Ходьба в колонне по одному.</p>	
--	--	--	---	--

### **Задачи воспитания и развития детей средней группы:**

1. Формировать правильную осанку.
2. Развивать и закреплять умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Формировать умение бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком
3. Развивать навыки ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Формировать умение перелезть с одного перелёта гимнастической стенки на другой (право, лево).
4. Продолжать развивать умение энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, и с продвижением вперёд. Формировать умение прыгать через короткую скакалку.
5. Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой.
6. Формировать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Продолжать формировать умение ориентировать в пространстве, находить левую и правую стороны.
8. Развивать умение выполнять упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичные движения.
9. Развивать умение выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры
10. Продолжать формировать правила безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и подвижных игр.
11. Продолжать формировать правила безопасного обращения со спортивным инвентарём.

Неделя / тема	Тема, задачи, литература	Создания условий для самостоятельной деятельности детей	Совместная деятельность детей и педагога	Совместная деятельность с родителями
<b>Сентябрь</b>				
I	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола.</p> <p>Формировать правила безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и подвижных игр.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 20</b></p>	Кубики, кегли, шнуры, картинки «Найди ошибку»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа на тему «Умей бегать, прыгать и играть».</li> <li>2. Ходьба и бег колонной по одному.</li> <li>3. Общеразвивающие упр.</li> <li>4. Ходьба и бег между двумя линиями.</li> <li>5. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и лево.</li> <li>6. П/и «Найди себе пару»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному.</li> </ol>	
II	<p><b>Задачи:</b> учить энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><b>Пензулаева Л.И. стр. 22</b></p>	Флажки, мячи, шнур, кубик, кегля, набивной мяч.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя.</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки «Достань до предмета»</li> <li>4. Прокатывание мячей друг другу</li> <li>5. П/и «Самолёты»</li> <li>6. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
III	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; прокатывании мяча, лазанье под шнур.</p> <p><b>Пензулаева Л.И. стр. 24</b></p>	Мячи, шнуры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному между линиями; бег врассыпную</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прокатывание мяча друг другу двумя руками</li> <li>4. Ползание под шнур, не касаясь руками пола</li> <li>5. П/и «Огуречик, огуречик...»</li> </ol>	

			6. Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках.	
IV	<b>Задачи:</b> закреплять умение останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; группироваться при лазанье под шнур; сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Пензулаева Л.И. стр. 28</b>	Шнур, обручи, доска	1. Ходьба и бег в чередовании. 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазание под шнур, не касаясь руками пола 4. Ходьба на носках по доске. 5. П/и «У медведя во бору» 6. И/м. п. «Где постучали?»	
<b>Октябрь</b>				
I.	<b>Задачи:</b> упражнять сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперёд. Продолжать формировать правила безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и подвижных игр. <b>Пензулаева Л.И. стр. 31</b>	Шнуры, гимнастическая скамейка, кубик, кегля	1. Беседа «Давайте поиграем» о безопасном поведении во время выполнения физических упражнений и подвижных игр. 2. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя переход на ходьбу и бег с перешагивание через шнуры 3. Общеразвивающие упр. 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд 6. П/и «Кот и мыши» 7. Ходьба в колонне по одному на носках.	

II	<b>Задачи:</b> учить находить своё место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивать точность направления движения. <b>Пензулаева Л.И. стр. 34</b>	Обручи, шнуры, мячи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную</li> <li>2. Общеразвивающие упражнения</li> <li>3. Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч</li> <li>4. Прокатывание мячей друг другу</li> <li>5. П/и «автомобили»</li> <li>6. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
III	<b>Задачи:</b> закрепить умение ходить в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. <b>Пензулаева Л.И. стр. 36</b>	Бруски, мячи, шнур, обруч	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с перешагиванием через бруски</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прокатывание мяча в прямом направлении</li> <li>4. Лазание под шнур, не касаясь руками пола</li> <li>5. П/и «У медведя во бору»</li> <li>6. И/м п. «Угадай, где спрятано»</li> </ol>	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге в рассыпную; повторить лазанье под дугу, упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. <b>Пензулаева Л.И. стр. 37</b>	Кегли, дуга, доска, набивные мячи, мячи, обручи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьбе и беге в рассыпную</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Подлезание под дугу</li> <li>4. Ходьба по доске</li> <li>5. Прыжки на двух ногах</li> <li>6. П/и «Кот и мыши»</li> <li>7. Игра «Кто позвал?»</li> </ol>	
<b>Ноябрь</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Кубики, гимнастическая скамейка, мешочки, мячи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между кубиками</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</li> </ol>	

	<b>Пензулаева Л.И. стр. 40</b>		5. П/и «Салки» 6. И/м. п «Найди и промолчи».	
II	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. <b>Пензулаева Л.И. стр. 42</b>	Шнур, мячи, кубики, набивные мячи, кегли	1. Ходьба и бег с изменением направления; ходьба на носках 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки на двух ногах через линии 4. Прокатывание мячей друг другу 5. П/и «Самолёты» 6. Ходьба в колонне по одному	
III	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с изменением направления; в бросках мяча и ловля его двумя руками; повторить ползание на четвереньках. <b>Пензулаева Л.И. стр. 44</b>	Мячи, гимнастическая скамейка, кубики	1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления; ходьба с высоким подниманием колен 2. Общеразвивающие упр. 3. Броски мяча о землю и ловля его 4. Ползание по гимнастической скамейке 5. П/и «Лиса и куры» 6. ходьба в колонне по одному.	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость <b>Пензулаева Л.И. стр. 46</b>	Флажки, гимнастическая скамейка, кубики	1. Ходьба и бег в рассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползании по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. П/и «Цветные автомобили» 6. Ходьба в колонне по одному	
<b>Декабрь</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в сохранении устойчивого равновесия при	Кубики, кегли, платочки, шнур, бруски, мячи	1. Ходьба и бег в рассыпную; перестроение в колонну по	

	<p>ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. <b>Пензулаева Л.И. стр. 49</b></p>		<p>одному в движение. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по шнуру 4. Прыжки через бруски 5. П/и «Лиса и куры» 6. И/м. п. «Найдём цыплёнка»</p>	
II	<p><b>Задачи:</b> упражнять в перестроении в пары на месте; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. <b>Пензулаева Л.И. стр. 51</b></p>	<p>Мячи, кегли, скамейка,</p>	<p>1. ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки со скамейки 4. Прокатывание мяча между предметами 5. П/и «У медведя во бору» 6. И/м п.</p>	
III	<p><b>Задачи:</b> развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча; повторить ползание на четвереньках. <b>Пензулаева Л.И. стр. 53</b></p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка</p>	<p>1. Ходьба и бег в рассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени 5. П/и «Зайцы и волк» 6. И/м. п. «Где спрятался зайка?»</p>	
IV	<p><b>Задачи:</b> учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. <b>Пензулаева Л.И. стр. 55</b></p>	<p>Кубики, гимнастическая скамейка</p>	<p>1. Ходьба и бег в рассыпную с принятием какой - либо позы. 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической скамейке на животе 4. Ходьба по гимнастической скамейке, боком приставным шагом 5. П/и. «Птички и кошка» 6. Ходьба в колонне по одному</p>	



<b>Январь</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры <b>Пензулаева Л.И. стр. 58</b>	Обручи, канат, мячи, кегли	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между предметами</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по канату</li> <li>4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</li> <li>5. П/и «Кролики»</li> <li>6. И/м. п. «Найдем кролика!»</li> </ol>	
II	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе со сменной ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. <b>Пензулаева Л.И. стр. 60</b>	Мячи, гимнастическая скамейка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки с гимнастической скамейки</li> <li>4. Перебрасывание мячей друг другу</li> <li>5. П/и «Найди себе пару»</li> <li>6. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
III	<b>Задачи:</b> ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнении с мячом. <b>Пензулаева Л.И. стр.62</b>	Мячи, косички, гимнастическая скамейка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному «змейкой»</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Отбивание мяча о пол</li> <li>4. Ползание по гимнастической с опорой на ладони и ступни</li> <li>5. П/и «Лошадки»</li> <li>6. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур <b>Пензулаева Л.И. стр.64</b>	Обручи, мешочки, шнур, гимнастическая скамейка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. лазание под шнур боком, не касаясь руками пола</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</li> </ol>	

			5. П/и «Автомобили» 6. Ходьба в колонне по одному	
<b>Февраль</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, в равновесии. <b>Пензулаева Л.И. стр.66</b>	Гимнастическая скамейка, бруски, шнур, мячи, набивные мячи.	1. Ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки через бруски 5. П/и «Котята и щенята» 6. И/м. п.	
II	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч <b>Пензулаева Л.И. стр.68</b>	Обручи, мячи, шнур	1. Ходьба в колонне по одному с подниманием ноги, согнутую в колене и приседанием. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки из обруча в обруч 4. Прокатывание мячей между предметами 5. П/И «У медведя во бору» 6. Ходьба в колонне по одному с хлопком на каждый четвертый счет.	
III	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками <b>Пензулаева Л.И. стр.70</b>	Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки, кубики кегли	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Перебрасывание мячей друг другу 4. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 5. П/и «Воробышки и автомобиль» 6. Ходьба в колонне поодному.	

IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами <b>Пензулаева Л.И. стр. 71</b>	Палка, набивные мячи, гимнастическая скамейка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>4. Ходьба, перешагивание через набивные мячи</li> <li>5. П/и «Перелёт птиц»</li> <li>6. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
<b>Март</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления; повторить упражнения в равновесии. формировать правила безопасного поведения во время игры в подвижные игры. <b>Пензулаева Л.И. стр. 73</b>	Кубики, шнур, наклонная доска	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа на тему: «Игра без травм»</li> <li>2. Ходьба в колонне по одному</li> <li>3. Общеразвивающие упр.</li> <li>4. Ходьба на носках между предметами</li> <li>5. Прыжки через шнур</li> <li>6. П/и «Перелёт птиц»</li> <li>7. И/м п. «Найди и промолчи»</li> </ol>	
II	<b>Задачи:</b> упражнять в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную <b>Пензулаева Л.И. стр. 75</b>	Обручи, мячи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с высоким подниманием колена, ходьба на носках</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. Перебрасывание мячей через шнур</li> <li>5. П/и «Бездомный заяц»</li> <li>6. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
III	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке <b>Пензулаева Л.И. стр.77</b>	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ходьба и бег по кругу, ходьба на носках, в полуприсяде</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прокатывание мяча между предметами</li> <li>4. ползание по гимнастической</li> </ol>	

			скамейке на животе 5. П/и «Самолёты» 6. И\м. п.	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения в равновесии и прыжках <b>Пензулаева Л.И. стр. 79</b>	Гимнастическая скамейка, шнуры, доска, флажки	1. Ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске, положенной на пол 4. Прыжки через шнуры 5. П\и «Охотник и зайцы» 6. И\м. п. «Найдём зайку»	
<b>Апрель</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках <b>Пензулаева Л.И. стр. 81</b>	Бруски, доска, мешочки, гимнастическая скамейка, шнуры, обручи	1. Ходьба с перешагиванием через бруски 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске, с мешочком на голове 4. Прыжки на двух ногах через препятствия 5. П/и «Пробеги тихо» 6. И/м. п. «Угадай, кто позвал»	
II	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. <b>Пензулаева Л.И. стр. 83</b>	Кегли, мешочки, обручи, мячи,	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места, 4. Метание мешочков в горизонтальную цель 5. П/и «Совушка» 6. Ходьба в колонне по одному, на носках	
III	<b>Задачи:</b> развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на	Мячи, мешочки, гимнастическая скамейка	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мешочков	

	четвереньках <b>Пензулаева Л.И. стр. 85</b>		4. Ползание по гимнастической скамейке 5. П/и «Совушка» 6. Ходьба в колонне по одному	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге враспынную; повторить упражнения в равновесии и прыжках <b>Пензулаева Л.И. стр. 87</b>	Доска, косички, обручи, гимнастическая скамейка, кубики	1. Ходьба и бег 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске, приставляя пятку одной ноги к носку другой 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 5. П/и «Птички и кошка» 6. Ходьба в колонне по одному	
<b>Май</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину <b>Пензулаева Л.И. стр. 89</b>	Доска, гимнастическая скамейка, мячи, шнуры	1. Ходьба и бег парами, ходьба и бег враспынную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по доске 4. Прыжки в длину с места 5. П/и «Котята и щенята» 6. И/м. п.	
II	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. <b>Пензулаева Л.И. стр. 90</b>	Кубики, шнур, скакала, мешочки	1. Ходьба со сменой ведущего 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Перебрасывание мячей друг другу 5. П/и «Котята и щенята» 6. Ходьба в колонне по одному	
III	<b>Задачи:</b> Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, бег враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в	Гимнастическая палка, гимнастическая скамейка, скакалка, мешочки	1. Ходьба, ходьба с высоким подниманием колен 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание в вертикальную цель	

	вертикальную цель <b>Пензулаева Л.И. стр. 92</b>		4. Ползание по гимнастической скамейке на животе 5. П/и «Зайцы и волк» 6. И/м. п. «Найдём зайца»	
IV	<b>Задачи:</b> Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках <b>Пензулаева Л.И. стр. 93</b>	Мячи, шнур, доска	1. Ходьба и бег с выполнением заданий 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по скамейке с мешочком на голове 4. прыжки на двух ногах через шнур 5. П/и «У медведя во бору» 6. Ходьба в колонне по одному.	

### **Задачи воспитания и развития детей старшей группы:**

1. Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности.
2. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
3. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость.
4. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
5. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий.
6. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
7. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
8. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
9. Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
10. Закреплять правила безопасного передвижения в спортивном зале.
11. Закреплять знания о правилах безопасного поведения во время выполнения физических упражнений и подвижных игр.
12. Продолжать формировать правила безопасного обращения со спортивным инвентарем.

Неделя /тема	Тема, задачи, литература	Создание условий для самостоятельной деятельности детей	Совместная деятельность детей и педагога	Совместная деятельность с родителями
<b>Сентябрь</b>				
I	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия; в прыжках с продвижением вперёд и перебрасывание мяча. Продолжать закреплять правила безопасного поведения в группе.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр.14</b></p>	Гимнастическая скамейка, кубики, мячи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Беседа на тему « Спортивный инвентарь и безопасное обращение с ним».</li> <li>2. Ходьба в колонне по одному на носках; бег</li> <li>3. Общеразвивающие упр.</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики</li> <li>5. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд</li> <li>6. Перебрасывание мячей друг другу</li> <li>7. П/и «Мышеловка»</li> <li>8. И/м п. «У кого мяч»</li> </ol>	
II	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег между предметами;</p>	Мячи, кубики, малые мячи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному на носках; ходьба и бег между</li> </ol>	

	<p>упражнять в ходьбе на носках; развивать координацию движений в прыжках в высоту; в бросках мяча вверх <b>Пензулаева Л.И стр. 18</b></p>		<p>предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Упражнение «Достань до предмета» 4. Броски малого мяча 5. Бег в среднем темпе 6. П/и «Фигуры» 7. И/м. п. «Найди и промолчи» 8. Ходьба в колонне по одному</p>	
III	<p><b>Задачи:</b> ходьба с высоким подниманием колен в непрерывном беге; в ползании по гимнастической скамейке с опорой по гимнастической на колени и ладони; в подбрасывании мяча вверх. <b>Пензулаева Л.И стр. 20</b></p>	<p>Гимнастическая скамейка, мячи, канат</p>	<p>1. Ходьба с высоким подниманием колен, бег в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической скамейке 4. Ходьба по канату боком 5. Броски мяча вверх 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному</p>	
IV	<p><b>Задачи:</b> ходьба и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучивание в обруч боком; повторить упражнения в равновесии и прыжках. <b>Пензулаева Л.И стр. 23</b></p>		<p>1. Ходьба в колонне по одному, в различном темпе в чередовании с обычной ходьбой 2. Общеразвивающие упр. 3. Пролезание в обруч боком 4. Ходьба, перешагивая через препятствия 5. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между</p>	



			колен 6. П/и «Мы веселые ребята» 7. Ходьба в колонне по одному	
<b>Октябрь</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в беге продолжительностью до 1 мин; в ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; в прыжках и перебрасывании мяча <b>Пензулаева Л.И стр. 27</b>	Мячи, гимнастические скамейки, короткие шнуры	1. Ходьба и бег колонной по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком 4. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры 5. Броски мяча двумя руками 6. П/и «Птицы улетают» 7. И/м.п. «Найди и промолчи»	
II	<b>Задачи:</b> разучить поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; повторить бег с преодолением препятствий ; упражнять в прыжках с высоты; развивать координацию движений при перебрасывании мяча <b>Пензулаева Л.И стр. 29</b>	Палки, гимнастическая скамейка, мяча	1. Ходьба и бег в колонне по одному. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки со скамейки 4. Броски мяча друг другу двумя руками 5. Ползание по гимнастической скамейке 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. И/м. п. «У кого мяч?»	
III	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать координацию движений и глазомер при метании в цель; упражнять в	Мячи, дуги, набивные мячи, кубики, гимнастическая скамейка, обручи	1. Ходьба в медленном темпе, широким свободным шагом, ходьба быстрым шагом, коротким, семенящим 2. Общеразвивающие упр.	

	равновесии. <b>Пензулаева Л.И стр. 32</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Метание мяча в горизонтальную цель</li> <li>4. Подлезание под дугу</li> <li>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</li> <li>6. П/и «Удочка»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе парами; повторить лазание в обруч; упражнять в равновесии и прыжках <b>Пензулаева Л.И стр. 34</b>	Обручи, гимнастическая скамейка, маты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по два; ходьба и бег в колонне по одному</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Пролезание в обруч боком</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>5. Прыжки на двух ногах</li> <li>6. П/и «Гуси – лебеди»</li> <li>7. И/м.п. «Летает – не летает»</li> </ol>	
<b>Ноябрь</b>				
I	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу с высоким подниманием колен; упражнения в равновесии, развивая координацию движений, перебрасывание мячей в шеренгах <b>Пензулаева Л.И стр. 38</b>	Мячи, гимнастическая скамейка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному.</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед</li> <li>5. Перебрасывание мяча двумя руками снизу</li> <li>6. П/и «Пожарные на учении»</li> <li>7. И/м. п. «Найди и промолчи»</li> </ol>	
II	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с	Кегли, мячи,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с изменением направления,</li> </ol>	

	<p>изменением направления движения, беге между предметами; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперёд; упражнять в ведении мяча между предметами. <b>Пензулаева Л.И стр. 41</b></p>	<p>гимнастическая скамейка</p>	<p>бег между предметами. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки с продвижением вперёд 4. Переползание на животе по гимнастической скамейке 5. Ведение мяча, продвигаясь вперёд шагом 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. И/м.п.</p>	
III	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с изменением темпа движения, в беге между предметами, в равновесии; повторить упражнения с мячом <b>Пензулаева Л.И стр. 43</b></p>	<p>Мячи, обручи, гимнастическая скамейка, набивные мячи</p>	<p>1. Проверка осанки в равновесии; ходьба с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Ведение мяча одной рукой 4. Пролезание в обруч прямо и боком 5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному</p>	
IV	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением действий по сигналу воспитателя; упражнять в равновесии и прыжках. <b>Пензулаева Л.И стр. 45</b></p>	<p>Скамейка, шнур, мешочки, кубики</p>	<p>1. Ходьба, ходьба враспынную, бег враспынную. 2. Общеразвивающие упр. 3. Подлезание под шнур 4. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Прыжки на правой и левой ноге до предмета</li> <li>6. П/и «Пожарные на учении»</li> <li>7. И/м.п. «У кого мяч»</li> </ul>	
<b>Декабрь</b>				
I	<p><b>Задачи:</b> упражнять в умении сохранять в беге правильную дистанцию друг от друга; разучить ходьбу по наклонной доске с сохранением устойчивого равновесия; повторить перебрасывание мяча.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 47</b></p>	Обучи, наклонная доска, бруски, мячи, набивные мячи	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне; бег в колонне по одному между предметами.</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по наклонной доске боком</li> <li>4. Прыжки на двух ногах через бруски</li> <li>5. Броски мяча друг другу двумя руками из –за головы</li> <li>6. П/ и «Ловишки с ленточками»</li> <li>7. Игра «Сделай фигуру»</li> </ul>	
II	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; повторить прыжки попеременно на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд; упражнять в ползании и переброске мяча.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 50</b></p>	Флажки, мячи, кегли	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по кругу</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки с ноги на ногу продвигаясь вперёд</li> <li>4. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</li> <li>5. Ползание на четвереньках между предметами</li> <li>6. П/и «Не оставайся на полу»</li> <li>7. И/м. п. «У кого мяч»</li> </ul>	
III	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; закреплять</p>	Мячи, гимнастическая скамейка	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег в чередовании</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> </ul>	

	<p>умение ловить мяч, развивать ловкость и глазомер; повторить ползание по гимнастической скамейке; упражнять в сохранение устойчивого равновесия <b>Пензулаева Л.И стр. 52</b></p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Перебрасывание мяча</li> <li>4. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>6. П/и «Охотники и зайцы»</li> <li>7. И/м. п «Летает – не летает»</li> </ol>	
IV	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе по кругу, взявшись за руки, в враспынную; в равновесии и прыжках. <b>Пензулаева Л.И стр. 54</b></p>	Кубики, набивные мячи, кегли	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Лазание</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>5. Прыжки на двух ногах между предметами</li> <li>6. П/и «Хитрая лиса»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному.</li> </ol>	
<b>Январь</b>				
I	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, в забрасывании мяча в кольцо. <b>Пензулаева Л.И стр. 58</b></p>	Кубики, наклонная доска, мячи, набивные мячи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между кубиками</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба и бег по наклонной доске</li> <li>4. Прыжки на левой и правой ноге</li> <li>5. Броски мяча в шеренгах</li> <li>6. П/и «Медведь и пчёлы»</li> <li>7. И/м. п.</li> </ol>	
II	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу и</p>	Верёвки, дуги, мячи,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по кругу</li> </ol>	

	<p>бег по кругу; упражнять в ползании на четвереньках и прокатывании мяча головой. <b>Пензулаева Л.И стр. 60</b></p>	<p>гимнастическая скамейка.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч</li> <li>5. Броски мяча вверх</li> <li>6. П/и «Совушка»</li> </ol>	
III	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в перебрасывании мяча друг другу; повторить задание в равновесии. <b>Пензулаева Л.И стр. 62</b></p>	<p>Мячи, скамейка, обручи, набивные мячи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>4. Пролезание в обруч боком</li> <li>5. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи</li> <li>6. П/и «Не оставайся на полу»</li> <li>7. И/м. п.</li> </ol>	
IV	<p><b>Задачи:</b> упражнять в равновесии и прыжках; упражнять в лазанье. <b>Пензулаева Л.И стр. 64.</b></p>	<p>Обручи, гимнастическая скамейка, мячи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по кругу с поворотом в одну и другую сторону</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд прыжком ноги врозь, затем прыжком ноги вместе</li> <li>5. Ведение мяча в прямом направлении</li> <li>6. П/и «Хитрая лиса»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
<b>Февраль</b>				

I	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге враспынную; в беге продолжительностью до 1 мин.; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и забрасывании мяча в корзину.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 67</b></p>	Палки, бруски, гимнастическая скамейка, мячи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, бег враспынную</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки через бруски</li> <li>5. Бросание мячей в корзину</li> <li>6. П/и «Охотники и зайцы»</li> <li>7. И/м.п</li> </ol>	
II	<p><b>Задачи:</b> закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги в прыжках; упражнять в лазанье под дугу и отбивании мяча о пол.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 69</b></p>	Мячи, дуги, набивные мячи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. Отбивание мяча о пол одной рукой</li> <li>5. Подлезание под дугу</li> <li>6. П/и «Не оставайся на полу»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному.</li> </ol>	
III	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами разучить метание в вертикальную цель; упражнять в лазанье под палку и перешагивании через неё.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 70</b></p>	Мешочки, палка, скамейка, шнур, кегли.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между предметами</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Метание мешочков в вертикальную цель</li> <li>4. Подлезание под палку</li> <li>5. Перешагивание через палку</li> <li>6. П/и «Мышеловка»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
IV	<p><b>Задачи:</b> упражнять в непрерывном беге; упражнять</p>	Гимнастическая скамейка, мячи, кубики.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе</li> </ol>	

	<p>в с охранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 72</b></p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Лазание</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>5. Прыжки с ноги на ногу</li> <li>6. Отбивание мяча в ходьбе</li> <li>7. П/и. «Гуси – лебеди»</li> <li>8. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
<b>Март</b>				
I	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу; разучивать ходьбу по канату с мешочком на голове; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча, развивать ловкость и глазомер. Закреплять знания безопасного поведения при выполнении физических упражнений.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр.75</b></p>	<p>Мячи, канат, обручи, набивные мячи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, бег с поворотом в другую сторону.</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по канату боком приставным шагом</li> <li>4. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>5. Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>6. П/и «Пожарные на учении»</li> <li>7. Эстафета «Мяч водящему»</li> </ol>	
II	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег по кругу с изменение направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять</p>	<p>Мешочки, набивные мячи, кегли, кубики.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки в высоту с разбега</li> <li>4. Метание мешочков</li> <li>5. Ползание на четвереньках между</li> </ol>	



	в метании мешочков в цель, в ползании между предметами. <b>Пензулаева Л.И стр. 78</b>		предметами 6. П/и «Медведи и пчёлы» 7. Ходьба колонной по одному	
III	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в ползании по гимнастической скамейке, в равновесии и прыжках <b>Пензулаева Л.И стр. 80</b>	Кубики, гимнастическая скамейка, шнур, обручи.	1. Ходьба со сменой темпа движения 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазанье по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки вправо и влево через шнур 6. П/и «Стоп» 7. Ходьба в колонне по одному	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с перестроением в колонну по два (парами) в движении; в метании в горизонтальную цель; в лазанье и равновесии. <b>Пензулаева Л.И стр. 82</b>	Обручи, мешочки, набивные мячи, шнур, кегли.	1. Ходьба в колонне по два и перестроение обратно в колонну по одному; ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазанье под шнур боком 4. Метание мешочков 5. Ходьба на носках между предметами 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. Ходьба в колонне по одному	
<b>Апрель</b>				
I	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег по кругу; упражнять в	Шнуры, палка, гимнастическая скамейка,	1. Ходьба и бег по кругу; ходьба с перешагиванием через шнуры	

	сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; упражнять в прыжках и метании. <b>Пензулаева Л.И стр. 85</b>	бруски, мячи	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки через бруски</li> <li>5. Броски мяча двумя руками из – за головы</li> <li>6. П/и «Медведь и пчёлы»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
II	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег между предметами; изучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей. <b>Пензулаева Л.И стр. 87</b>	Скакалки, обручи.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между предметами</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку</li> <li>4. Прокатывание обручей друг другу</li> <li>5. Пролезание в обруч прямо и боком</li> <li>6. П/и «Стой»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному. И/м.п.</li> </ol>	
III	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; повторить метание в вертикальную цель, развивать ловкость, глазомер; упражнять в ползании и сохранении устойчивого равновесия. <b>Пензулаева Л.И стр. 88</b>	Кубики, мешочки, мячи, гимнастическая скамейка.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с перешагиванием через кубики</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Метание мешочков в вертикальную цель</li> <li>4. Ползание</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>6. П/и «Удочка»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами;	Скакалки, кегли, канат, набивные мячи, шнур.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег колонной по одному между предметами</li> </ol>	

	закреплять навыки лазанья; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. <b>Пензулаева Л.И стр. 90</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Лазанье</li> <li>4. Прыжки через короткую скакалку</li> <li>5. Ходьба по канату боком приставным шагом</li> <li>6. П/и «Горелки»</li> <li>7. И/м.п «Угадай, чей голосок?»</li> </ol>	
<b>Май</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе с поворотом в другую сторону по команде воспитателя; в сохранении равновесия на повышенной опоре; повторить упражнения в прыжках и с мячом <b>Пензулаева Л.И стр. 93</b>	Мячи, гимнастическая скамейка.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному с поворотом кругом</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки на двух ногах</li> <li>5. Броски мяча в стену</li> <li>6. П/и «Мышеловка»</li> <li>7. Игра «Что изменилось?»</li> </ol>	
II	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча. <b>Пензулаева Л.И стр. 95</b>	Мячи, флажки, шнуры.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с перешагиванием через шнуры</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки в длину с разбега</li> <li>4. Перебрасывание мяча друг другу</li> <li>5. Ползание по прямой</li> <li>6. П/и «Не оставайся на полу»</li> <li>7. И/м.п «Найди и промолчи»</li> </ol>	

Ш	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге между предметами колонной по одному и в рассыпную; развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить упражнения в равновесии и с обручем.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 97</b></p>	<p>Кубики, мячи, обручи, гимнастическая скамейка.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег между предметами</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Броски мяча</li> <li>4. Пролезание в обруч</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>6. П/и «Пожарные на учении»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
IV	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр. 82</b></p>	<p>Обручи, набивные мячи, кегли.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>4. Ходьба с перешагиванием через предметы</li> <li>5. Прыжки на двух ногах</li> <li>6. П/и «Караси и щука»</li> <li>7. Ходьба колонной по одному.</li> </ol>	

## Задачи воспитания и развития детей в подготовительной к школе группе:

1. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности. Формировать сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.
2. Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.
3. Добиваться активного движения кисти руки при броске.
4. Закреплять умение быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.
5. Развивать физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.
6. Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
7. Закреплять умение участвовать в разнообразных подвижных играх (в том числе играх с элементами соревнования), способствующих развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
8. Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.
9. Закреплять умение сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.
10. Упражнять перелизании в с пролета на пролет по гимнастической стенке, по диагонали.
11. Формировать правила безопасного поведения в спортивном зале.
12. Закреплять умение детей безопасно выполнять спортивные и игровые упражнения.

Неделя /тема	Тема, задачи, литература	Создания условий для самостоятельной деятельности детей	Совместная деятельность детей и педагога	Совместная деятельность с семьёй
<b>Сентябрь</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать	Гимнастическая скамейка, мячи, мешочки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Броски мяча друг другу</li> </ol>	

	<p>точность движений при переброске мяча. Провести беседу на тему «Что такое подвижная игра». Цель: напомнить детям как играть в подвижные игры и о безопасном поведении во время игры. <b>Пензулаева Л. И. стр. 8</b></p>		<p>5. «Пингвины» 6. П/и «Догони свою пару» 7. И/м.п. «Вершки и корешки»</p>	
II	<p><b>Задачи:</b> Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета; повторить упражнения с мячом и лазанье под шнур, не задевая его. <b>Пензулаева Л. И. стр. 10</b></p>	<p>Флажки, мячи, шнур, дуги, стойки</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с изменением положения рук по сигналу воспитателя. 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки с доставанием до предмета 4. Перебрасывание мяча через шнур 5. Лазанье под шнур 6. П/и «Не оставайся на полу» 7. И/м. п. «Летает — не летает»</p>	
III	<p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов (ориентир — кубик или кегля); развивать ловкость в упражнениях с мячом, координацию движений в задании на равновесие; повторить упражнение на переползание по гимнастической скамейке. <b>Пензулаева Л. И. стр. 13</b></p>	<p>Мячи, гимнастическая скамейка, мешочки</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному с четким поворотом на углах зала 2. Общеразвивающие упр. 3. Подбрасывание мяча одной рукой и ловля его двумя руками 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе 5. Упражнение на умение сохранять равновесие 6. П/и «Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному</p>	
IV	<p><b>Задачи:</b> упражнять в чередовании ходьбы и бега по сигналу воспитателя; в ползании по гимнастической</p>	<p>Гимнастическая скамейка, палки, обручи,</p>	<p>1. Ходьба и бег по кругу в чередовании по сигналу воспитателя</p>	

	<p>скамейке на ладонях и коленях; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением заданий. Повторить прыжки через шнуры.</p> <p><b>Пензулаева Л. И. стр. 15</b></p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>5. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>6. П/и «Не попадись»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
<b>Октябрь</b>				
I	<p><b>Задачи:</b> закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.</p> <p><b>Пензулаева Л. И. стр. 18</b></p>	<p>Мячи, шнуры, гимнастическая скамейка, кубики</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры</li> <li>5. Броски малого мяча вверх и ловля его двумя руками</li> <li>6. П/и «Перелет птиц»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
II	<p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.</p> <p><b>Пензулаева Л.И. стр. 20</b></p>	<p>Набивные мячи, обручи, мячи.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с изменением направления, бег с перешагиванием через предметы</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки с высоты 40 см</li> <li>4. Отбивание мяча</li> <li>5. Ползание на ладонях и ступнях</li> <li>6. П/и «Не оставайся на полу»</li> <li>7. И/м.п. «Эхо»</li> </ol>	
III	<p><b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении</p>	<p>Гимнастическая скамейка, мячи</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> </ol>	

	мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. <b>Пензулаева Л.И. стр. 22</b>		3. Ведение мяча по прямой. 4. Ползание по гимнастической скамейке 5. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 6. П/и «Удочка» 7. И/м.п «Летает — не летает»	
IV	<b>Задачи:</b> закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге врассыпную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на равновесие при ходьбе по повышенной опоре. <b>Пензулаева Л.И стр. 25</b>	Мячи, кегли, гимнастическая скамейка	1. Ходьба в колонне по одному, бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание на четвереньках в прямом направлении 4. Прыжки на правой и левой ноге между предметами 5. ходьба по гимнастической скамейке 6. П/и«Удочка» 7. Ходьба в колонне по одному	
<b>Ноябрь</b>				
I	<b>Задачи:</b> закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом. <b>Пензулаева Л.И. стр. 28</b>	Канат, шнуры, мячи,	1. Ходьба и бег в колонне по одному по кругу 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по канату 4. Прыжки на двух ногах через шнуры 5. Прыжки на двух ногах через шнуры 6. Эстафета с мячом «Мяч водящему» 7. П/и «Догони свою пару» 8. И/м.п «Угадай чей голосок?»	
II	<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения;	Мешочки, скакалки, гимнастическая	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр.	



	прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу; ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. <b>Пензулаева Л.И. стр. 31</b>	скамейка, мячи	3. Прыжки через короткую скакалку 4. Ползание по гимнастической скамейке 5. Броски мяча друг другу 6. П/и «Фигуры»	
III	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге «змейкой» между предметами; повторить ведение мяча с продвижением вперед; упражнять в лазаньи под дугу, в равновесии. <b>Пензулаева Л.И. стр.33</b>	Кубики, набивные мячи, дуги, мячи, мешочки	1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками 2. Общеразвивающие упр. 3. Ведение мяча в прямом направлении 4. Лазанье под дугу 5. Ходьба на носках 6. П/и «Перелет птиц» 7. И/м п «Летает — не летает».	
IV	<b>Задачи:</b> закреплять навык ходьбы и бега между предметами, развивая координацию движений и ловкость; разучить в лазаньи на гимнастическую стенку переход с одного пролета на другой; повторить упражнения в прыжках и на равновесие <b>Пензулаева Л.И. стр.35</b>	Кегли, шнуры, гимнастическая скамейка, мячи,	1. Ходьба и бег между предметами 2. Общеразвивающие упр. 3. Лазанье 4. Прыжки на двух ногах через шнур 5. Ходьба по гимнастической скамейке 6. Бросание мяча о стенку 7. П/и «Фигуры» 8. Ходьба в колонне по одному	
<b>Декабрь</b>				
I	<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге в рассыпную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (бокром приставным шагом, с перешагиванием). Развивать	Мешочки, кегли, мячи	1. Ходьба и бег 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба бокром приставным шагом с мешочком 4. Прыжки на двух ногах между предметами 5. Бросание малого мяча	

	ловкость в упражнениях с мячом. <b>Пензулаева Л.И. стр.38</b>		6. П/и «Хитрая лиса»	
II	<b>Задачи:</b> Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с ускорением и замедлением, в прыжках на правой и левой ноге попеременно; повторить упражнения в ползании и эстафету с мячом. <b>Пензулаева Л.И. стр. 40</b>	Палка, мячи, гимнастическая скамейка	1. Ходьба в колонне по одному, бег враспынную 2. Общеразвивающие упражнения 3. Прыжки на правой и левой ноге 4. Эстафета с мячом 5. Ползание по скамейке 6. П/и «Салки с ленточкой» 7. И/м п. «Эхо!»	
III	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу с изменением темпа движения с ускорением и замедлением; упражнять в подбрасывании малого мяча, развивая ловкость и глазомер; упражнять в ползании на животе, в равновесии. <b>Пензулаева Л.И. стр. 43</b>	Мячи, гимнастическая скамейка, кубики.	1. Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа 2. Общеразвивающие упр. 3. Подбрасывание мяча правой и левой рукой 4. Ползание по гимнастической скамейке на животе 5. ходьба по рейке гимнастической скамейки 6. П/и «Попрыгунчики-воробышки» 7. Ходьба в колонне по одному	
IV	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «по-медвежьи»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие. <b>Пензулаева Л.И. стр. 45</b>	Мешочки, гимнастическая скамейка	1. Ходьба и бег по кругу 2. Общеразвивающие упр. 3. Ползание по гимнастической скамейке 4. Ходьба по гимнастической скамейке 5. Прыжки на двух ногах с мешочком 6. П/и «Хитрая лиса» 7. И/м.п «Эхо»	

<b>Январь</b>				
I	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег по кругу, ходьбу и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; упражнения на равновесие при ходьбе по уменьшенной площади опоры, прыжки на двух ногах через препятствие.</p> <p><b>Пензулаева Л.И. стр. 47</b></p>	Гимнастическая скамейка, набивные мячи, мешочки, палки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, переход к ходьбе по кругу, бег врассыпную</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки</li> <li>4. Прыжки через препятствия</li> <li>5. Проведение мяча</li> <li>6. П/и «День и ночь»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному.</li> </ol>	
II	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением заданий для рук; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом и ползании по скамейке.</p> <p><b>Пензулаева Л.И. стр. 50</b></p>	Кубики, мячи,	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки в длину с места</li> <li>4. «Поймай мяч»</li> <li>5. Ползание по прямой на четвереньках</li> <li>6. П/и «Совушка»</li> </ol>	
III	<p><b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с дополнительным заданием (перешагивание через шнуры); развивать ловкость и глазомер в упражнениях с мячом; повторить лазанье под шнур.</p> <p><b>Пензулаева Л.И. стр. 52</b></p>	Шнур, мячи, набивные мячи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег в колонне по одному</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. переброска мячей друг другу</li> <li>4. Ползание на ладонях и коленях</li> <li>5. ходьба на носках, между предметами</li> <li>6. П/и «Удочка»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
IV	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег с изменением направления движения; упражнять в ползании на четвереньках; повторить упражнения на сохранение</p>	Скакалки, гимнастическая скамейка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ползание по гимнастической скамейке</li> </ol>	

	равновесия и в прыжках <b>Пензулаева Л.И. стр. 55</b>		4. ходьба по двум гимнастическим скамейкам 5. Прыжки через короткую скакалку 6. П/и «Паук и мухи» 7. И/м.п.	
<b>Февраль</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер <b>Пензулаева Л.И. стр.57</b>	Обручи, мячи, шнуры,	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Броски мяча 5. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры 6. П/и «Ключи» 7. Ходьба в колонне по одному	
II	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу). <b>Пензулаева Л.И. стр. 59</b>	Обручи, дуги, мячи, палки	1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег в рассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Подскоки на правой и левой ноге 4. Переброска мячей друг другу 5. Лазанье пол дугу 6. П/и «Не оставайся на земле» 7. Ходьба в колонне по одному	
III	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу со сменой темпа движения; упражнять в попеременном подпрыгивании на правой и левой ноге (по кругу), в метании мешочков, повторить упражнения на сохранение равновесия при ходьбе на повышенной опоре с выполнением дополнительного задания.	Мешочки, гимнастические скамейки	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба парами по стоящим рядом параллельно гимнастическим скамейкам 4. Метание мешочков правой и левой рукой 5. П/и «Не попадись» 6. Ходьба в колонне по одному	

	<b>Пензулаева Л.И. стр. 61</b>			
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе в колонне по одному с выполнением задания на внимание, в ползании на четвереньках между предметами; повторить упражнения на равновесие и прыжки. <b>Пензулаева Л.И. стр. 63</b>	Мячи, кегли, гимнастическая скамейка, обручи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба и бег врассыпную с нахождением своего места в колонне</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ползание на четвереньках между предметами</li> <li>4. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>5. Прыжки из обруча в обруч</li> <li>6. П/и «Жмурки»</li> <li>7. И/м.п «Угадай, чей голосок?»</li> </ol>	
<b>Март</b>				
I	<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с дополнительным заданием; повторить задание в прыжках, эстафету с мячом. Закрепить правила безопасного поведения при выполнении игровых и физических упражнений. Напомнить детям о безопасном передвижении в спортивном зале. <b>Пензулаева Л.И стр. 70</b>	Кегли, кубики, мячи, гимнастическая скамейка	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между кеглями</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки.</li> <li>5. Эстафета с мячом</li> <li>6. П/и «Ключи»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ol>	
II	<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, беге врассыпную; повторить упражнение в прыжках, ползании; задания с мячом.	Флажки, скакалки, мячи, сетка, шнур	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Прыжки через короткую скакалку</li> <li>4. Перебрасывание мяча через сетку</li> </ol>	

	<b>Пензулаева Л.И. стр.72</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>5. Ползание под шнур</li> <li>6. П/и «Затейники»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ul>	
Ш	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на сохранение равновесия при ходьбе по повышенной опоре.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр.74</b></p>	Мешочки, палки, гимнастическая скамейка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Метание мешочков</li> <li>4. Ползание в прямом направлении</li> <li>5. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>6. П/и «Волк во рву»</li> <li>7. Ходьба в колонне по одному</li> </ul>	
IV	<p><b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег с выполнением задания; упражнять в лазаньи на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр.77</b></p>	Набивные мячи, кубики, кегли, мячи, скакалки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному; игровое задание «Река и ров»; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу педагога</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Лазанье</li> <li>4. Ходьба по прямой с перешагиванием через набивные мячи</li> <li>5. Прыжки на правой и левой ноге</li> <li>6. П/и «Совушка»</li> <li>7. И/м.п.</li> </ul>	
<b>Апрель</b>				
I	<p><b>Задачи:</b> повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.</p> <p><b>Пензулаева Л.И стр.79</b></p>	Гимнастическая скамейка, мячи, шнур	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба в колонне по одному</li> <li>2. Общеразвивающие упр.</li> <li>3. Ходьба по гимнастической скамейке</li> <li>4. Прыжки на двух ногах вдоль шнура</li> <li>5. Переброска мячей</li> <li>6. П/и «Хитрая лиса»</li> </ul>	

			7. Ходьба в колонне по одному	
II	<b>Задачи:</b> повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу. <b>Пензулаева Л.И стр.81</b>	Обручи, мячи, кубики,	1. Ходьба и бег в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с разбега 4. Броски мяча друг другу 5. Ползание на четвереньках 6. П/и «Мышеловка» 7. Ходьба в колонне по одному	
III	<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии. <b>Пензулаева Л.И стр.82</b>	Мешочки, гимнастическая скамейка, кубики, кегли	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мешочков на дальность 4. Ползание по гимнастической скамейке 5. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове 6. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 7. П/и «Затейники» 8. Ходьба в колонне по одному	
IV	<b>Задачи:</b> повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом. <b>Пензулаева Л.И стр.84</b>	Кегли, гимнастическая скамейка, мячи, набивные мячи, мешочки	1. Игровое задание «По местам» 2. Общеразвивающие упр. 3. Бросание мяча в шеренгах 4. Прыжки в длину с разбега 5. Ходьба на носках между предметами 6. П/и «Салки с ленточкой» 7. Ходьба в колонне по одному.	
<b>Май</b>				
I	<b>Задачи:</b> повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в	Мячи, гимнастическая скамейка, обручи	1. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере строение в пары по ходу	

	прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. <b>Пензулаева Л.И стр.8</b>		движения (без остановки); бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки с ноги на ногу 5. Броски малого мяча о стену 6. П/и «Совушка» 7. И/м.п. «Великаны и гномы»	
II	<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом. <b>Пензулаева Л.И стр.88</b>	Мячи, обручи,	1. Ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную 2. Общеразвивающие упр. 3. Прыжки в длину с места 4. Ведение мяча одной рукой 5. Пролезание в обруч прямо и боком 6. П/и «Горелки» 7. И/м. п. «Летает — не летает»	
III	<b>Задачи:</b> упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге врассыпную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии. <b>Пензулаева Л.И стр.90</b>	Мешочки, гимнастическая скамейка,	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Метание мешочков 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки 5. Ползание по гимнастической скамейке 6. П/и «Воробьи и кошка» 7. Ходьба в колонне по одному	
IV	<b>Задачи:</b> упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	Гимнастическая скамейка, кегли, кубики	1. Ходьба в колонне по одному 2. Общеразвивающие упр. 3. Ходьба по гимнастической скамейке 4. Прыжки на двух ногах между	



			кеглями 5. П/и «Охотники и утки» 6. И/м п. «Летает — не летает»	
--	--	--	---	--