

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка — детский сад № 9» с. Камень-Рыболов
Ханкайского муниципального района Приморского края**

СОГЛАСОВАНО
на педагогическом совете
протокол № 1
от «27» августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБ ДОУ №9
Н.В. Пикулина
«27» августа 2020 г.

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
«Будь здоров»**

на основе примерной основной общеобразовательной программы
дошкольного образования «От рождения до школы»
под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой

Разработал: инструктор по
физической культуре
Шаповал Т.В.

2020-2022 учебный год

Содержание

1.Пояснительная записка.....	2
2.Направления и содержание воспитательно-образовательной работы, выбор программ и технологий.....	3
3.Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности.....	5
4.Режим дня МДОУ ЦРР детский сад №9.....	6
5.Модель двигательного режима детей младшего дошкольного возраста.....	6
6. Модель двигательного режима детей старшего дошкольного возраста.....	7
7.Организация двигательного режима.....	8
8. Организация питания.....	9
9. Формы организации воспитательно-образовательного процесса.....	11
10. Перспективный план укрепления здоровья, физического и психического развития детей.....	13
11. Индивидуальная коррекционно-оздоровительная работа.....	28
12. План медико-педагогического контроля.....	29
13. Условия реализации образовательной программы.....	31
14. Формы и методы оздоровления детей.....	31
15. Формы сотрудничества с семьей.....	32
16. Методическая работа с кадрами по проблеме «Ребенок и его здоровье».....	34
17. Схема взаимодействия специалистов МБ ДОУ ЦРР - детский сад №9.....	37
18. Экспериментальная и инновационная деятельность.....	37

Пояснительная записка

Формирование личности, поддержание на необходимом уровне физического и психического здоровья ребенка начинается с его рождения и продолжается в дошкольном возрасте. Воспитание у дошкольника осознанного стремления к здоровому образу жизни способствует сохранению здоровья данного ему природой.

В последнее время появилось много исследований, посвященных физическому воспитанию детей дошкольного возраста. Коллектив МДОУ ЦРР детский сад №9 определил свой путь развития через выбор приоритетного направления. С обновлением содержания физического воспитания дошкольников связывает прежде всего, повышение его качества. Решает проблемы укрепления здоровья, повышения иммунитета, физического совершенствования. Особую актуальность приобретает поиск средств и методов повышения эффективности физкультурно-оздоровительной работы, создание оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

МДОУ ЦРР детский сад №9 с 2005 г осуществляет приоритетное физкультурно-оздоровительное направление с обновлением содержания образования дошкольников по различным парциальным программам, дающим возможность вырастить детей здоровыми и крепкими, способствующим формированию устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Настоящая программа описывает курс подготовки по физическому воспитанию детей 2-7 лет. Занятия по физической культуре проводятся 2 раза в неделю (первая младшая группа) – всего 96 в год; 3 раза в неделю – 2 занятия в зале, 1 занятие на воздухе (вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная) – всего 144 в год.

Специфической *целью* детского сада, связанной с реализацией принципов здоровьесберегающей педагогики, может выступать *«обеспечение условий для охраны психофизического здоровья и всестороннего развития ребенка»*.

Задачи:

- заботиться о психофизическом здоровье детей, закаливать организм;
- формировать представления о здоровом образе жизни, двигательные умения и навыки, личностные качества;
- развивать интересы и потребности, создавать условия для успешности детей в любом виде деятельности, в том числе двигательной, в соответствии с их образовательной траекторией;
- создавать условия для налаживания взаимоотношений детей и взрослых, формировать благоприятный психологический климат в группе;
- для формирования адаптации и мотивации к обучению в детском саду, обеспечивать физическую и психическую готовность к общению и обучению в школе.

Необходимо отметить, что физическое воспитание в детском саду с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы характеризуется следующими *особенностями*:

- в течение всего дня дети находятся под наблюдением и контролем педагогов и квалифицированных специалистов, заботящихся о максимальной интенсификации и оптимизации двигательного режима;
- полностью обеспечиваются такие гигиенические условия для физического развития, как правильный режим дня, полноценное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, закаливающие мероприятия, на основе чего формируются гигиенические навыки;
- создание благоприятных возможностей для эффективного сочетания всех основных средств и форм физического воспитания и интеграции его с основными линиями детского развития (умственным, социально-нравственным, художественно-эстетическим и др.);
- использование здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий работы с детьми и их родителями, педагогами детского сада.

Направления и содержание воспитательно-образовательной работы, выбор программ и технологий

Содержание деятельности МДОУ ЦРР детский сад №9 строится с учетом положений нормативных правовых документов, современных тенденций развития дошкольного образования, программно-методических требований, психолого-педагогических и гигиенических требований к организации, содержанию и методам воспитания и обучения детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Основные нормативные правовые документы, на которые ориентируется МДОУ ЦРР детский сад №9:

- Декларация прав ребенка ООН (1959),
- Конвенция ООН о правах ребенка (1989),
- Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.93 г.),
- Гражданский кодекс РФ (часть первая от 30.11.94 г. № 51-ФЗ),
- Семейный кодекс РФ от 29.12.95 г. № 223-ФЗ,
- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании»,
- Федеральный закон от 24.07.98 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- Федеральный закон от 21.12.96 г. № 159-ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной защите детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» и др.
- Стандарт дошкольного образования, изложенного в Примерных (временных) требованиях Минобрнауки РФ к содержанию и методам воспитания и обучения детей в ДОУ;
- «Программа воспитания и обучения в детском саду» (под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой и др.);

Комплекс парциальных программ, соответствующих приоритетам деятельности учреждения:

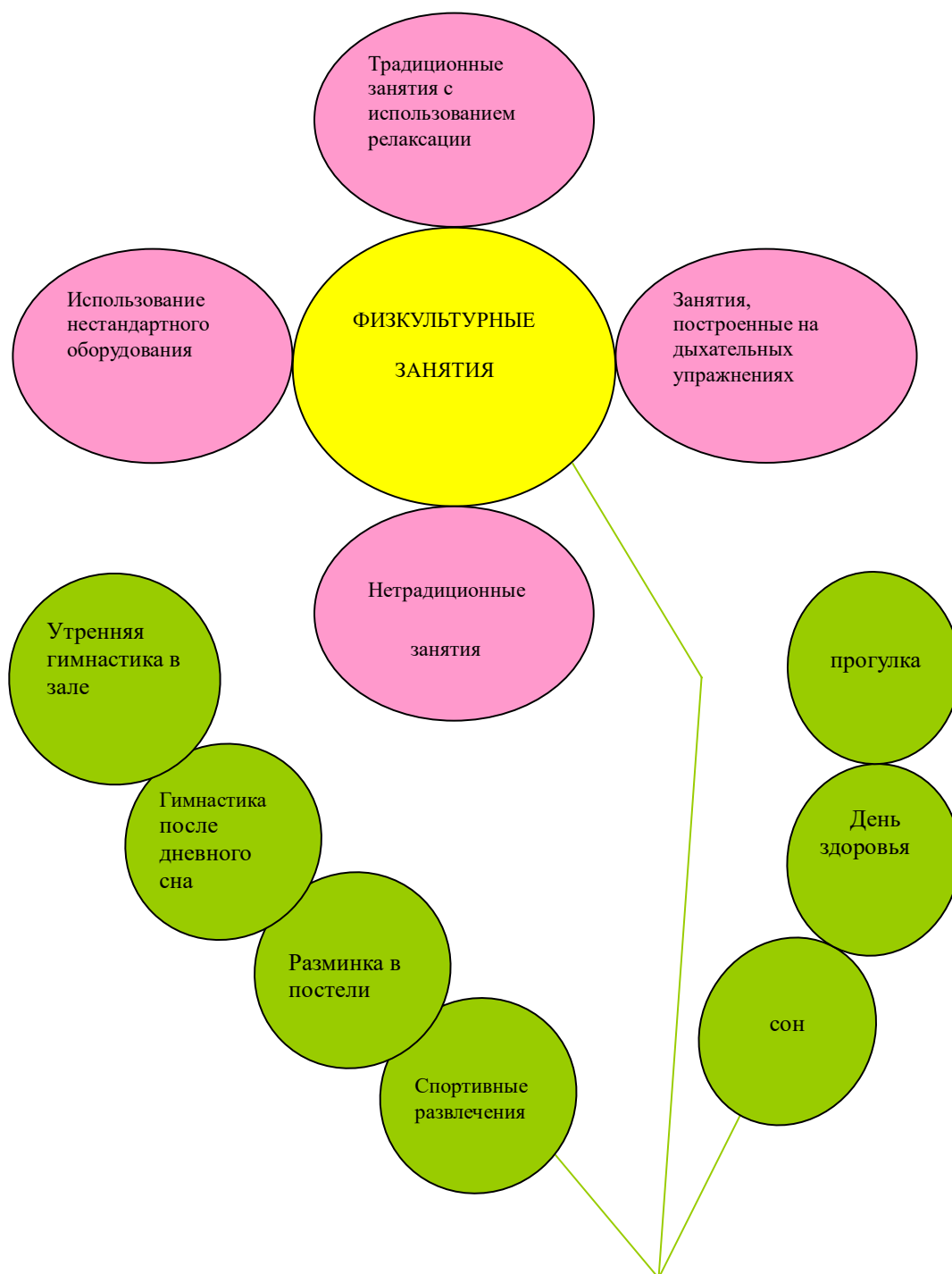
- «Физическая культура - дошкольникам» (Л.Д.Глазырина)
- «Здоровье» (В.Г.Алямовская)
- «Театр физического развития» (Н.Н.Ефименко)
- «Здравствуй» (М.Л.Лазарев)
- «Са-Фи-Дансе» (Ж.Е.Фирилева)

Также существуют технологии, используемые в работе ДОУ:

- Пензулаева Л.Н. Физкультурные занятия с детьми 3—4, 5—6 лет. М., 1988;
- Физическая подготовка детей 5—6 лет к занятиям в школе / Под ред. Т.Н. Осокиной. М., 1988;
- Маханёва М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе. М., 2004;
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. М., 2007.
- Е.Ю. Александрова. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья». В., 2006.

На основе сочетания комплексных и парциальных программ и выбора технологий определяется **специфика их реализации**. Расширено содержание работы по охране и укреплению жизни и здоровья детей, усилена самостоятельная двигательная активность детей, проводится работа по развитию основных групп мышц и формированию физических качеств ребенка, способности к двигательному творчеству и импровизации.

Данные задачи решаются в процессе организованных форм детской активности и самостоятельной деятельности детей в воздушной закрытой, открытой природной организации их жизнедеятельности. Основная форма — занятия.



При проведении физкультурных занятий активно используются разные способы организации двигательной активности детей, интеграция речевых и физических упражнений. В занятия включены элементы психогимнастики и изучение способов безопасной жизнедеятельности.

Особое внимание в процессе организации самостоятельной и досуговой деятельности детей отводится использованию здоровьесберегающих технологий.

Использование авторских программ

Мероприятия	Наименование программы, автор
1. Традиционные занятия	М.А.Васильева
2. Занятия нетрадиционной формы	
2.1. Сюжетно-ритмическая гимнастика (как часть занятия)	
2.2. Точечный массаж	А.А.Уманская
2.3. Пальчиковая гимнастика	В.И.Дубровский
2.4. «Биогимнастика»	Восточная гимнастика
2.5. Йога «Приветствие солнцу» (Сурья намаскар)	Восточная гимнастика
2.6. Упражнения на расслабление	Е.Ю.Александрова
2.7. Дыхательная гимнастика	А.Стрельникова
2.8. Искусственная (зимняя) «тропа здоровья»	Е.Н.Борисова
2.9. «Степ-аэробика	Журнал «Обруч»

Проектирование и планирование текущей педагогической деятельности

В ДОУ учитывается возраст и состояние здоровья ребенка, соблюдается режим дня в младшей, средней, старшей и подготовительной к школе группах. Особое внимание уделяется:

— соблюдению баланса между разными видами активности детей (умственной, физической и др.), виды активности целесообразно чередуются;

— организации гибкого режима посещения детьми обычных групп и групп кратковременного пребывания (с учетом потребностей родителей, для детей в адаптационном периоде и пр.);

— проведению гигиенических мероприятий по профилактике утомления отдельных детей с учетом холодного и теплого времени года, изменения биоритмов детей в течение недели, активности в течение суток.

Режимные моменты	Группы			
	вторая младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
Прием, осмотр, игры, дежурство, утренняя гимнастика	7.30-8.35	7.30-8.30	7.00—8.35	7.00—8.35
Подготовка к завтраку, завтрак	8.35-9.00	8.30—8.55	8.35—9.00	8.35—8.55
Игры, подготовка к занятиям	9.00-9.10	8.55-9.00		
Занятия	9.10-10.15	9.00—10.20	9.00—9.15	8.55—9.05
Подготовка к прогулке, прогулка	10.15—11.30	10.20—11.50	9.15—9.45	9.05—9.40
Возвращение с прогулки, самостоятельная деятельность, подготовка к обеду	11.30—11.50	11.45—12.00	12.15—12.30	12.10—12.30
Обед	11.50—12.20	12.00—12.30	12.30—13.00	12.30—13.00
Подготовка ко сну, дневной сон	12.20—15.00	12.30—15.00	13.00—15.00	13.00—15.00
Постепенный подъем, самостоятельная деятельность	15.00—15.30	15.00—15.30	15.00—15.25	15.00—15.25
Занятия	-	-		
Подготовка к полднику, полдник	15.30—16.00	15.30—16.00	15.25—15.45	15.25—15.40
Самостоятельная деятельность	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30	16.00-16.30
Подготовка к прогулке, прогулка,	16.30—17.30	16.30—17.30	16.30—17.30	16.30—17.30
Уход детей домой	17.30- 18.00	17.30- 18.00	17.30- 18.00	17.30- 18.00

Модель двигательного режима детей младшего дошкольного возраста

Прием детей на участке ДОУ	Ежедневно, в летний период
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 6-10мин
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно 18-20 С 16-18 С
Сквозное проветривание помещения	2 раза в день, в течение 5-10мин
Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные процедуры	Ежедневно, 5-10мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет, 40-60мин

Модель двигательного режима детей старшего дошкольного возраста

Прием детей на участке ДОУ	Ежедневно, в летний период
Утренняя гимнастика	Ежедневно, 10-12мин
Воздушно-температурный режим: - в группе - в спальне	Ежедневно 18 С 16-18 С
Сквозное проветривание помещения	3 раза в день, в течение 10-15мин
Одежда детей в группе	Облегченная
Разминка, воздушные процедуры	Ежедневно, 5-10мин
Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно, не менее 2 раз в день, 15-20мин
Целевые прогулки, походы	1 раз в 3 месяца, начиная с 4 лет, 60-120мин
Физкультминутки	Ежедневно, в зависимости от вида и содержания занятия, 2-5 мин

Организация двигательного режима

Формы организации	Младший возраст		Старший возраст	
	младшая	средняя	старшая	подготовительная к школе
Утренняя гимнастика	5—6 мин	6—8 мин	8—10 мин	10 мин
Гимнастика пробуждения	5—6 мин	5—8 мин	5—10 мин	5—10 мин
Подвижные игры	не менее 2—4 раз в день			
	6—10 мин	10—15 мин	15—20 мин	15—20 мин
Спортивные игры		Целенаправленное обучение педагогом не реже 1 раза в неделю		
Спортивные упражнения на прогулке	Целенаправленное обучение не реже 1 раза в неделю			
	Велосипед 10 мин	Самокат 8—12 мин	10—12 мин	10—15 мин
	Лыжи 10 мин	10 мин	15 мин	20 мин
Физкультурные упражнения на прогулке	Ежедневно с подгруппами			
	5—7 мин	8—10 мин	10 мин	15 мин
Музыкальные занятия (часть занятия)	2 раза в неделю			
	3—5 мин	5 мин	7—10 мин	10 мин
Физкультурные занятия	3 раза в неделю			
	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
Двигательные игры под музыку	5—10 мин 1 раз в неделю	10—15 мин 1 раз в неделю	15—20 мин 1 раз в неделю	25 мин 1 раз в неделю
Спортивные развлечения	1 раз в месяц			

	20 мин	20 мин	30 мин	30—35 мин
Спортивные праздники	2 раза в год			
	20—25 мин	20—25 мин	50—60 мин	50—60 мин
День здоровья	1 раз в месяц			
Неделя здоровья	2 раза в год			
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно индивидуально и подгруппами			

Совместная физкультурно-оздоровительная работа ДОУ и семьи

Участие родителей в физкультурно-оздоровительных мероприятиях	Подготовка и проведение физкультурных досугов, праздников, Дня здоровья, посещения открытых занятий
Домашние задания	Определяются воспитателем

Организация питания

Организация питания строится на следующих принципах:

- адекватная энергетическая ценность рациона, соответствующая энергозатратам детей;
- сбалансированность рациона по всем заменяемым и незаменимым пищевым ингредиентам, включая белки и аминокислоты, пищевые жиры, различные классы углеводов;
- максимальное разнообразие рациона;
- высокая технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их вкусовые достоинства и сохранность пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей детей;
- проведение витаминотерапии в осенне-зимний и весенний период;
- возможность организации лечебного питания в рамках предоставления дополнительных медицинских и организационных услуг воспитанникам.

Организация рационального питания детей в учреждении основана на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерных меню:

- организация питания осуществляется в соответствии с 10-дневным меню.
- в детском саду имеется примерное перспективное меню, специально разработанная картотека блюд, где указаны раскладка, калорийность блюда, содержание в нем белков, жиров, углеводов. Использование таких карточек позволяет легко подсчитать химический состав рациона и при необходимости заменять одно блюдо другим, равноценным ему по составу и калорийности.

Регулярно проводятся бракераж готовой продукции с оценкой вкусовых качеств, медицинский контроль за условиями хранения продуктов и сроками их реализации, санитарно-эпидемиологический контроль за работой пищеблока и организацией обработки посуды. Медицинская сестра систематически контролирует приготовление пищи, объем продуктов, время закладки продуктов в котел, раздачу пищи по группам и в группах, а также качество приготовления пищи.

График выдачи питания разрабатывается в соответствии с возрастными особенностями детей.

График выдачи питания

Возрастные группы	Завтрак	Обед	Полдник
Вторая младшая	8.35	11.35	15.40
Средняя	8.25	11.40	15.30
Старшая	8.15	11.55	15.55
Подготовительная к школе	8.05	12.00	15.45

Контроль за организацией питания

Вопросы на контроле	Возрастные группы			
	младшие	средняя	старшая	Под. гр.
Гигиеническая обстановка				
Санитарное состояние	+	+	+	+
Размещение столовой мебели	+	+	+	+
Своевременность доставки пищи в группу		+	+	+

Сервировка стола				
Соответствие требований сервировки стола возрасту детей	+	+	+	+
Эстетика стола	—	+	+	+
Оценка деятельности дежурных	—	—	+	+
Выполнение режима питания	—	—	—	—
Подготовка детей к приему пищи				
Настроение детей, их общение, состояние (возбужденное или спокойное)	+	+	+	+
Организация гигиенических процедур в зависимости от возраста	+	+		+
Руководство воспитателя				
Обстановка в группе во время приема пищи	+	+	+	+
Посадка детей за столом	+	+	+	+
Умение детей пользоваться столовыми приборами	—	+	+	+
Культура подачи второго блюда	—		+	+
Культура поведения за столом	+	+	+	+
Общение воспитателя с детьми во время приема пищи	+	+	+	+
Умение преподнести блюдо (нелюбимое, новое)	+	+	—	—
Доводится ли пища до каждого ребенка	+	+	+	+

Выбор форм организации воспитательно-образовательного процесса в детском саду с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы, как и в других детских садах, обусловлен возрастными психологическими, типологическими, топологическими и индивидуальными особенностями детей.

Воспитательно-образовательный процесс включает формы детской активности:

- организованные — групповые, подгрупповые, индивидуальные занятия с воспитанниками (практикуются такие нетрадиционные формы, как организация совместных занятий физическими упражнениями детей и родителей раннего и младшего дошкольного возраста);

- полуорганизованные — индивидуальная и коллективная работа над творческими проектами, организация детского досуга и развлечений, формирование групповых традиций: проведение «Утра радостных встреч» (после понедельника), работа над тематическими проектами с использованием здоровьесберегающих технологий, организации семейных чаепитий (по пятницам), участие родителей в проведении открытых занятий с детьми, ведение фотолетописи Дней здоровья и спортивных праздников «Здоровая семья» и т.д.;

- неорганизованные — создание детям условий для свободной деятельности, развития, игр.

Эти формы включены в сетку занятий разных возрастных групп и учебные планы работы группы на неделю, месяц, год.

Учебный план МДОУ ЦРР - детский сад №9 на год

Занятия и работа	Проводит	Группы (занятия в год)			
		Вторая младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
1	2	5	6	7	8
Развитие речи	Воспитатели,	18	18	36	36
Ознакомление с окружающим	Воспитатели	36	36	36	36
Социальное развитие (ОБЖ)	Воспитатели	9	9	9	9
Математические представления	Воспитатели	36	36	36	36
Ознакомление с художественной литературой	Воспитатели	18	18	36	36
Сенсорное развитие	Воспитатели,	36	36	36	36
Изодетельность	Воспитатели	36	36	72	72
Аппликация	Воспитатели	18	18	18	18
Лепка	Воспитатели	36	36	18	18
Конструирование и ручной труд	Воспитатели	18	18	18	18
Музыкальные занятия	Музыкальный руководитель	72	72	72	72
Физкультурные занятия	воспитатели	108	108	108	108
Ознакомление с природой, экологическое воспитание	Воспитатели	9	18	18	18
Подготовка к обучению грамоте	Воспитатели, логопед	-	-	-	36

**Перспективный план укрепления здоровья, физического и психического развития
детей
средняя группа**

Сентябрь

<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге колонной, в энергичном отталкивании от пола двумя ногами. Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьш. площади опоры, подпрыгивать вверх энергично, подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. Закрепить прокатывание мяча в прямом направлении, подлезание под шнур в группировке.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, врассыпную, с высоким подниманием колен, перестроение в три звена.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с флажками	с мячом	с обручем
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4 /	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба и бег между 2-мя параллельными линиями (дл. - 3 м, ш. - 15 см). 2. Прыжки на 2-х ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между 2-мя линиями (ш. - 10 см). 4. Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед до флажка.	1. Подпрыгивание на месте на 2-х ногах «До-стань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу.	1. Прокатывание мячей друг другу 2-мя руками, и. п. - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля 2-мя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами. 5. Прыжки на 2-х ногах между кеглями.	1. Ползание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (выс. 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с прыжками на месте на 2-х ногах.
<i>Подвижные игры</i>	«Найди себе пару»	«Пробеги тихо»	«Огуречик, огуречик»	«Подарки»
<i>Мало-подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Карлики и великаны»	Ходьба с положениями рук.	«Пойдем в гости»

Октябрь

<i>Задачи</i>	Учить сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; находить свое место при ходьбе и беге, развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски. Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления; в подлезании под дугу не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в кол. с изменением направления, бег между предметами, ходьба с перешагиванием через бруски, ходьба врассыпную на сигнал <i>построение в шеренгу</i> , с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	с мячом	с кубиками
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть. 2. Прыжки на 2-х ногах до предмета. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти дальше.	1. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча друг другу, и. п. - стоя на коленях. 3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой.	1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками. 2. Подлезание под дуги. 3. Ходьба по доске (ш. - 15 см) с перешагиванием через кубики. 4. Прыжки на 2-х ногах между набив, мячами, положенными в две линии.	1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь пола. 2. Прокатывание мяча по дорожке. 3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики. 4. Игровое задание «Кто быстрее», прыжки на 2-х ногах с продвиж. вперед, фронтально.
<i>Подвижные игры</i>	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусели»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в кол. за «котом», как «мыши», черед, с обычн. ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному

Ноябрь

<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, бросании мяча о землю и ловле его 2-мя руками. Упражнять в ходьбе и беге с изменением направления, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча и др.; ползать на животе по скамейке, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре, ползать на четвереньках, следить за правильной осанкой, ходьба и бег между предметами, не задевая их.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени, бег врассыпную, с остановкой на сигнал.			
<i>ОРУ</i>	б/п	б/п	с мячом	с флажками
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на 2-х ногах продвигаясь вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу 2-мя руками из-за головы (расст. 2 м).	1. Ходьба по гимнаст, скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнаст, скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на 2-х ногах до кубика (расст. 3 м).	1. Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. 2. Прыжки через бруски (взмах рук). 3. Ходьба по шнуру (по кругу). 4. Прыжки через бруски. 5. Прокатыв. мяча между предметами, поставленными в одну линию.	1. Ходьба по гимнаст, скамейке с мешком на голове, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю».
<i>Подвижные игры</i>	«Самолеты», «Быстрее к своему флажку»	«Цветные автомобили»	«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»
<i>Мало- подвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями.	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках.	«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба в «гору и с горы»)

декабрь

<i>Задачи</i>	Учить детей перестраиваться в пары на месте, упражнять в мягком приземлении при спрыгивании; закреплять умение прокатывать мяч, развивать глазомер, учить ловить мяч, упражнять в ползании на четвереньках на повышенной опоре, закреплять навык нахождения своего места в колонне, учить правильному хвату при ползании. Закреплять прыжки на 2-х ногах, учить соблюдать дистанцию во время передвижения.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке, ходьба с поворотами на углах, ходьба со сменой ведущего, бег врассыпную с нахождением своего места в колонне.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с флажками	с кубиками	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набив, мячами. 3. Прыжки со скамейки (25 см). 4. Прокатывание мячей между предметами. 5. Ходьба и бег по ограниченной площади опоры (20 см).	1. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками снизу. 2. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. 3. Ходьба с перешагиванием через 5-6 набив, мячей.	1. Ползание по накл. доске на четвер. хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимн, скамейке, на серед, присесть, «хлоп», встать и пройти дальше. 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.	1. Ходьба по гимн. скам. (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы, вые. 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимн, скамейки.
<i>Подвижные игры</i>	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котята и щенята»
<i>Малоподвиж- ные игры</i>	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках (в чередовании).	Ходьба в колонне по одному.	«Не боюсь»

январь

<i>Задачи</i>	Упражнять в ходьбе и беге между предметами, закреплять умение отбивать мяч о пол; упражнять в ползании по скамейке на четвереньках. Ходьба со сменой ведущего с высоким подниманием колен. Закреплять умение подлезать под шнур. Учить соблюдать дистанцию во время передвиж. Закреплять умение действовать по сигналу. Разучить ходьбу по гимнастической скамейке с поворотом на середине; упражнять в перешагивании через препятствие.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках; бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий.			
<i>ОРУ</i>	с мячом	с косичкой	с обручем	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1 . Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. 2. Прыжки на 2-х ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната (поточно). 3. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. 4. Перебрасывание мячей друг другу (2 руки снизу).	1 . Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. 2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). 3. Прыжки на 2-х ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза).	1 . Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола. 2. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, встать и пройти дальше, прыгнуть. 4. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета».	1 . Ходьба по гим. скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. 2. Перепрыгивание через кубики на 2-х ногах 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). 4. Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах (2 руки снизу).
<i>Подвижные игры</i>	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котят и щенят»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

Февраль

<i>Задачи</i>	Развивать умение быть инициативным, в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками/, в ходьбе и беге по кругу с изменением направления. Ходьба и бег по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры, Закрепить упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках, упражнять в ходьбе с выполнением заданий, прыжках из обруча в обруч. Воспитывать и поддерживать дружеские отношения.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному; с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки, ходьба и бег между мячами, бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с мячом	б/п	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1 . Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч. 2. Прокатывание мяча между предметами, 3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.). 4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием).	1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы. 2. Метание мешочков в верт. цель правой и левой рукой (5-6 р). 3. Ползание по гим. скамейке на ладонях, коленях. 4. Прыжки на 2-х ногах между кубиками пост в шахмат, порядке.	1, Ползание по наклонной доске на четвереньках. 2. Ходьба с перешаг. через набив, мячи, высоко поднимая колени, 3. Ходьба с перешаг. через рейки лестницы (выс. 25 см). 4. Прыжки на пр. и лев. ноге до кубика (2 м).	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек», 3. Игровое задание "Пробеги по мостику». 4. Прыжки на 2-х ногах из обруча в обруч.
<i>Подвижные игры</i>	«У медведя во бору»	"Воробышки и автомобиль»	"Перелет птиц»	«Кролики в огороде»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба с хлопком на счет «три»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба на месте, с передвиж. вправо, влево, вперед, назад	«Найди и промолчи»

МАРТ

<i>Задачи</i>	Учить правильно занимать и. п. при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице. Упражнять в бросании через сетку, в ходьбе и беге по кругу, с выпол. зад., в прокатывании мяча вокруг предметов, в ползании на животе по скамейке, ходьбе и беге по наклонной доске, в перешагивании
---------------	--

	через предметы, учить сознательно относиться к правилам игры.			
<i>1-я часть:</i> <i>Вводная</i>	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег парами «Лошадки», по кругу, с выполнением заданий по сигналу, перестроение в колонну по три, ходьба на носках, пятках, подскоком, врассыпную.			
<i>ОРУ</i>	с обручем	с м. мячом	с флажками	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть:</i> <i>Основные</i> <i>виды</i> <i>движений</i>	1. Прыжки в длину с места (фронт.). 2. Перебрасывание мешочков через шнур. 3. Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы (расстояние до шнура 2 м) и ловля после отскока (парами).	1. Прокатывание мяча между кеглями, поставл. в 1 ряд (1 м). 2. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предмет. 4. Ползание по гимн. скам. на ладонях и	1. Лазание по наклонной лестнице, закр. за втор. рейку лестн. 2. Ходьба по гим. скам. на носках, руки в сторону. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенных в одну линию. 4. Лазание по гимн. стенке с продв. вправо,	1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набив, мячи. 3. Ходьба по гимн. скам. боком пристав. шагом, руки на поясе, на середине перешагнуть через набив, мяч. 4. Прыжки на 2-х
	4. Прокатывание мяча друг другу (сидя ноги врозь).	ко- ленях с меш. на спине. 5. Ходьба по скам. с меш. на голове, руки в сторону.	спуск вниз. 5. Ходьба по гимн. скам. перешаг. через кубики, руки на поясе. 6. Прыжки на 2-х ногах через шнуры.	ногах через кубики.
<i>Подвиж. игры</i>	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

Апрель

<i>Задачи</i>	Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдению дистанции во время передвижения и построения. Закреплять умение принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре. Развивать умение ходьбе и бегу со сменой ведущего. Повторить перебрасывание мяча друг другу.			
<i>1-я часть:</i> <i>Вводная</i>	Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, врассыпную, с изменением направления, с остановкой по сигналу с заданием, перестроение в три звена, перестроение в пары. Ходьба и бег врассыпную между предметами, не задевая их.			
<i>ОРУ</i>	б/п	с мячом	с косичкой	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть:</i> <i>Основные</i> <i>виды</i> <i>движений</i>	1. Прыжки в длину с места (фронтально). 2. Бросание мешочков в гориз. цель (3-4 р.) поточно. 3. Метание мячей в верт. цель. 4. Отбивание мяча о пол одной рукой несколько раз.	1. Метание мешочков на дальность. 2. Ползание по гимн. скам. на ладонях и коленях. 3. Прыжки на 2-х ногах -до флажка - между предметами, поставленными в один ряд.	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешаг. через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах из обруча обруч. 3. Лазание по гимн. стенке. 4* Ходьба по гим. скам. пристав, шагом (на сер. присесть, встать, пройти).	1. Ходьба по накл. доске (шир. 15, вые. 35 см). 2. Прыжки в длину с места. 3. Перебрасывание мячей друг другу. 4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками.
<i>Подвижные игры</i>	«Совушка»	«Воробышки и автомобиль»	«Птички и кошки»	«Котята и щенята»
<i>Малоподвижные игры</i>	Ходьба в кол. по одному на носках с дых. упражнениями	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танц. упр-я

Май

Задачи	Учить бегать и ходить со сменой ведущего, лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места, перебрасывание мяча друг другу, метание правой и левой рукой на дальность, в верт. цель, в ползании по скамейке на животе, в прыжках через скамейку в игре «Удочка».			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег со сменой ведущего, между предметами, высоко поднимая колени, в полуприседе, бег «Лошадки».			
ОРУ	с кубиками	с обручем	с гимн, палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на 2-х ногах на месте. 2. Перебрасывание мяча двумя руками снизу в шеренгах (2-3 м). 3. Метание правой и левой рукой на дальность.	1. Метание в верт. цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимн, скам., хват с боков. 3. Прыжки через скак. П/и «Удочка».	1. Ходьба по гимн, скам. на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на 2-х ногах между предметами. 3. Лазание по гимн, стенке, не пропуская реек.	1. Прыжки на 2-х ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимн, скам. боком, приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг другу - двумя руками снизу - ловля после отскока.
Подвижные игры	«Котята и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»	«У медведя во бору»
Малоподвижные \ игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»	«Найди «Мишу» /

Старшая группа

Сентябрь

Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке, ходьбе на носках, энергичном отталкивании двумя ногами от пола взмах рук в прыжке с доставанием до предмета, подбрасыванию мяча вверх, ходьбе с изменением темпа, пролезании в обруч, не задевая края. Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, врассыпную, в перебрасывании мяча, в подбрасывании мяча двумя руками вверх, в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге, Развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру, в прыжках с продвижением вперед.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по одному, на носках, пятках, врассыпную, между предметами по сигналу, перестроение в три колонны, бег до 1 мин., с высоким подниманием колен, проверка осанки, ходьба в медленном, обычном и быстром темпах.			
ОРУ	б/п	с м. мячом	с палкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1, Ходьба с перешаг. через кубики, через мячи. 2. Прыжки на 2-х ногах с продв. вперед, змейкой между предмет. 3. Перебрасыв. мячей, стоя в шеренгах, двумя руками снизу, после удара мяча о пол подбрас. вверх двумя руками (не прижим, к груди). 4. Бег в среднем темпе до 1 мин., черед, с ходьбой, ползание на четвер.	1, Подпрыгивание на 2-х ногах «Достань до предмета» (4-6 р.). 2. Подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка. 3. Ползание по гим. скам. на ладонях и коленях, на предпл. и коленях. 4. Ходьба по канату, бокам прист. шаг., руки на поясе, с меш. на голове. 5. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	1. Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо. 2. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. 3. Ходьба по гимн. скам. с мешочком на голове. 4. Прыжки на 2-х ногах с мешочком между коленями и ходьба "Пингвин".	Игровые задания 1. Быстро в колонну 2. «Пингвин» 3. «Не промахнись» (кегли, меш.) 4. По мостику (с меш. на голове) 5. Мяч о стенку 6. «Поймай мяч» («Собачка») 7. "Достань до колокольчика" Подвижные игры 1. «Проползи, не задень» 2. Ловишки с ленточкой 3. «Найди свой цвет» 4. "Найди свою пару» 5. Передача мяча над головой

Подвиж. игры	«Мышеловка»	«Удочка»	-Мы веселые ребята»	
Малоподвижные игры	«У кого мяч»	Ходьба пол. по одному	Ходьба по 1 с выпол. Заданий руками	

Октябрь

Задачи	Учить перестроению в колонну по два, ходьбе приставным шагом по гимн, скам., повороту во время ходьбы по сигналу, делать поворот во время ходьбы и бега в колонну по два (парами). Упражнять; в беге до 1 мин., в перешагивании через шнуры и метанию мяча в цель, в равновесии и прыжках. Повторить пролезание в обруч боком, перебрасывание мяча друг другу, переползание через препятствие.			
1-я часть: Вводная	Перестроение в колонну по одному и по два, ходьба и бег врассыпную, бег до 1 мин., с перешагиванием через бруски, ходьба по сигналу поворот в другую сторону, на носках, пятках, в чередовании, на внеш. стоп. стопы.			
ОРУ	б/п	с б. мячом	с обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные ВИДЫ движений	1. Ходьба по гим. скам. пристав, шагом, перешагивая через кубики. 2. Прыжки на 2-х ногах через шнуры, прямо, боком. 3. Броски мяча двумя руками от груди, перебрасывать друг другу двумя руками из-за головы. 4. Ходьба по гим. скам., на серд. присесть, встать и пройти дальше.	1. Прыжки, спрыгив. СО скам, на полусогнут., ноги. 2. Переползание через препятствие. 3. Метание в гориз. цель правой, левой рукой. 4. Ползание на четвер, между предметами, подлезание под дугу прямо и боком, не касаясь пола.	1. Пролезание через три обруча (прямо, пр. и лев. боком). 2. Прыжки на 2-х ногах на препят. (высота 20 см), с 3 шаг. на препят, 3. Перелезание с преодолением препятствия. 4. Ходьба по гим. скам., на середине повернуться, присесть, перешагнуть через мяч.	Игровые упражнения 1. «Попади в корзину» 2. «Проползи, не задень» 3. «Не упали вручен» 4. На одной ножке по дорожке 5. «Ловкие ребята» (с мячом) 6. «Перешагни, не за-день» Подвижные игры: 1. Ловишки 2. «Мы веселые ребята» 3. «Удочка» 4. «Защити товарища» 5. «Посади картофель» 6. «Затейники»
Подвиж. игры	Перелет птиц	Удочка	«Гуси - гуси...»	
Малоподвижные игры	Найди и промолчи	Эхо	"Летает - не летает"	

ноябрь

Задачи	Учить перекладывать мяч (мал.) из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке, прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед. Отработать навыки ходьбы с высоким подниманием колен; бег врассыпную, перебрасывание мяча в шеренге, ползание по скамейке на животе и ведение мяча между предметами, пролезание через обручи с мячом в руках, ходьба с остановкой по сигналу. Закреплять подлезание под шнур боком и прямо, ходьбу «змейкой». Развивать ловкость и координацию движений, устойчивое равновесие.			
/ -я часть; Вводная	Перестроение в шеренгу, колонну, повороты направо, налево, ходьба с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, между кеглями, с изменением направления движения, перестроение в колонну по два и по три, ходьба и бег в чередовании, с выполнением фигур.			
ОРУ	с маленьким мячом	с обручем	с большим мячом	на гимнастической скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скам. с перекладыв. м. мяча из пр. р. в лев.: перед собой и за спиной. 2. Прыжки на пр. и лев. ноге между кеглями, по 2 прыж. на пр. и лев. ногах. 3. Перебрас. мяча 2 рук. снизу; из-за головы. 4. Ходьба на носках, руки за голову, между набив, мячами.	1. Ползание по гим. скам. на животе, подтяг. двумя руками. 2. Ведение мяча с продвижением вперед. 3. Ползание на четвереньках, подталкивая головой набив, мяч. 4. Ползание по гим. скам. опорой на предплечье и колени.	1. Подлезание под шнур боком, прямо, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по гим. скам. с меш. на голове, руки на поясе. 3. Прыжки на пр. и лев. ноге между предметами. 4. Игра «Волейбол» двумя мячами.	Игровые упражнения 1. «Брось и поймай» 2. «Высоко и далеко» 3. «Ловкие ребята» (прыжки через препятствие и на возвышение) Подвижные игры 1. «Большая птица» 2. «Мяч водящему» 3. «Горелки» 4. «Ловишки с ленточками» 5. «Найди свою пару» 6. «Кто скорей до флажка»
Подвиж. игры	«Пожарные на учениях»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Найди и промолчи»	«Летает - не летает»	

Декабрь

<i>Задачи</i>	Учить ходьбе по наклон, доске, прыжкам с нога на ногу с продвижением вперед, лазать по гимнастической стенке. Совершенствовать: бег в колонне по одному с сохранением дистан., прыжки на 2-х ногах с преодолением препятствий, ползан. на четвереньках между кеглями, подбрас. и ловлю мяча; развивать ловкость и глазомер, ползание по гам. скам. на животе. Закреплять: равновесие в прыж., бег враспынную и по кругу с поворотом, в друг, сторону.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Бег и ходьба между предмет., построен, в шеренгу, проверка осанки, по кругу с поворотом в друг, сторону, на сигнал «сделать фигуру». Ходьба в полуприседе, широким шагом.			
<i>ОРУ</i>	с палкой	б/п	с обручем	
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по наклонной доске, закреплённой на гим. стенке, спуск по гим. стенке. 2. Ходьба по наклон, доске боком, пристав, шагом. 3. Перешагивание через бруски, шнур, справа и слева от него. 4. Перебрасыв. мяча 2 рук. из-за гол., стоя на коленях.	1. Перебрасыв. мяча двумя руками вверх и ловля после хлопка. 2. Прыжки попеременно на пр. и лев. ноге до обозначенного места. 3. Ползание по гим. скам. на животе, подтягиваясь руками. 4. Ходьба по гим. скам. с мешочком на голове.	1. Лазание по гим. стен, до верха. 2. Лазание разными способами, не пропуская реек. 3. Ходьба по гим. скам. боком пристав, шагом с меш. на голове. 4. Ползание по гим. скам. с меш. на спине. 5. Перебрасыв. мяча др. 2 рук. снизу с хлоп, перед ловлей.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Перепрыг. между препятствиями. 2. Подбрасыв. и прокатыв. мяча в различных положениях. 3. «Ловкие обезьянки» (лазание) 4. «Акробаты в цирке» 5. «Догони пару» 6. Бросание мяча о стенку. <i>Подвижные игры</i> 1. «Пятнашки» 2. «Удочка» 3. «Хитрая лиса» 4. Пас др. другу (шайба, клюшка). 5. Перебежки. 6. «Пробеги, не задень»
<i>Подвиж. игры</i>	«Кто скорей до флажка»	«Охотники и зайцы»	«Хитрая лиса»	
<i>Малоподвижные игры</i>	«Сделай фигуру»	«Летает - не летает»		

январь

<i>Задачи</i>	Учить лазать по гим. стенке с переходом на соседний пролет. Упражнять в ходьбе и беге между предметами, в прыжках с ноги на ногу, забрасывать мяч в кольцо, ползать на четвереньках, проталкивая мяч перед собой головой, в пролезании в обруч и в равновесии, в ведении мяча в прямом направлении. Повторить и закрепить ходьбу по наклон, доске, ходьбу с меш. на голове, следить за осанкой и устойчив, равновесием.			
<i>1-я часть: Вводная</i>	Ходьба и бег между кубиками, положен, в шахмат, порядке, по кругу, держась за шнур, ходьба с выполнением заданий, бег враспынную, с выполнением заданий, в чередовании, ходьба и бег с перешагиванием через набив, мячи.			
<i>ОРУ</i>	с кубиками	с косичкой	с мячом (мал.)	б/п
<i>№ занятия</i>	1-2	3-4	5-6	7-8
<i>2-я часть: Основные виды движений</i>	1. Ходьба по наклонной доске (выс. 40 см, шир. 20 см). 2. Прыжки на пр., лев. ноге между кубиками. 3. Забрасывание мяча в корзину. 4. Перебрасывание мяча 2 руками от груди в шеренгах друг другу.	1. Прыжки в длину с места. 2. Ползание под дугами, подталкивая мяч головой. 3. Бросание мяча вверх двумя руками снизу друг другу, от груди. 4. Пролезание в обруч боком. 5. Ходьба с переш. через набив, мячи с меш. на голове, руки в стороны.	1. Лазание по гим. стенке одноименным способом. 2. Ходьба по гим. скам., приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3. Прыжки через шнур - ноги врозь, ноги вместе. 4. Ведение мяча и забрасывание в баскетбольное кольцо.	<i>Игровые упражнения</i> 1. Волейбол через сетку. 2. Пас друг другу мячом. 3. Ходьба по гим. скам., отбив, мяч о пол. 4. «Мой веселый звонкий мяч» 5. Точный бросок. <i>Подвижные игры</i> 1. «Мышеловка» 2. «Мяч водящему» 3. «Ловишки с ленточками» 4. «Не оставайся на полу» 5. «Пожарные на учениях» 6. «Найди свой цвет»

Подвиж. игры	«Медведь и пчелы» (лазание)	«Совушка»	«Хитрая лиса»	
Малоподвижные игры	«Найди и промолчи»	«Съедобное - не съедобное»	«Угадай, что изменилось»	
февраль				
Задачи	Учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по накл. доске, метание мячей в вертик. цель, лазание по гим. стенке. Закрепить перепрыгивание через бруски, забрасывание мяча в корзину, навык энергичного отталкивания и приземление при прыжках в длину с места, подлезание под дугу и отбивание мяча о пол, подлезание под палку и перешагивание через нее.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег врассыпную, в колонне по одному, бег до 1,5 мин. с изменением направления движения, ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, проверка осанки и равновесия, построение в три колонны, бег до 2 мин., ходьба с выполнением заданий на внимание.			
ОРУ	с обручем	с палкой	на скамейке	б/п (аэробика)
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по наклонной доске, бег, спуск шагом. 2. Перепрыгивание через бруски толчком обеих ног прямо, правым и левым боком. 3. Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо двумя руками из-за головы, от груди, с ведением мяча правой и левой рукой.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Подлезание под палку, перешагивание через нее (выс. 40 см.). 3. Прыжки на 2-х ногах через косички. 4. Подбрасывание мяча 1-й рукой, ловля 2 руками. 5. Прыжки в дл. с места.	1. Лазание одним и разными способами по гим. стенке. 2. Ходьба по гим. скам., приставляя пятку 1 -и ноги к носку другой, руки за головой. 3. Прыжки с ноги на ногу между предм., поставл. в один ряд. 4. Подбрасывание мяча и ловля его пр. и лев. рукой.	Игровые упражнения 1. Проползи - не урони 2. Ползай, на четв. между кеглями 3. Дни недели 4. Мяч среднему (круг) 5. Покажи цель Подвижные игры 1. Прыгни - присядь 2. Ловкая пара 3. Догони мяч (по кругу) 4. Мяч через обруч 5. С кочки на кочку 6. Не оставайся на полу
Подвиж. игры	Космонавты	Поймай палку	Бег по расчету	
Малоподвижные игры	Зима (мороз - стоять, вьюга - бег., снег - кружит., метель - присесть)	Стоп	Ходьба в колонне по одному	

Март

Задачи	Учить ходьбе по канату с мешоч. на голове, прыжкам в высоту с разбега. Упражнять в ходьбе в кол. по одному с поворотом в др. сторону на сигнал, в прыжках из обруча в обруч, перебрас. мяча др. др., в метании в цель, в ходьбе и беге между предмет., с перестроен, в пары и обратно. Повторить ползание на четвер. между предмет., по скам. на ладонях и ступнях, в подлезании под рейку в групп., построен, в 3 колон.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в кол. по 1, на сигнал поворот в др. стар., бег с поворот., перестроение в кол. по 1 и в круг. Ходьба мелкими и шир. шагами, перестроен, в кол. по 4.			
ОРУ	с м. мячом	б/п	с обручем	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком, пристав, шагом с меш. на голове. 2. Прыжки из обруча в обруч, через набив. мячи. 3. Перебрасыв. мячей с отскоком от пола и ловля 2 руками с хлопком в ладоши. 4. Ходьба с перешаг. через набив. мячи.	1. Прыжок в высоту с разбега (выс. 30 см). 2. Метание мешоч. в цель пр. и лев. рукой. 3. Ползание на четвер. и прыжки на 2 ногах между кеглями. 4. Ползание по скам. «по-медвежьи».	1. Ходьба по гим. скам. боком, пристав, шагом, на сер. присесть, повер. кругом и пройти дальше. 2. Прыжки пр. и лев. боком через косички (40 см), из обруча в обруч на 1 и 2 ногах. 3. Метание мешоч. в гориз. цель. 4. Подлезание под дугу (подряд 4-5 шт.), не касаясь руками пола.	Игровые упражнения 1. «Кто выше прыгнет?» 2. «Кто точно бросит?» 3. «Не урони мешочек» 4. «Перетяни к себе» 5. «Кати в цель» 6. «Ловишки с мячом» Подвижные игры 1. «Больная птица» 2. «Переправься по кочкам» 3. «Удочка» 4. «Проползи –не задень»

				5. Передача мяча над головой. 6. «Мяч ведущему»
Подвиж. игры	«Пожарные на учении»	«Медведь и пчелы»	«Не оставайся на полу»	
Малоподвижные игры	Эстафета «Мяч ведущему»	Ходьба в колонне по 1	«Угадай по голосу»	

апрель

I Задачи	Разучить: прыжки с короткой скакалкой, бег на скорость. Упражнять: в ходьбе по гим. скам., прыжках на 2-х ногах, метании в вертикаль, цель, ходьбе и беге между предмет., в прокатывании обручей, в равновесии и прыжках. Закрепить: и. п. при метании в вертикаль, цель, навыки лазания по гим. стенке одноименным способом.			
I-я часть: Вводная	Ходьба по одному, ходьба и бег по кругу, враспынную, с перешагив. через шнуры, бег до 1 мин. в сред. темпе, ходьба и бег между предметами.			
ОРУ	б/п	с косичкой	с м. мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скам. с поворот, на 360° на середине, с перед. мяча на каждый шаг перед собой и за спиной. 2. Прыжки из обруча в обруч, на 2 ногах пр. и лев. боком. 3. Метание в вертикаль, цель пр. и лев. рук. 4. Подбрас. м. мяча 1 рукой и ловля 2 после отскока от пола.	езд скакалку на месте и с продвиж. вперед. 2. Прокат, обруча др. другу. 3. Пролезание в обруч. 4. Ползание «по медвежьей». 5. Метание мешочков в вертикаль, цель. 6. «Мяч в кругу» (футбол с водящим).	1. Лазание по гим. стенке одним способом. 2. Прыжки через скакалку. 3. Ходьба по канату боком, прист. шагом с меш. на голове. 4. Прыжки через шнуры слева и справа, продвигаясь вперед.	Игровые упражнения 1. «Сбей кеглю» 2. «Пробеги - не задень» 3. «Догони обруч» 4. «Догони мяч» Эстафеты 1. Передача мяча над головой. 2. «Пожарные на учениях» 3. «Метко в цель» 4. «Кто быстрее до флажка» Подвижная игра «Хитрая лиса»
Подвиж. игры	«Медведь и пчелы»	«Удочка»	«Горелки»	
Малоподвижные игры	«Сделай фигуру»	«Стоп»	«Кто ушел»	

Май

Задачи	Разучить прыжки в длину с разбега. Упражнять в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону, в перешагивании через набивные мячи, в прыжках на 2-х ногах, в перебрасывании мяча друг другу, лазании «по медвежьей», бросании мяча о пол одной рукой, ловля двумя. Закреплять: ползание по гимнастической скамейке на животе; бросание мяча о стену.			
I-я часть: Вводная	Ходьба и бег между предметами, враспынную между предметами, бег и ходьба парами с поворотом в другую сторону.			
ОРУ	б/п	с флажками	б/п	с ленточками на скамейке
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гим. скам., перешагивая через набив. мячи лицом, боком. 2. Прыжки с продвиж. вперед, с ноги на ногу, на 2 ногах. 3. Перебрасывание мяча др. др. и ловля после отскока от пола.	1. Прыжки в дл. с разбега. 2. Ползание «по медвежьей». 3. Подлезание под дугу. 4. Перебрасывание мяча др. др. от груди. 5. Забрасывание мяча в кольцо (баскетбол).	1. Ходьба по гим. скам., ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками. 2. Ползание по гим. скам. на животе, подтягив. руками. 3. Ходьба с перешагив. через набив. мячи по скамейке. 4. Прыжки на лев. и пр. ноге между кеглями.	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» (футбол) 2. Пас др. другу. 3. «Отбей волан» 4. «Прокати - не урони» (обруч) 5. «Забрось в кольцо» 6. «Мяч о пол» Эстафеты 1. «Чья команда дальше прыгнет?» 2. «Посадка овощей» 3. Бег через скакалку. 4. «Горные

				спасатели» 5 «Больная птица»
Подвиж. игры	«Караси и щука»	«Третий лишний»	«Перемени предмет»	

Подготовительная

Сентябрь

Задачи	Упр-ть в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюден. дистанции, с четким фиксир. поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упр-ть в сохран. равновесия на повыш. опоре; развив. точность при переброске мяча; координ. движ. в прыжке с достав. до предмета, при перешаг. через предметы. Повторить: упр. на перебрасыв. мяча и подлезание под шнур; в переползании через скам.; прыжки на 2 ногах; акробат, кувырок.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м-х. 20 м-б.); бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с четким поворотом на углах; бег (до 60 с.); перестроении в колонне по три.			
ОРУ	ОРУ б/п	ОРУ с палкой	ОРУ с мячом	ОРУ с обручем
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по том. скам. прямо, пристав, пятку к носку (с мешком на голове); б) прыжки на две ноги через шнур; в) ходьба по гим. скам. боком, приставным шагом через мячи; г) перебрасыв. мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расст. 3 м).	а) прыжки с разбега с доставанием до предмета; б) подлезание под шнур правым и левым боком; в) перебрасыв. мячей друг другу 2 способами (расст. 4 м); г) упражнение «Крокодил»; д) прыжки на 2 ногах из обруча (положение в шахматном порядке).	а) бросание мал. мяча вверх (пр. и лев. руками), ловя 2; б) ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок); в) лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет; г) ходьба по гим. скам.: с хлопками на каждый раз под ногой; на середине поворот, присесть и пройти дальше.	Игровые задания: а) «Ловкие ребята» (тройки); б) «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу); в) «Догони свою пару» (ускор.); г) «Проводи мяч»; д) «Круговая лапта» (выбывали в кругу 2 ком.). Эстафета: а) «Дорожка препятствий»; б) «Пингвины» (2 ком.); в) «Быстро передай» (боком); г) «Крокодилы»
Подвиж. игры	«Кто скорее к флажку?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
Малоподвижные игры	Ходьба в кол по 1 с дых.	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	

Октябрь

Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предмет.; с изменением направ. по сигналу; с высоким подним. колен; со сменой темпа движ.; бег между линиями. Упр-ть: в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скам.; в переползании на четвереньках с дополнит. заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	со скакалкой	с кеглями	со скакалкой	с мячом
№ занятия	I ____ 1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по гим. скам.: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, пристав, шагом с меш. на голове; б) прыжки через шнур и вдоль на 2 ногах, на пр., на лев. ногах; в) бросание мал. мяча: вверх, ловя 2 руками; перебрас, др. др.	а) прыжки с высоты (40 см); б) отбивание мяча одной рукой на месте; в) ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками; г) пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	а) ведение мяча: по прямой, сбоку; между предмет.; по полу, подталкивая мяч головой; б) ползание по гим. скам. на животе: прямо, подтянув. руками; в) ходьба по рейке гим. скам. руки за голов., с мешоч. на голове; г) прыж. вверх из глубокого приседа	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Круговая лапта» 3. «Кто самый меткий?» 4. «Эхо» (мал. подвиж.) 5. «Совушка». Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча); 2. «Мяч водящему» (2-3 команды); 3. «Ловкая пара»; 4. «Не задень» (2-3 команды).

Подвижные игры	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	
Малоподвижные игры	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба», «Улитка, иглолка и нитка»	

ноябрь

Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметом. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешоч. в горизонт, цель; переход по диагонали на другой пролет по гим. стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешком на спине; в равновесии.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; враспынную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по 2 в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	с обручами	со скакалкой	на гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по канату боком приставным шагом; б) прыжки через шнуры; в) эстафета «Мяч водящему»; г) прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	а) прыжки через короткую скакалку, вращая вперед; б) ползание под шнур боком; в) прокатывание обруча друг другу; г) «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).	а) ползание по гимнастической скамейке с мешком на спине; б) метание в горизонтальные цели (расст. 4 м); в) влезание на гим. стенку и переход на друг, пролет по диагон.; г) ходьба по гим. скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые упражнения а) «Перелет птиц»; б) «Лягушки и цапля»; в) «Что изменилось?» г) «Удочка»; д) Придумай фигуру». Эстафеты а) «Быстро передай» (в колон.); б) «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на лев. и пр. ногах); в) «Собери и разложи» (обруч); г) Комбинир. эстафета; м/п игра «Летает, не летает»; д) «Муравейник»
Подвиж. игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	
Малоподвижные игры	«Затейники»	«Эхо» (упражнение на дыхание)	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по 1	

декабрь

Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением, задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координ. движ. при ходьбе по огранич. площади опоры. Упр-ть в прыжках; при переменном подпрыгив. на пр. и лев. ногах; в переполз, по гим. скам.; в лазании по гим. стенке с переходом на другой пролет; следить за осанкой во время выпол. упр. на равновесии.			
1-я часть: вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один-два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	с малым мячом	с гимнастической палкой	с малым мячом	в парах
	1-2	3-4	5-6	7-8

№ занятия				
2-я часть: Основные виды движений	а) Лазание по гим. стенке с переходом на другой пролет, б) Забрасывание мяча в корзину 2 руками от груди, в) Ходьба по гим. скам. с приседанием поочередно на пр. и лев. ноги, другая махом переносится снизу-сбоку скамейки, г) Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги; д) Эстафета «Передал - садись».	а) Прыжки на правой и левой ногах через шнуры, б) Перебрасывание мяча друг другу 2 руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). в) Упражнение «Крокодил», г) Отбивание мяча в ходьбе, д) Подбрасывание малого мяча вверх и ловя его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	а) Ходьба по скам. навстречу др. др., на серед, разойтись, помогая друг другу, б) Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи, в) Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3 м). г) Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, д) Перебрасыв. мяча 2 рук., ловя после хлопка или приседания.	Игровые упражнения а) «Догони пару», б) «Ловкая пара» (эстафета), в) «Снайперы», г) «Затейники» (м/п. игра), д) «Горелки». Эстафеты а) «Передал - садись», б) «Гонка тачек», в) «Перемени предмет», г) П/и «Коршун и наседка» д) «Загони льдинку», е) «Догони мяч», ж) «Паутинка» (обруч, ленты).
Подвиж. игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два мороза»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно» (плоское.)	

Январь

Задачи	Разучить ходьбу пристав, шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание набив, мяча. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упр. с мячом; навыки ходьбы в чередовании сбегом с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваясь от пола и мягко приземляясь ноги Повторить; упраж. на равновесие на гим. стенке, прыжки через корстеую скакалку с продвижением вперед.			
1-я часть:	Ходьба в колонне по 1 пристав, шагами с лев. и пр. ног попеременно; перестроен, в кол. по два, в чередов с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег; «змейкой»; с поворотом, на сигнал; с высоким подниманием колен, подскоки: шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо.			
Вводная				
ОРУ	на скамейках	с кеглями	с большим мячом	о/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть:				
Основные виды движений	а) метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м; б) подлез, под палку (40 см); в) перешаг. через шнур (40 см); г) ползание по скамейке с мешочком на спине; д) отбивание мяча пр. и лев. рукой в движении; ж) прыжки на лев. и пр. ноге через шнур; з) перебрасывание мяча друг другу от груди 2 руками.	а) прыжки на мат с мешочком (толчком 2 ног); б) прыжки с разбега (3 шага); в) ведение мяча попеременно правой и левой руками; г) переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	а) метание набивного мяча двумя руками из-за головы; б) ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; в) влезание на гимнастическую стенку одним способом; г) прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед; д) ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения а) Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист». б) «Догони пару», в) «Снайперы» (кегли, мячи) г) «Точный пас». д) «Мороз-Красный нос». е) «Жмурки». ж) «Платочек». Эстафеты а) «Ловкий хоккеист», б) «Пронеси - не урони», в) «Пробеги - не задень».
Подвиж. игры	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	г) «Мяч водящему».
		Ходьба в колонне по 1	Ходьба по массир.	д) «Воевода с мячом». е) «Гусеница».

Февраль

Задачи	Упр-ть: в ходьбе и беге в колонне по 1 с останов, по сигналу; в прыжках и брос. мал. мяча; в ходьбе и беге с изменен, направ.; в ползай, по гим. скам.; ходьбе и беге между предмет.; в пролез, между рейками; в ! перебрасыв. мяча др. др.. Закреплять: равновесие; осанку при ходьбе на повыш. площади опоры; энергично отталкив. от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать: ловкость и глазомер при метании в горизонт, цель.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3 ; ходьба по канату боком поиставным шагом			
ОРУ	с малым мячом	с обручем	с малым мячом	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба с переш. через набив, мячи; б) прыжки через короткую скакалку с продвиж. вперед; в) брос. мяча вверх и ловя его 2 руками; г) ходьба по гим. скам. боком пристав, шаг., руки за голову; д) бросание мяча с хлопком; ж) прыжки через скакалку с промежуточным подскоком; з) прыж. на 2 ногах через 5-6 шнуров.	а) прыжки через набивные мячи (6-8 шт.); б) метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м; в) полз, по скам. с меш. на спине; г) прыжки с мячом, зажатый между колен (5-6 м); д) ползание на животе, подтягиваясь 2 руками за край скам; ж) пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.	а) перебрасывание мяча друг другу снизу 2 руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м); б) пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком; в) ходьба на носках между набив, мячами; пролез, между рейками; г) лазание по гим. стенке; д) ходьба по гим. скам. боком пристав, шагом с меш. на голове.	Игровые задания а) «Пробеги - не задень», б) «По местам», в) «Мяч водящему», г) «Пожарные на учениях», д) «Ловишки с мячом». Эстафеты а) Прыжковая эстафета со скам. б) «Дни недели», в) «Мяч от пола», г) «Через тоннель», д) «Больная птица», е) «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку).
Подвиж. игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
Малоподвижные игры	«Эхо»	Ходьба в кол. по 1, корригир. ход.	«Кто ушел?»	

Март

Задачи	Закрепить: навык ходьбы и бега в чередов.; перестроение в кол. по 1 и по два (в движ.); лазание по гим. стенке. Упр-ть: в сохранении равновесия; в энергич. отталкив. и призем. на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: координацию движ. в упраж. с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х- Юм, б.- 20 м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по 2 в движении; в колонне по 1 в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления лямжйниа- йвг дп ? 5 мин. Построение в 3 колонны на «1-2-3»; бег до 3 мин.; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	б/п	с палкой	б/п	с большим мячом
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе; б) прыжки на 2 ногах вдоль шнура, перепрыг. его справа и слева; поочередно на пр. и лев; в) бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	а) прыжки в длину с места; б) метание в вертикальную цель левой и правой руками; в) лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях; г) пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола; д) ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	а) метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком.); б) пролезание в обруч в парах; в) прокатывание обручей друг другу; г) вращение обруча на кисти руки; д) вращение обруча на полу; ж) лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания а) «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч), б) «Ведение мяча» (футбол.) в) «Мяч о стенку», г) «Быстро по местам», д) «Тяни в круг». Эстафеты а) «Пингвины», б) «Пробеги - не сбей», в) Волейбол с большим мячом, г) «Мишень - корзинка», д) «Ловкие ребята»: спрыгнуть по наклонной лестнице; по скамейке

Подвиж. игры	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Жмурки»	
V Малоподвижные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	

Апрель

Задачи	Учить: ходьбе парами по огранич. площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направ. «Улитка». Закреплять: ходьбу с измен. направ. ; бег с высоким подним. бедра; навык ведения мяча в прямом направ.; лазание по гим. скам.; метание в вертикаль. цель; ходьбу и бег в кол. по 1 с останов. по сигналу; лазание по гим. стенке одним. способом. Повторить: прыжки с продвиж. вперед; ходьбу и бег с ускор. и замед; ползание по гим. скам.; равновесие; прыжки через корот. скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенст.: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1 ,5 мин.); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба враспынную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			
ОРУ	с обручами	б/п	со скакалкой	б/п
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба парами по 2 параллельным скамейкам, б) прыжки на 2-х ногах по прямой с меш., зажатых между колене в) метание мешочков в горизонтальную цель, г) ходьба по гим. скам. навстречу др. др., на серед, разойтись, д) метание набивного мяча 2 руками из-за головы.	а) прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на 2 ногах, б) ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину, в) ведение мяча между предмет, г) прыжки через скамейку с продвижением вперед, д) прыжки в длину с разбега.	а) Метание меш. в вертикаль. цель правой и левой руками от плеча (4 м). б) Лазание по гим. скам. с мешочком на спине («Кто быстрее?») в) Прыжки через скакалку произвольным способом, г) Ходьба по рейке гим. Скамейки д) Ходьба боком приставным шагом, по канату, ж) Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания а) «Кто быстрее соберется?», б) «Перебрось - поймай», в) «Передал - садись», г) Дни недели Эстафеты а) Бег со скакалкой; б) «Рыбак и рыбки»; в) Мяч через сетку; г) «Быстро разложи - быстро собери»; д) «Мышеловка»; е) «Ловишки с ленточкой».
Подвиж. игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни-присядь»	«Охотники и утки»	
Малоподвижные игры	«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выпол. задания руками.	

май

Задачи	Разучить: бег на скорость; бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину 2 руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я ч.: вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	с малым мячом	с гимнастической палкой	с большим мячом	с обручами
№ занятия	1-2	3-4	5-6	7-8
2-я часть: Основные виды движений	а) ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за спиной. б) прыжки в длину с разбега. в) метание набивного	а) бег на скорость (30 м). б) прыжки в длину с разбега. в) перебрасывание мяча в шеренгах 2 руками из-за головы (расст. 4 м); 2 руками от груди.	а) прыжки через скакалку. б) п/и «Передача мяча в колонне». в) бег со средней скоростью 100 м. г) ведение мяча и заб-	Игровые задания а) «Крокодил». б) Прыжки разными способами через скакалку. в) «Кто выше прыгнет?» (в высоту). г) Эстафета «Мяч

	<p>мяча.</p> <p>г) ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.</p>	<p>г) ведение мяча ногой по прямой.</p>	<p>расывание в корзину.</p> <p>д) переползание на 2 руках «Крокодил».</p>	<p>водящему».</p> <p>Эстафеты</p> <p>а) Кто быстрее? (бег), б) Детский волейбол (через сетку 2 мячами). в) Ловкие футболисты г) Комбинированная эстафета: -ползание по скамейке, подтягиваясь руками; -прыжки через скакалку; -ползание под дугой; -пепрыгивание через рейку. д) Кто дальше прыгнет?</p>
Подвиж. игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	Запрещенное движение]	

Индивидуальная коррекционно-оздоровительная работа

Вид психофизической нагрузки	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5—6 лет	6-7 лет
II группа здоровья					
Игра «Поздоровайся с Зайкой» — тонизирующая	+	+	-	—	—
Игра «Пройди по ребристой доске» — тонизирующая	+	+	+	-	—
Игра «Сидячий футбол» — тонизирующая	—	+	+	+	+
Игра «Карусель с обручами» — тренирующая	—	—	—	+	+
Игра «Котята и щенята» — тренирующая	—	—	—	+	+
Игра «Горелки» — тренирующая	—	—	—	+	+

III группа здоровья					
Игра «Будем красить потолок» — незначительная	+	+	+	+	+
Игра «Зайка серый умывается» — умеренная	—	+	+	+	+
Игра «Зоопарк» — умеренная	—	—	—	+	+
Игра «Барабан» — незначительная	—	—	—	+	+
Игра «Кто летает?» — незначительная	—	—	—	+	+
Игра «Передача мяча» — умеренная	—	+	+	—	—
Игра «Найди, где спрятано» — умеренная	—	+	+	+	+

Способы систематической фиксации динамики детского развития

Правильная организация системы работы по диагностике и коррекции физического развития и подготовленности предусматривает систематический **медико-педагогический контроль**, включающий следующие этапы.

- Мониторинг (от лат. *Monitor* — надзирающий) за состоянием здоровья и физическим развитием детей, который осуществляется медицинским персоналом ДООУ и врачами. Обследование проводится не реже 2 раз в год (в начале и конце учебного года).

Данные медико-педагогического обследования заносятся также в индивидуальную карту здоровья и физического развития, паспорт здоровья. Показатели сверяются с нормативами, определяется уровень физического развития, который служит основой перспективного планирования в ДООУ по физическому развитию и воспитанию. Далее определяются группа здоровья, рекомендованный объем и интенсивность физических нагрузок.

Заведующий и старший воспитатель знакомятся с планами работы воспитателя, проверяют, соответствует ли содержание занятий требованиям программы, учитываются ли индивидуальные особенности детей, состояние их здоровья, функциональные и двигательные возможности.

Проверка санитарно-гигиенического состояния мест проведения занятий и физкультурного оборудования (осуществляется по нормам и правилам СанПиН 2.4.1.3049-13. Каждая проверка включает оценку и анализ выполнения санитарно-гигиенических требований к вентиляции, системам водоснабжения и очистки, освещения и пожарозащиты.

С учетом всех компонентов медико-педагогического контроля составляется план его проведения.

План медико-педагогического контроля

Вид деятельности	Срок по плану	Ответственные	
		Заведующий	Старший воспитатель
<i>Организация медицинского обеспечения</i> Анализ состояния здоровья детей. Контроль над организацией медицинского обслуживания детей. Организация профилактических осмотров. Организация работы по гигиеническому воспитанию детей и родителей. Организация и проведение летней оздоровительной работы	Постоянно	Постоянно	—
<i>Первичная профилактика</i> Контроль за санитарно-гигиеническими условиями. Контроль и оказание методической помощи в организации учебно-воспитательного процесса: — составление сетки; — режима дня	2 раза в неделю	— II —	В течение
<i>Питание</i> Контроль за состоянием питания. Санитарно-гигиеническое состояние пищеблока. Составление меню. Бракераж готовой продукции. Контроль за выполнением норм	Постоянно	Постоянно	— II —
<i>Физическое воспитание</i> Распределение на медицинские группы для занятий физкультурой. Контроль за организацией физического воспитания, закаливающих процедур. Анализ эффективности физического воспитания с оценкой физической подготовки детей	2 раза в год.	— II —	— II —
<i>Диспансеризация</i> Проведение профилактических осмотров. Проведение оздоровительных мероприятий, контроль за их выполнением	1 раз в неделю	— II —	—

Специалисты (медицинские и педагогические) постоянно уделяют внимание двигательной активности, физическому здоровью и развитию воспитанников ДОУ. В условиях дошкольных учреждений два раза год (сентябрь, май) проводится *диагностика физического развития и подготовленности*. Показателями уровня физической подготовленности считаются наличие двигательных навыков и умений, соответствие их возрастным нормам, а также уровень развития психофизических качеств и способностей ребенка.

Условия реализации образовательной программы

Модель управления ДОУ



Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание
1 Обеспечение здорового ритма жизни	- щадящий режим (адаптационный период) - гибкий режим
2 Физические упражнения	- утренняя гимнастика - физкультурно-оздоровительные занятия - п/игры - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, йога, улучшение осанки, плоскостопия, зрения) - спортивные игры - терренкур (дозированная ходьба)
3 Гигиенические и водные процедуры	- умывание - мытье рук - игры с водой обеспечение чистоты среды
4 Световоздушные ванны	- проветривание помещений - прогулки на свежем воздухе - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха
5 Активный отдых	- развлечение, праздники, игры, забавы - дни здоровья - каникулы

6 Арома- и фитотерапия	- ароматизация помещений - фитопитание (чай)
7 Диетотерапия	- рациональное питание, индивидуальное меню (аллергия)
8 Свето-цветотерапия	- обеспечение светового режима - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса
9 Музыкотерапия	- музсопровождение режимных моментов - музоформление фона занятий - музтеатральная деятельность
10 Психогимнастика	- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры тренинга на подавление отрицательных эмоций - коррекция поведения
11 Спецзакаливание	- босоножье - игровой массаж -дыхательная гимнастика
12 Физиотерапия	- тубус-кварц

Формы сотрудничества с семьей

Сроки	Мероприятия	Ответственный
1	2	3
Сентябрь	1 Анкетирование родителей 2 Оформление «Уголка здоровья» 3 Консультация для родителей «Роль семьи и детского сада в воспитании здорового ребенка» 4 День здоровья «В гостях у осени»	Воспитатели Воспитатели воспитатели, музыкальный руководитель
Октябрь	1 Общее родительское собрание «Основные направления воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с детьми» 2 Консультация в «Уголке здоровья»: - «Кариеса можно избежать»; - «Точечный массаж при ОРЗ» 3 Выставка овощных блюд, включающих чеснок и лук.	Заведующий ДОУ Педиатр Воспитатель, повар
Ноябрь	1 Консультация для родителей «Изготовление чесночных бус, кулончиков для профилактики заболеваний верхних дыхательных путей». 2 День открытых дверей «Роль оздоровительных упражнений для развития равновесия, гибкости суставов»	Воспитатели воспитатели, музыкальный руководитель
Декабрь	1 Общее родительское собрание « Роль семьи в оздоровлении детей» 2 Выступление родителей на тему «Физическое оборудование в домашних условиях» 3 Показ фрагментов физкультурных занятий с	Заведующий Родители Воспитатели

	использованием нетрадиционного оборудования.	
Январь	1 Оформление фотостенда «Культура здоровья» 2 Консультации в «Уголке здоровья»: - «Зимние игры и развлечения детей» - «Как уберечь детей от простуды» 3 День здоровья «Мой веселый звонкий мяч»	Заведующий Воспитатели воспитатели, музыкальный руководитель
Февраль	1 Музыкально-физкультурное развлечение с родителями к Дню защитника Отечества «Папа и я – спортивная семья». 2 Консультация в «Уголке здоровья» «Основы правильного питания» 3 Выходы с родителями и детьми на каток в выходные дни	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель Медсестра Инструктор по физической культуре
Март	1 Музыкально-физкультурное развлечение «Моя мама лучше всех» 2 Консультации в «Уголке здоровья»: «Роль витаминов в детском питании»	воспитатели, музыкальный руководитель
Апрель	1 День здоровья. Музыкально-спортивный праздник с родителями «Проводы зимы» 2 Консультации в «Уголке здоровья»: «Как уберечь детей от травм»	воспитатели, музыкальный руководитель
Май	1 Общее родительское собрание «Здоровый ребенок – умный ребенок» 2 Консультации в «Уголке здоровья»: «Контрастное воздушное и водяное закаливание» 3 Диагностика 4 Сообщение «Организация летнего отдыха детей в МДОУ»	Заведующий Воспитатели Воспитатели
Июнь-август	1 Мини-походы детей вместе с родителями 2 Консультации в «Уголке здоровья»: - «Собирайте лекарственные травы» - «Изготовление ароматических подушек» 3 Физкультурный праздник «Здравствуй, лето!» 4 Спортивная игра «Джунгли зовут» 5 Игра-путешествие «В гостях у доктора Айболита»	Воспитатели Воспитатели воспитатели, музыкальный руководитель

Методическая работа с кадрами по проблеме «Ребенок и его здоровье»

Формы работы	Тема, цель, содержание	Участники	Сроки проведения	Ответственный	Практический результат
--------------	------------------------	-----------	------------------	---------------	------------------------

1 Оказание помощи: консультации	Темы: «Обзор программы «Безопасность»(раздел «Ребенок и его здоровье») «Методика работы по ознакомлению детей со своим организмом» «Детям о заболеваниях и их профилактике» «Социальное партнерство родителей и детей» Цель: введение в проблему	Воспитатели	В соответствии с планом	Старший воспитатель	Тематические каталоги
Семинар	Тема: «Береги здоровье смолоду» Цель: систематизация знаний педагогов о методике работы по теме, привлечение внимания к проблеме наркомании и влияние её на организм.	Воспитатели	В соответствии с годовым	Старший воспитатель	Перспективные планы, материалы для наглядной пропаганды, дидактические пособия, материалы проектной деятельности
Тренинги	Умей сказать «Нет!» Цель: исследование ситуаций, в которых мы говорим «Нет!». Первичная профилактика наркозависимости через самопознание, повышения уровня жизненной компетентности, выработка навыков здорового стиля жизни.	-/-/-/-/-/-/-	-/-/-/-/-/-/-	-/-/-/-/-/-/-	
Уражнения	Темы: «Скажи «да-нет» «Скажи «да» «Скажи «нет» Цель: исследование различных аспектов поведения, исследование ситуаций, в которых мы отвечаем на просьбы других людей «да» или «нет»	Все педагоги	-/-/-/-/-/-/-	старший воспитатель	
Самообразование	Темы: «Воспитание потребности в здоровом образе жизни» «Воспитание положительных привычек» «Развитие у детей эмоций и уверенности в себе»	По выбору педагогов	В течение года	-/-/-/-/-/-/-	Тематические каталоги
2 Тематический контроль	Тема: «Ребенок и его здоровье» Цель: выполнение программы «Безопасность»	Воспитатели	В соответствии с годовым планом	Старший воспитатель	Справка по итогам тематической проверки

3 Педсовет	Состояние работы по выполнению программы «Безопасность». Итоги тематической проверки, отчеты воспитателей. Использование д/игр и наглядных пособий по теме. Работа с семьей по пропаганде здорового образа жизни. Обсуждение опыта работы инструктора по физической культуре к здоровью через движение	Воспитатели			
4 Изучение, обобщение, распространение и внедрение передового педагогического опыта.	Изучить опыт работы по формированию навыков общения с другими людьми (знакомыми и незнакомыми) Начать создание опыта по теме «Здоровые привычки» Помочь в обобщении опыта «К здоровью через движение». Внедрение опыта ДОУ по теме «Совместная работа ДОУ и семьи по воспитанию здорового ребенка»	По желанию воспитателя	-/-/-/-/-/-/-	-/-/-/-/-/-/-	Перспективный план создания опыта. Выступление на педсовете
5 Создание условий	Оборудование уголков по правилам дорожного движения. Пополнение физкультурных уголков и оборудования для сюжетно-ролевых игр – «Больница», «Аптека». Смотр-конкурс д/игр и пособий.	Все педагоги	-/-/-/-/-/-/-	-/-/-/-/-/-/-	Выставка игр и пособий
6. Формы работы с родителями	- Родительское собрание «В семье растут будущие папы и мамы» - Тренинги «Умей сказать «Нет!» «Скажи «да-нет» «Скажи «да» «Скажи «нет» - Анкета для родителей - Выставка литературы по тематике. - Информационные стенды: «Алкоголь и дети», «Дети – пассивные курильщики» - «Круглый стол» Тема: «Вредные привычки легче предупредить»	Воспитатели, родители	-/-/-/-/-/-/-		Доклады заведующего, психолога Анализ анкетирования Материалы стендов План проведения лектория
7 Формы работы со школой и другими организациями	Конкурс плакатов «Умей сказать «Нет!» Взаимопоказ спектаклей на темы здорового образа жизни Совместные дни здоровья Лекторий для педагогов и родителей «Дети – улица».	Педагоги и дети д/сада и школы, воспитатели, родители	-/-/-/-/-/-/-	Заведующий, заместитель	Выставка плакатов. Сценарии проведения спектаклей и дней здоровья. Видеозапись лектория

Схема взаимодействия специалистов МДОЦ ЦРР детский сад №9



6. Экспериментальная и инновационная деятельность

Экспериментальная и инновационная деятельность современного детского сада с приоритетом физкультурно-оздоровительной работы может быть связана:

- с разработкой модели здоровьесберегающей среды и формирования здоровьесберегающего пространства семьи и детского сада;
- совершенствованием здоровьесберегающего и здоровьеукрепляющего модулей;
- повышением эффективности здоровьесформирующего модуля педагогической системы в связи с разработкой игровых программ и технологий, направленных на укрепление и формирование физического, психического, эмоционального и духовно-нравственного здоровья детей в процессе развития их способностей.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад № 9» с.Камень-Рыболов Ханкайского муниципального района Приморского края

ПРИНЯТО на педагогическом совете
от « » _____ 201 г
протокол №

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБ ДОУ ЦРР – детский сад
№ 9 с. Камень-Рыболов
_____ Н.В.Пикулина

приказ № от « » _____ 201 г

**Рабочая программа по
здоровьесбережению
«Будь здоров»**

