

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Кристаллик»**

Ямальская ул., д.23 К.А., г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629001
Тел./факс (34922) 4-12-76, 4-12-77 E-mail: mdou9@edu.shd.ru

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
протокол № 3
от 25 мая 2023 года

Утверждено

Приказом и.о. заведующего МБДОУ
Детский сад «Кристаллик»
№ 137-о от 01.06.2023

Е.Г. Витязева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Образовательная область «Физическое развитие»
подготовительная к школе группа № 5**

Образовательный компонент «Физическая культура»

Срок реализации программы 1 год

2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре: Шумских Д.С.

г. Салехард

Пояснительная записка (подготовительная к школе группа)

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» детей 6 - 7 лет составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования МБДОУ Детского сада «Кристаллик», в соответствии с ФОП.

Программа определяет содержание образовательного процесса по физическому развитию детей подготовительной к школе группы с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа определяет обязательную часть Образовательной программы, часть формируемую участниками образовательного процесса.

Рабочая программа является «открытой» и предусматривает вариативность, интеграцию, изменения и дополнения по мере профессиональной необходимости.

Методическое обеспечение:

- Физическая культура в детском саду. Подготовительная к школе группа Л.И.Пензулаева
- Коррекционная работа проводится по программам:
 - «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И. Плаксиной;
 - «Программа логопедической работы по преодолению общего недоразвития речи у детей» Т.Б. Филичевой, Г.В. Чиркиной, Т.В. Тумановой.

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью данной программы является комплексный подход к организации ООД, направленной на активизацию зрительных функций и развитие зрительного восприятия. Активное включение в процесс ООД сохранных анализаторов и речи, как эффективного средства компенсации зрительной недостаточности.

Работа строится согласно тематическому планированию.

Комбинированную группу посещают здоровые и дети (4) с нарушением зрения (амблиопия, косоглазие), поэтому для данной категории детей созданы специальные условия:

- дозирование нагрузки в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог).
- размещение воспитанников в соответствии с рекомендациями врача офтальмолога, учителя-дефектолога (тифлопедагог).
- гимнастика для снятия зрительного напряжения (2-3 минуты).

Цели и задачи реализации программы

Цель программы – 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, 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.

Основные задачи образовательной деятельности в области физического развития:

- обогащать двигательный опыт детей с помощью упражнений основной гимнастики, развивать умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;

- развивать психофизические качества, точность, меткость, глазомер, мелкую моторику, ориентировку в пространстве; самоконтроль, самостоятельность, творчество;

- поощрять соблюдение правил в подвижной игре, проявление инициативы и самостоятельности при её организации, партнерское взаимодействие в команде;

- воспитывать патриотизм, нравственно-волевые качества и гражданскую идентичность в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;

- формировать осознанную потребность в двигательной деятельности, поддерживать интерес к физической культуре и спортивным достижениям России, расширять представления о разных видах спорта;

- сохранять и укреплять здоровье детей средствами физического воспитания, расширять и уточнять представления о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;

- воспитывать бережное, заботливое отношение к здоровью и человеческой жизни, развивать стремление к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, оказывать помощь и поддержку другим людям.

Принципы и подходы к формированию программы

- Программа соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.

- Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи).

- Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

Строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

- Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

- Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.
 - Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.
 - Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.
- Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности

Возрастной период от 6 – 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7 -10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0 – 107,0 см, а масса тела 17 – 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200, 0 г, а роста – 0,5 см.

Позвоночный столб ребенка 5 – 7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок.

У детей 5 – 7 лет наблюдается, незавершённость строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Следует, прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них – это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по – прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно, ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера коры головного мозга взрослого человека.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Развитие сердечно – сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти – шестилетних детей в среднем равна 1100 – 1200 см³, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания. Число дыханий в минуту в среднем – 25.

Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыжки через короткую скакалку ребята могут выполнять в течение достаточно длительного времени (13 – 15 мин).

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле над двигательной деятельностью своих воспитанников, с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Планируемые результаты освоения Программы

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров.

В соответствие с ФГОС ДО целевые ориентиры дошкольного образования определяются независимо от форм реализации Программы, ее характера, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей. Целевые ориентиры данной программы базируются на требованиях ФГОС ДО и задачах данной программы. К целевым ориентирам относятся социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на различных этапах дошкольного образования (младший, средний, старший дошкольный возраст).

Система оценки планируемых результатов:

Е.А. Петрова, Г.А. Козлова Педагогическая диагностика социально-личностного развития дошкольников в условиях ФГОС ДО: Методическое пособие. – СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015 Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, май).

Целевые ориентиры:

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

- Перебрасывает набивные мячи (вес 1кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метает предметы в движущуюся цель.

- Перестраивается в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на первый – второй, соблюдает интервалы во время передвижения.

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

- Следит за правильной осанкой.

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

- Участвует в играх с элементами спорта.

Общее количество часов

№ п/п	Основные виды движений	Кол-во часов с месяц	Кол-во в год
1	Равновесие	2	18
2	Прыжки	2	18
3	Метание	2	18
4	Лазанье	2	18

Общее количество часов

Название группы	Количество минут	Количество в неделю	Месяц	Год	Праздники и развлечения
Подготовительная к школе группа (дети от 6 до 7 лет)	30	2	8	72	Один раз в месяц, 30 - 45 мин.

Структура занятия

1.	Вводная часть (4 – 6 минут)	Подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.
2.	Основная часть (18 - 20 минут)	Направлена на решения главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических

		качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
3.	Заключительная (3 – 4 минуты)	Включает игру малой подвижности, несложные игровые задания.

Содержание работы по ОО «Физическое развитие»

Основные движения		
1.	Ходьба	Обучение хождению гимнастическим шагом, обычной ходьбой, с крестным шагом, спиной вперед; выпадами, с закрытыми глазами, приставными шагами назад; в приседе, с различными движениями рук, в различных построениях;
2.	Бег	Обучению бегу в колонне по одному, врассыпную, парами, тройками, четверками; с остановкой по сигналу, в сочетании с прыжками (с линии на линию, из кружка в кружок); высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук; с захлестыванием голени назад; выбрасывая прямые ноги вперед; бег 10 м с наименьшим числом шагов; медленный бег до 2-3 минут; быстрый бег 20 м 2-3 раза с перерывами; челночный бег 3х10 м; бег наперегонки; бег из разных исходных положений (лежа на животе, ногами по направлению к движению, сидя по-турецки, лежа на спине, головой к направлению бега); бег со скакалкой, бег по пересеченной местности;
3.	Бросание, ловля, метание.	Обучение броска мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками не менее 20 раз подряд, одной рукой не менее 10 раз; передача и перебрасывание мяча друг другу сидя по-турецки, лежа на животе и на спине, в ходьбе; прокатывание и перебрасывание друг другу набивных мячей; перебрасывание мяча друг другу снизу, от груди, сверху двумя руками; одной рукой от плеча; передача мяча с отскоком от пола из одной руки в другую; метание в цель из положения стоя на коленях и сидя; метание вдаль, метание в движущуюся цель; забрасывание мяча в баскетбольную корзину; катание мяча правой и левой ногой по прямой, в цель, между предметами, друг другу; ведение мяча, продвигаясь между предметами, по кругу; ведение мяча с выполнением заданий (поворотом, передачей другому).
4.	Ползание, лазанье.	Обучение ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке вперед и назад; на животе и на спине, отталкиваясь руками и ногами; влезание на гимнастическую стенку до верха и спуск с нее чередующимся шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с пролета на пролет по диагонали; пролезание в обруч разными способами; лазанье по веревочной лестнице; выполнение упражнений на канате (захват каната ступнями ног, выпрямление ног с одновременным сгибанием рук, перехватывание каната руками); влезание по канату на доступную высоту;
5.	Прыжки	Обучение подпрыгиванию на двух ногах 30 раз в чередовании с ходьбой, на месте и с поворотом кругом; смещая ноги вправо-влево-вперед-назад, с движениями рук; впрыгивание на предметы высотой 30 см с разбега 3 шага; подпрыгивания вверх из глубокого приседа; прыжки на одной ноге, другой толкая перед собой камешек; прыжки в длину и в высоту с места и с разбега на соревнование; прыжки с короткой скакалкой: прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками и без них; прыжки с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через обруч, вращая его как скакалку; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, прыжки через вращающуюся скакалку с места; вбегание под вращающуюся скакалку - прыжок - выбегание; пробегание под вращающейся скакалкой парами.
	упражнения в равновесии	Учить подпрыгиванию на одной ноге, продвигаясь вперед, другой ногой катя перед собой набивной мяч; стойка на носках; стойка на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием посередине палки, пролезанием в обруч, приседанием и поворотом кругом; ходьба по гимнастической скамейке, приседая на одной ноге, другую пронося прямой вперед сбоку скамейки; ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг высоко поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене другой ноги мешочек с песком; ходьба по шнуру, опираясь на стопы и ладони; кружение с закрытыми глазами, остановкой и сохранением

		заданной позы; после бега, прыжков, кружения остановка и выполнение «ласточки».
6.	Строевые упражнения	Обучение построению, перестроению, передвижению строем: быстрое и самостоятельное построение в колонну по одному и по два, в круг, в шеренгу; равнение в колонне, шеренге; перестроение из одной колонны 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; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом; повороты во время ходьбы на углах площадки.
7.	Ритмическая гимнастика	Обучение музыкально-ритмическим упражнениям и комплексам общеразвивающих упражнений (ритмической гимнастики), включая в содержание физкультурных занятий, в физкультминутки, утреннюю гимнастику, различные формы активного отдыха и подвижные игры. Использование упражнений, разученных на музыкальных занятиях: обучение танцевальным шагам польки, переменный шаг, шаг с притопом, с хлопками, поочередное выбрасывание ног вперед в прыжке, на носок, приставной шаг с приседанием и без, с продвижением вперед, назад, а сторону, кружение, подскоки, приседание с выставлением ноги вперед, в сторону на носок и на пятку, комбинации из двух-трех движений в сочетании с хлопками, с притопом, движениями рук, в сторону в такт и ритм музыки.
	Подвижные игры	Обучение детей подвижным играм, поощрение использования детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Поддержание в стремлении детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; побуждает проявлять смелость, находчивость, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощрение творчества детей, желание детей придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Воспитание сплоченности, взаимопомощи, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Способствует формированию духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.
Общеразвивающие упражнения		
1.	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса	Обучение подниманию и опусканию рук (одновременное, поочередное и последовательное) вперед, в сторону, вверх, сгибание и разгибание рук; сжатие пальцев в кулак и разжимание; махи и рывки руками; круговые движения вперед и назад; упражнения пальчиковой гимнастики;
2.	Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника	Обучение поворотам корпуса вправо и влево из разных исходных положений, наклоны вперед, вправо, влево из положения стоя и сидя; поочередное поднимание и опускание ног лежа на спине;
3.	Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног	Обучение сгибанию и разгибанию ног, махи ногами из положения стоя, держась за опору, лежа на боку, сидя, стоя на четвереньках; выпады вперед и в сторону; приседания у стены (затылок, лопатки, ягодицы и пятки касаются стены); подошвенное и тыльное сгибание и разгибание стоп; захватывание предметов ступнями и пальцами ног, перекладывание их с места на место.
Спортивные упражнения		
1.	Катание на санках	Обучать игровым заданиям и соревнования в катании на санях на скорость.

3.	Ходьба на лыжах	Обучать ходить скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину 500-600 метров в медленном темпе в зависимости от погодных условий; попеременным двухшажным ходом (с палками); повороты переступанием в движении; поднимание на горку «лесенкой», «ёлочкой».
4.	Катание на велосипеде и самокате	Обучение катанию на двухколесном велосипеде, самокате, по прямой, по кругу, змейкой, объезжая препятствие, на скорость.
5.	Катание на коньках	Обучать катание на коньках, удержание равновесия и принятие исходного положения на коньках (на снегу, на льду); приседания из исходного положения; скольжение на двух ногах с разбега; повороты направо и налево во время скольжения, торможения; скольжение на правой и левой ноге, попеременно отталкиваясь.
Спортивные игры		
1.	Городки	Обучение броску биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение; знание 4-5 фигур, выбивание городков с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит.
2.	Элементы баскетбола	Обучение элементам баскетбола, передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и тому подобное) и с разных сторон; забрасывание мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.
3.	Бадминтон	Обучать перебрасыванию волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.
4.	Элементы настольного тенниса	Обучать элементам настольного тенниса, подготовительные упражнения с ракеткой и мячом (подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену); подача мяча через сетку после его отскока от стола.
5.	Элементы футбола	Обучать передаче мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяч «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощенным правилам
6.	Элементы хоккея	Обучать элементам хоккея: (без коньков - на снегу, на траве): ведение шайбы клюшкой, не отрывая её от шайбы; прокатывание шайбы клюшкой друг другу, задерживание шайбы клюшкой; ведение шайбы клюшкой вокруг предметов и между ними; забрасывание шайбы в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.
	Активный отдых	Физкультурные праздники и досуги, праздники (2 раза в год, продолжительностью не более 1,5 часов). Содержание праздников предусматривают сезонные спортивные упражнения, элементы соревнования, с включением игр-эстафет, спортивных игр, на базе ранее освоенных физических упражнений. Досуг организуется 1 -2 раза в месяц во второй половине дня преимущественно на свежем воздухе, продолжительностью 40-45 минут. Содержание досуга включает: подвижные игры, в том числе, игры народов России, игры-эстафеты, музыкально-ритмические упражнения, импровизацию, танцевальные упражнения, творческие задания. Досуги и праздники направлены на решение задач приобщения к здоровому образу жизни, должны иметь социально-значимую и патриотическую тематику, посвящаться государственным праздникам, ярким спортивным событиям и достижениям выдающихся спортсменов. Дни здоровья: проводятся 1 раз в квартал. В этот день организованы оздоровительные мероприятия, в том числе физкультурные досуги, и туристские прогулки. Туристские прогулки и экскурсии организуются при наличии возможностей дополнительного сопровождения и организации санитарных стоянок. Организация пешеходных прогулок. Время перехода в одну сторону составляет 35-40 минут, общая продолжительность не более

		2-2,5 часов. Время непрерывного движения 20-30 минут, с перерывом между переходами не менее 10 минут. В ходе туристской прогулки с детьми проводятся подвижные игры и соревнования, наблюдения за природой родного края, ознакомление с памятниками истории, боевой и трудовой славы, трудом людей разных профессий. Для организации детского туризма формируется представления о туризме, как форме активного отдыха, туристских маршрутах, видах туризма, правилах безопасности и ориентировки на местности: правильно по погоде одеваться для прогулки, знать содержимое походной аптечки, укладывать рюкзак весом от 500 гр. до 1 кг (более тяжелые вещи класть на дно, скручивать валиком и аккуратно укладывать запасные вещи и коврик, продукты, мелкие вещи, игрушки, регулировать лямки); преодолевать несложные препятствия на пути, наблюдать за природой и фиксировать результаты наблюдений, ориентироваться на местности, оказывать помощь товарищу, осуществлять страховку при преодолении препятствий, соблюдать правила гигиены и безопасного поведения во время туристской прогулки.
	Подвижные игры	Знакомство с подвижными играми, использование детьми в самостоятельной деятельности разнообразных по содержанию подвижных игр (в том числе, игр с элементами соревнования, игр-эстафет), способствующих развитию психофизических и личностных качеств, координации движений, умению ориентироваться в пространстве. Самостоятельная организация детьми знакомых подвижных игр со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; проявление смелости, находчивости, волевые качества, честность, целеустремленность. Поощрение творчества детей, желание придумывать варианты игр, комбинировать движения, импровизировать. Воспитание сплоченности, взаимопомощи, чувство ответственности за успехи и достижения команды, стремление вносить свой вклад в победу команды, преодолевать трудности. Формирование духовно-нравственных качеств, основ патриотизма и гражданской идентичности.
Примерные игры		
1.	С бегом	«Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Затейники», «Бездомный заяц», «Ловишки», «Караси и щука», «Гуси – лебеди», «Два Мороза», «Горелки».
2.	С прыжками	«Не оставайся на полу», «Удочка», «Волк во ров».
3.	С ползанием и лазанием	«Перелет птиц», «Ловля обезьян».
4.	С метанием и ловлей	«Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Ловишки с мячом».
5.	Эстафеты	«Эстафета парами», «Дорожка препятствий», «Забрось мяч в кольцо».
6.	С элементами соревнования	«Кто быстрее?», «Кто выше?».
7.	Народные игры	«Гори, гори ясно!».

Система планирования основных видов движений

Неделя	Равновесие	Прыжки	Метание	Лазанье
1 – неделя каждого месяца	+	+		
2 - неделя каждого месяца		+	+	
3 - неделя каждого месяца			+	+
4 - неделя каждого месяца	+			+

Тип физкультурных занятий

Тип физкультурных занятий	Характеристика и задачи
Игровые занятия	Построены на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, игр – аттракционов. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, формируется интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность.
Учебно-тренировочные занятия	Направлены на формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков. Составляют 50% всех занятий.
Сюжетные физкультурные занятия	Построены на одном сюжете («Зоопарк», «Космонавты»). Решаются задачи совершенствования двигательных умений и навыков, формирования интереса к занятиям физическими упражнениями.
С использованием тренажеров и спортивных комплексов	Направлены на приобретение определенных двигательных умений и навыков, на обучение самостоятельного пользования тренажерами, овладение приемами страховки.
Тематические физкультурные занятия	Посвящены, как правило, какому-то одному виду спортивных игр или упражнений.
Комплексные занятия	Предполагают синтез различных видов деятельности. Решают задачи физического, психического, умственного и нравственного развития.
Физкультурно – познавательные занятия	Занятия носят комплексный характер. Решают задачи эколого – физического, нравственно – физического, умственного и физического развития ребёнка.
Праздники и досуги	Развитие интереса родителей, педагогов, воспитанников в участии в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Интеграция образовательных областей.

«Художественно - эстетическое развитие»	Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация.
«Социально-коммуникативное развитие»	Формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу
«Познавательное развитие»	Расширение кругозора детей в области физическое воспитание
«Речевое развитие»	Проведение речевых физ. минуток, игры со словами.

Мониторинг физической деятельности детей подготовительной группы

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности дошкольников позволяет выявить уровень развития движений и физических качеств у ребенка, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования детей в начале и конце учебного года (сентябрь, апрель) позволяют: выявить уровень физических качеств и движений; определить причины их отставания или опережения в усвоении программы по физическому развитию; наметить объем педагогических средств и методов, способствующих обучению детей основным видам движений и развитию физических качеств и двигательных способностей.

Уровни	Критерии
Высокий уровень физического развития ребёнка	Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см; в высоту с разбега – не менее 50 см; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами. Бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4 – 5 м, метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 12 м, метает предметы в движущую цель. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку.
Средний уровень физического развития	Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 160 см; в высоту с разбега – не менее 50 см. Метает предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 10 м. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений.
Низкий уровень физического развития	Прыгает в длину с места на расстояние менее 100 см, метает предметы правой и левой рукой на расстояние менее 5м. Выполняет правильно ходьбу, бег.

Диагностическая карта
ОО «Физическое развитие» образовательный компонент «Физическая культура»
Подготовительная к школе группа

Группа № ____ « _____ »

Дата проведения диагностики: Н.Г. _____ 20 ____ г

К.Г. _____ 20 ____ г.

№ п/п	Фамилия имя ребенка	Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).		Прыгает на мягкое покрытие (высота 40см); в длину с места (не менее 100 см); с разбега. Прыгает через короткую и длинную скакалку.		Перебрасыва ет набивные мячи (1кг), бросает предметы в цель из разных исходных положений, метает предметы правой и левой рукой (5 – 12 м).		Перестраива ется в 3 – 4 колонны, в 2 – 3 – круга, в две шеренги после расчета «первый – второй», соблюдает интервал во время передвижен ия.		Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку.		Следит за правильной осанкой		Участвует в упражнения х с элементами спортивных игр: городки футбола, хоккея, баскетбола		Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 3 км. Поднимаетс я н горку и спускается с нее, тормозит при спуске.		Итоги	
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к
1.																			

2.																		
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ

Важную роль в работе инструктора по физической культуре в детском саду с детьми с нарушением зрения играет взаимосвязь с учителями-дефектологами, логопедами, офтальмологом, воспитателями, музыкальными руководителями.

Вместе с ними определяются коррекционные задачи, которые необходимо решить в процессе физкультурных занятий.

педагог	содержание взаимодействия
с учителем-дефектологом (тифлопедагогом).	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор музыкального сопровождения, гимнастики для глаз. - Подбор материала для организации деятельности детей в большом пространстве спортивного зала с учетом диагноза и уровнем развития ребенка; - Консультирование по вопросам изготовления зрительных ориентиров, наглядных пособий для детей с нарушением зрения; - Проведение спортивных дидактических игр; - Взаимообучение специалистов и инструктора по физической культуре через открытый показ занятий, приемов работы, дидактического материала; - Анализ проведенных досугов, праздников; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности
с учителем-логопедом	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением. - Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
с воспитателем	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников.
с педагогом-психологом	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; - Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики;

	- Развитие эмоциональной отзывчивости; - Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.
с музыкальным руководителем	- Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для утренней гимнастики; - Проведение музыкально-спортивных подвижных игр; - Развитие двигательной активности, координации движений. Совместное проведение утренней гимнастики под музыку; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников.

Взаимодействия с семьями воспитанников

Одно из ведущих мест в работе по физическому развитию детей отводится взаимодействию с семьёй. Общение педагога и родителей базируется на принципах открытости, взаимопонимания и доверия. Родители являются основными социальными заказчиками ДООУ, поэтому взаимодействие с ними выстраивается исходя из интересов и запросов семьи. Формы и методы работы, которые позволяют учесть актуальные потребности родителей, способствуют формированию активной родительской позиции.

№	Формы работы	Цели и задачи	Сроки проведения
1.	Консультации	Ответить на все вопросы, интересующие родителей	в течение года
2.	Беседы	Обмен мнениями по тому или иному вопросу	в течение года
3.	Анкетирование	Изучение интересов и потребностей родителей	в начале года
4.	Совместные праздники и развлечения:	Поддерживать интерес в совместной познавательной и творческой деятельности	в течение года
5.	Наглядная информация: информационные стенды, папки-передвижки, информация на сайте ДООУ.	Ознакомление родителей с методами и приёмами воспитания и обучения на физкультурных занятиях, обогащение знаний родителей и педагогов об особенностях развития и воспитания детей дошкольного возраста.	в течение года
6.	Родительские собрания, слайдовые презентации.	Знакомство с физической деятельностью детей в ДООУ	в течение года

Здоровье сберегающие компоненты в ООД

Закаляя детей дошкольного возраста, мы ставим перед собой следующие конкретные задачи:

- повысить стойкость детского организма в борьбе с заболеваниями (так называемыми "простудными" и другими); приучать детей чувствовать себя хорошо в различных меняющихся условиях;
- воспитывать у детей потребность в свежем воздухе, приучать их не бояться холодной воды; воспитывать умение преодолевать трудности.

При закаливании надо руководствоваться определенными принципами, к числу таких относятся: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей ребенка. Если не будут соблюдаться эти принципы, то закаливание будет носить случайный характер.

Создание здоровьесберегающей среды

Здоровьесберегающие технологии:

Программа «Здоровья» В. Г. Алямовской; Программа «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского;

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

№	Форма работы	Цель
1.	Утренняя гимнастика	Оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей.
2.	Игры на воздухе	Укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, закрепление двигательных навыков, совершенствование ритмичности и точности движений, повышение активности.
3.	Занятия в облегченной одежде	Укрепление иммунитета ребенка, свобода движений.
4.	Босо хождение	Укрепление иммунитета, закаливание и профилактика плоскостопия.
5.	Дыхательная гимнастика	Укрепление иммунитета ребенка, расслабление и восстановление организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения.
6.	Пальчиковые игры	Развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.
7.	Гимнастика для глаз	Снятие зрительного напряжения, развитие глазодвигательных функций, укрепление глазных мышц.

Планирование работы по НРК

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями ЯНАО.

Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребёнок учится осознавать себя. Живущим в определённой временной период, в определённых этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через тематические занятия, экскурсии, развлечения.

Виды физкультурной деятельности	Цели и задачи	Содержание
Праздники, досуги	Цель: воспитывать уважение к народам Севера, их традициям и обычаям.	«Мы на Севере живем», «Люблю тебя, мой край родной!»
Игры народов Севера	Цель: знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор. Развивать внимание, слух, двигательную реакцию, умение ориентироваться в пространстве, закрепление дошкольниками подвижных	«Ловля оленей», «Охота на куропаток», «Оленьи упряжки», «Прыжки через нарты», «Перетягивание каната», «Охотник и волк».

	игр народов Севера.	
Сюжетно – игровые занятия	Цель: знакомить с бытом народа, прививать интерес к национальным играм и традициям, расширять кругозор.	«Путешествие по родному краю», «Игры народов Севера», «Ненецкие потешки».

Показания и противопоказания по физической образовательной деятельности для детей, имеющих нарушение зрения

Группы здоровья детей	Диагноз офтальмологический	Показания	Противопоказания
1	Здоровые дети	Все упражнения в соответствии с возрастом	Нет
2	Миопия слабой степени; Гиперметропия слабой степени; Аккомодационное косоглазие; Амблиопия		Большие прыжки Поднятие тяжестей Игры соревновательного характера
3	Неаккомодационное косоглазие (отсутствие бинокулярного зрения в очках); Миопия средней степени; Гиперметропия высокой степени	Бег на время (1-2,5 мин) в зависимости от возраста в среднем темпе по желанию ребенка (сколько может) Щадящие прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, через скакалку и другие с приземлением на носок. Наклоны вперед, туловище параллельно полу, руки в сторону, на пояс, к плечам, голову не опускать. Медленные повороты и наклоны головы Медленные повороты туловища с поворотом головы Статистические упражнения выполнять как динамические, например, при сколиозе, в и.п. - лежа на животе «лодочка» Лазание по гимнастической стенке без задержки на ней Кувырки в сторону.	Бег на скорость, ускорения, соревновательный бег Прыжки в длину, высоту с приземлением на всю стопу (касаясь пяткой), с высоты Наклоны назад любые, наклоны назад и вперед до касания руками пола (мостик); ходьба в мостике вперед, глядя вниз Резкие повороты туловища с поворотом головы Резкие повороты и наклоны головы Натуживания; напряжения а) поднятие тяжестей: набивных мячей, штанги и т.д.; б) статические упражнения; в) длительное поднимание ног (в и.п. лежа) или груди Виды: Кувырки вперед и назад Стойка на лопатках «березка» Эстафеты и игры соревновательного характера, участие в соревнованиях
	а) сходящееся косоглазие	При ходьбе по скамье, бревну смотреть вперед; при игре в мяч выполнять броски вдаль и вверх; при наклоне головы вперед («кошечка» и т.д. – глаза закрыть).	Смотреть перед собой, вниз, на предмет в руках, на нос.
	б) расходящееся косоглазие	При ходьбе по скамье, бревну смотреть вниз и вблизи; при игре в мяч выполнять броски в цель, вперед - вниз; при наклоне головы назад – глаза закрыть	Смотреть вдаль, вверх (вдаль)

4	Миопия высокой степени; Дети с тяжелой патологией органа зрения: после экстракции катаракты (афакия, артифакия); Дистрофия;	Медленный бег, легкие общеразвивающие упражнения, игры малой и средней подвижности, ЛФК, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения (по показаниям врача)	
IV Освобожденные от ООД по физической культуре	С отслойкой сетчатки; С острыми воспалительными заболеваниями; Временно в послеоперационном периоде; С глаукомой	Пальчиковая, дыхательная гимнастика, ЛФК (по назначению врача). Игры малой подвижности	
V Слабовидящие дети	С остротой зрения 0,2 на оба глаза; Дети с окклюзией с остротой зрения менее 0,05.	Все упражнения в соответствии с программой с учетом возможностей детей	

Подвижные игры, оздоровительно – коррекционной направленности

Игры с бегом: «Уголки», «Ловишка», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы – веселые ребята», «Сделай фигуру», «Перебежки (без встречного бега)», «Караси и щука», «Хитрая лиса», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц», «Колдун», «Липкие пеньки», «Капканы», «Догони свою пару», «Коршун и наседка», «Зайцы и морковь», «Совушка», «Кто скорее докатит обруч до флажка».

Игры с прыжками: «Джигиты», «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет? «Удочка», «С кочки на кочку», «Зайцы в огороде», «Чья дорожка короче?», «Классы».

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Брось звучащий мяч», «Попади в звуковую мишень», «Сбей мяч», «Охотники и куропатки», «Попади в кеглю», «Охотники и олени», «Мишень – корзинка», «Мяч - водящему», «Серсо», «Брось гранату в траншею», «Кувшинчик».

Игры с ползанием и лазанием: «Перелет птиц», «Ловля обезьян», «Туннель», «Пожарные на учении», «Медведь и пчелы», «Смелые верхолазы», «Веселые соревнования», «Не задень веревочку».

Игры – эстафеты: «Дорожка препятствий», «Веселые соревнования», «Чья команда больше мячей забросит в корзину», «Дорожка препятствий», «Паук», «Гонка мячей», «Кенгуру», «Конькобежцы», «Забрось мяч в кольцо».

Игры на развитие зрительно-двигательной ориентации: «Прокати мяч по скамейке», «Будь ловким», «Прокати мяч палкой», «Чье звено скорее соберется», «Кто больше заметит сигналов?», «Иди по следу», «Кто самый зоркий», «Три стихии. Земля. Вода. Воздух».

Игры на ориентировку в пространстве: «Конькобежцы», «Найди предмет по описанию маршрута», «Пробеги между деревьями», «Волшебные превращения», «Найди домик по цвету», «Пройди в заданном направлении с закрытыми глазами».

Игры на развитие слухового восприятия: «Смена пар», «Попади в музыкальную мишень», «Жмурки с колокольчиком».

Игры на формирование правильной осанки: «Черепахи», «Передай сигнал», «Держись прямо», «Повар и котята», «Пятнашки елочкой», «Космонавты».

Создание развивающей предметно-пространственной среды

Оборудование	Кол-во	Оборудование	Кол-во
Тренажер велосипед детский	1	Кольца гимнастические, Шест для лазания, Канат для лазания,	1

		лестница веревочная	
Скамья гимнастическая	6	Гантели детские (вес 250 г.)	30
Мостик-качалка	2	Гантели детские (вес 500 г.)	30
Бревно гимнастическое	1	Гирия полая детская	4
Самокат детский	19	Доска гладкая с зацепами	2
Велосипед детский трехколесный	8	Доска с ребристой поверхностью	16
Стойка для прыжков с планкой	2	Диск «Здоровье» детский	2
Стойка	4	Канат гладкий	10
Стеллаж для спортивного инвентаря	5	Канат с узлами	10
Диск балансировочный массажный	2	Кегли (набор)	14
Степ-платформа	30	Кольцеброс (набор)	14
Коврик спортивный	25	Кольцеброс «Слоник»	10
Мячи большие 200	50	Кольцеброс (сборный)	11
Мячи средние 120	50	Летающая тарелка	16
Мячи малые 80	50	Бадминтон	16
Мячи для мини-волейбола	14	Набор «Пойма-ка»	10
Мяч футбольный	14	Боулинг детский	16
Мячи для мини-баскетбола	4	Кегли/детский боулинг	6
Мяч футбольный	14	Флажок цветной	60
Мячи для мини-баскетбола	4	Игра «Городки»	13
Мячи утяжеленные (набивные) Масса - 0,5 кг	30	Игра «Мини-гольф»	13
Мячи утяжеленные (набивные) Масса - 1,0 кг	30	Мишень детская "Дартс"	13
Мяч "Прыгун" с ручками (разных размеров)	12	Игра «Шароброс»	22
Мяч фитбол «Гуффи»	10	Набор детский для хоккея	26
Мяч надувной	4	Шашки, шахматы с доской	30
Мяч на резинке	4	Игра «Суперфутбол»	7
Мяч массажный ø 6	6	Игра «Рыбалка» (настольная)	5
Мяч массажный ø 8	6	Игра «Хоккей» (настольная)	11
Мяч массажный ø 10	6	Игра «Баскетбол» (настольная)	11
Мяч массажный ø 22	6	Кольцо плоское	22
Мяч массажный ø 28	15	Кольцо мягкое	22
Мяч массажный ø 65	2	Лента короткая,	60
Мяч массажный ø 98	1	Лента длинная	60
Мяч сенсорный (набор)	4	веревочная лестница	1
Обруч гимнастический: массажный, сборный	6	Кронштейн подвесной для канатов и лестниц	1
Обруч ø 1000 мм	50	Лестница деревянная с зацепами	2
Обруч ø 550-600 мм	50	Лыжи детские, с мягким креплением (пара)	25
Обруч плоский	30	Мягкие крепления для лыж	50
Обруч плоский 450	30	Палки лыжные детские (пара)	25
Обручи плавающие (горизонтальные)	15	Лыжи детские, с жестким креплением (пара)	10
Обручи с грузами (вертикальные)	15	Ботинки лыжные детские	10

Батут (складной)	2	Мешочек с грузом малый	16
Страховка для батута	3	Мешочек с грузом большой	16
Баскетбольная стойка с колесами	2	Лыжный набор для взрослого (лыжи, ботинки, крепления, палки)	2
Тележка для спортивного инвентаря	2	Мишень навесная «круги»	2
Контейнер для спорт.инвентаря	4	Палка гимнастическая короткая	50
Дуга большая	10	Палка гимнастическая длинная	4
Дуга малая	10	Ролик гимнастический	14
Игровой лабиринт	2	Скакалка короткая	90
Туннель	4	Скакалка длинная	4
Кубы крупногабаритные 4 в 1	10	Фишки (разметчик для спортивных игр)	4
комплект мягких модулей (28 элементов)	1	Конус с отверстиями	30
Комплект мягких модулей (16 элементов)	1	Шапочка для плавания (детская)	30
Игра «Проворные мотальщики» (4 человека)	2	Жилет для плавания	30
Игра «Проворные мотальщики» (2 человека)	2	круг надувной (ø 55-60 см.)	25
Шары-мячи фибропластиковые 350	2	круг надувной (ø 65-70 см)	25
Шары-мячи фибропластиковые 200	2	Поролоновые палки (нудолсы)	25
Шары-мячи фибропластиковые 100	2	соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам	12
Шары-мячи фибропластиковые 60	2	Стойка для нудлов	1
Шары-мячи прозрачные, с наполнителями	18	нарукавник (пара)	25
Шнур короткий плетеный	25	дорожка разделительная с яркой маркировкой для бассейна	3
Шнур длинный плетеный	4	Дорожка разделительная волногасящая	3
Эспандер детский	100	Лестница-трап для спуска в ванну	2
Игровой набор "Кузнечик"	2	съёмная горка на борту бассейна	1
Сетка баскетбольная	2	Вставки для соединения ног (колобашки)	12
Сетка волейбольная	2	Поплавок цветной (флажок)	4
Дорожка для профилактики плоскостопия (из 5 ковриков с шипами) 1,5 м	16	Крепеж (клипса) для вертикальной стойки палка/палка	20
Радужные обручи и флажки	3	Тренажер "Жим ногами"	1
Батут с держателем	1	Тактильная дорожка ВОДЯНАЯ ЛИЛИЯ (большой набор)	2
Балансир "Лепесток лотоса"	4	Тактильная дорожка волнистая	14
Ходули на веревочках	15	Комплект ребристых ковриков	1
Набор «Шагаем вместе»	15	Манеж для мячей – 3-х ярусный	5
Ходунки для спортивных состязаний	2	Манеж для мячей 2-х ярусный	4
Доска с колесами	4	Стенка гимнастическая (2494,8/2,977*2,69)	
Следочки: ладошки и ступни	14	Мат гимнастический 1500*750*150	
Диск плоский	4	Тренажерный комплект (Кольца гимнастические, Шест для лазания, Канат для лазания, лестница веревочная)	
Массажиры разные:	10	Тренажер велосипед детский	

Методическое обеспечение образовательной деятельности

	Название, автор
Литература	Галанов А. С. Игры, которые лечат. 2001.-96с. Доскин В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры Сайкина Е.Г., С.В Кузьмина. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. - СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2011 с. 191 Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-120 с. Журнал «Инструктор по физкультуре» И.А.Анохина Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: Практическое пособие. — М, АРКТИ, 2010 — 56 с. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2006 — 64с. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов. Физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В. Козырева. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2005.-112с. Кострыкина Л.Ю. Малыши, физкульт - привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. - М.6 Издательство «Скрипторий», 2006. -120с М. Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М, Метафора, 2010 — 128с. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Практическое пособие. О.Н. Моргунова. — Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.-175с. Н.В. Микляева Физическое развитие дошкольников. Ч 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств. / Под ред. Н.В.Микляевой. — М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 с. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л. Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах в мячах. Под ред. Т.С. Овчинниковой. — СПб.: КАРО, 2010. — 248с.
Картотека	Подвижные игры, дидактического содержания» «Игры народов мира» «Зрительная гимнастика» «Пальчиковая гимнастика для малышей» «Физминутки для малышей» «Картотека игр народов Севера» «Картотека на основе методов ТРНЗ – РТВ» «Картотека игр на координацию речи и движения»
Пособия	1.Сборник коррекционных игр «Радуга» 2.Сборник дыхательной гимнастики. 3.Сборник адаптированных игр «В игры играем: движения и речь развиваем» 4.Папка «Люблю тебя, мой край родной!»
Электронная база	Досуги, праздники на каждую возрастную группу.

Календарное планирование подготовительная к школе группа

		№ зан яти я	Задачи	ОРУ	Основные виды движения	Игра	Приме чание
Сентябрь	1 – я неделя (01.09-09.09)	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге враспынную; учить сохранять устойчивое равновесие, формируя правильную осанку при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола, в прыжках с продвижением вперед; упражнять в перебрасывании мяча.	С мячом	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед, энергично отталкиваясь от пола. 3.Перебрасывание мячей, стоя в шеренгах (расстояние между детьми 2,5 м), двумя руками снизу. 1.Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (расстояние 4м) между предметами. 3.Перебрасывание мячей в шеренгах после удара мячом о пол.	«Дождик»	Гимнастика для глаз «Теремок» Пальчиковая гимнастика, карт. №5
	2 – неделя (12.09-16.09)	3,4	Повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками; бег до 1,5мин.		1.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах (Достань до предмета). 2.Подбрасывание малого мяча (диаметр 6-8 см) вверх двумя руками. 3.Бег в среднем темпе (до 1,5мин) 1.Прыжки в высоту с места (достань до предмета) выполняются фронтальным способом. 2.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками, с хлопком в ладоши. 3.Ползание на четвереньках между предметами.	«Волк во рву»	
	3 – неделя (19.09-23.09)	5,6	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру.	С гимнастической палкой	1.Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 2.Ходьба по канату боком приставным шагом, руки на поясе, голову и спину держать прямо. 3.Бросание мяча вверх двумя руками и ловля его. 1.Перебрасывание мячей друг другу (двумя руками из –за головы, ноги на ширине плеч). 2.Ползание по скамейке, опираясь на предплечья и колени. 3.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.	«Удочка»	
	4 – неделя (26.09-30.09)	7,8	Разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед.		1.Пролезание в обруч боком в группировке. 2.Перешагивание через кубики с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен. 1.Пролезание в обруч прямо и боком в группировке 2.Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 3.Прыжки на двух ногах между предметами.	«Ловишки с мячом»	

Октябрь	1 – я неделя (03.10-07.10)	1,2	Учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча.	С веревкой	1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры, положенные на расстоянии 50см один от другого. 3.Бросание мяча двумя руками от груди, стоя в шеренгах на расстоянии 3м.	«Перелет птиц»	Гимнастика для глаз «Комплекс №1 Пальчиковая гимнастика, карточка №9
		1.Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, перешагивая через кубики. 2.Прыжки на двух ногах через шнуры (5 -6 шт.) правым и левым боком. Расстояние между шнурами 35 – 40см. 3.Передача мяча двумя руками от груди.					
	2 – неделя (10.10-14.10)	3,4	Разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при прыгивании; повторить перебрасывание мяча друг другу и переползание через препятствия.		1.Прыжки – прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из –за головы. 3.Переползание через препятствия.	«Ловля обезьян»	
		1.Прыжки – прыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. 2.Перебрасывание мячей друг другу, стоя в шеренгах, двумя руками от груди (расстояние 3м). 3.Ползание на четвереньках спере ползанием через препятствия.					
	3 – неделя (17.10-21.10)	5,6	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег враспынную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия.	С малым мячом	1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. 2.Лазанье – подлезание под дугу прямо и боком (в группировке), не касаясь руками пола. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Удочка»	
		1.Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 3м. 2.Ползание на четвереньках между предметами. 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом.					
	4 – неделя (24.10-28.10)	7,8	Учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках.		1.Пролезание (боком, не касаясь руками пола, в группировке) подряд через три обруча, поставленных на расстоянии 1м один от другого. 2.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине перешагнуть через предмет. 3. Прыжки на двух ногах на мягкое покрытие (высота 20см).	«Гуси – лебеди»	
		1.Переползание на четвереньках с преодолением препятствий. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 3.Прыжки на препятствие (высота20см).					

Ноябрь	1 – неделя (31.10-04.11)	1,2	Продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег враспынную; разучить перекалывание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений; упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах.	С кеглей	1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекалывая малый мяч из правой руки в левую, перед собой и за спиной. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 5м). 3.Перебрасывание мяча двумя руками снизу.	«Пожарные на учении»
				1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перекалывая мяч из одной руки в другую перед собой и за спиной. 2.Прыжки по прямой (расстояние 6м). Два прыжка на правой ноге, затем два на левой (попеременно). 3.Перебрасывание мяча двумя руками из – за головы, стоя в шеренгах.		
	2 – неделя (07.11-11.11)	3,4	Повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами.		1.Прыжки с продвижением вперед – поочередное подпрыгивание (по два прыжка) на правой, затем на левой ноге (расстояние 4м). 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки). 3.Отбивание мяча о землю, продвигаясь вперед шагом.	«Не оставайся на полу»
					1.Прыжки на правой и левой ноге (попеременно) до обозначенного места (расстояние 4м). 2.Ползание на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении (расстояние 6м). 3.Отбивание мяча пол, продвигаясь вперед.	
3 –неделя (14.11-18.11)	5,6	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами; повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии.	С обручем	1.Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед (расстояние 5м). 2.Пролезание в обруч с мячом в руках в группировке, не касаясь верхнего обода. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой.	«Апельсин»	
				1.Ведение мяча в ходьбе на расстояние 6м. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, с опорой на предплечья и колени. 3.Ходьба на носках, руки за головой, между набивными мячами (расстояние 3м).		
4 – неделя (21.11-25.11)	7,8	Продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках.		1.Лазанье – подлезание под шнур (высота 40см) боком, не касаясь руками пола и не задевая за верхний край шнура. 2.Прыжки на правой, затем на левой ноге до предмета (расстояние 5м). 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.	«Колдунчик»	
				1.Подлезание под шнур прямо и боком. 2.Прыжки на правой и левой ноге между предметами. 3.Ходьба между предметами на носках, руки за головой.		

Гимнастика для глаз «Комплекс №4
Пальчиковая гимнастика, карточка №8

Декабрь				1 – неделя (28.11-02.12)	1,2	Упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу.	С гимнастической палкой	1.Равновесие – ходьба по наклонной доске прямо, руки в стороны. 2.Прыжки – перепрыгивание на двух ногах через бруски (расстояние между брусками 50 см). 3.Перебрасывание мяча двумя руками из- за головы друг другу, стоя в шеренгах.	«Ловля оленей»	Гимнастика для глаз «Кошка» Пальчиковая гимнастика, карточка №4
				2 – неделя (05.12-09.12)	3,4	Упражнять детей в ходьбе по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча.		1.Ходьба по наклонной доске боком, приставным шагом, руки на поясе. Выполняется в среднем темпе, обязательна страховка. 2.Прыжки – перепрыгивание через шнур, положенный вдоль зала, справа и слева от него, продвигаясь вперед на расстояние 4 м. 3.Перебрасывание мяча (диаметр 20 – 25 см), стоя на коленях, двумя руками из - за головы.		
				3 – неделя (12.12-16.12)	5,6	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия.	С мячом	2.Прыжки – подпрыгивание с ноги на ногу, продвигаясь вперед, на расстояние 5 м. 2.Подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его после хлопка в ладоши 3.Ползание на четвереньках между кеглями, не задевая за них.	«Охота на куропаток»	
				4 – неделя (19.12-30.12)	7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге враспынную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.		1.Прыжки попеременно на правой и левой ноге (три прыжка на одной и три на другой) до обозначенного места на расстоянии 5 м. 3.Прокатывание набивного мяча (вес 1кг) в прямом направлении. 1.Перебрасывание мяча стоя в шеренгах (двумя руками снизу) с расстояния 2,5 м. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват рук с боков скамейки). 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 1.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу с расстояния 3 м. (двумя руками снизу). 2.Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени. 3.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове.	«Лиса и утки»	
								1.Лазанье – влезание по гимнастической стенке до верха, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 3.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями (расстояние между кеглями 40см) 4.Бросание мяча о стену.	«Олени упряжки»	

					1.Лазанье до верха гимнастической стенки разноименным способом, не пропуская реек. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, с мешочком на голове. 3.Прыжки между кеглями на двух ногах с мешочком, зажатым между колен.		
Январь	1 – неделя (09.01-13.01)	1,2	Упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в кольцо, развивая ловкость и глазомер.	Без предметов	1.Равновесие – ходьба и бег по наклонной доске (высота 40 см, ширина 20см) 2.Прыжки на правой и левой ноге между кубиками (расстояние 5м). 3.Метание – забрасывание мяча в корзину двумя руками.	«Мороз – Красный нос»	Гимнастика для глаз «Послушные глазки» Пальчиковая гимнастика, карточка №8
	2 – неделя (16.01-20.01)	3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой.		1.Ходьба и бег по наклонной доске, балансируя руками. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи (5 -6 шт), положенные в шахматном порядке. 3.Перебрасывание мяча (двумя руками от груди) в шеренгах друг другу (расстояние между детьми 3м).		
	3 – неделя (23.01-27.01)	5,6	Повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	С султанчиками	1.Прыжки в длину с места (расстояние 40см). 2, Проползание под дугами на четвереньках, подталкивая мяч головой перед собой. 3.Бросание мяча вверх. 1.Прыжки в длину с места (расстояние 50см). 2.Переползание через препятствие и подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3.Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние между детьми 3м).	«Волк и олень»	
	4 – неделя (30.01-03.02)	7,8	Отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с		1.Перебрасывание мяча друг другу (двумя руками от груди), стоя в шеренгах на расстоянии 3м. 2.Пролезание в обруч, боком не касаясь верхнего края обода, в группировке. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. 1.Перебрасывание мяча (диаметр 10 -12 см) друг другу и ловля его после отскока от пола 2.Пролезание в обруч правым и левым боком, не касаясь руками пола. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с мешочком на голове.	«Веселый мяч»	
					1.Влезание на гимнастическую стенку одноименным способом, затем спуск, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки свободно балансируют. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (ноги врозь, ноги вместе) до обозначенного места (расстояние 6м).	«Хитрая лиса»	

			продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении.		1.Влезание на гимнастическую стенку и ходьба по четвертой рейке, спуск вниз. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки через шнуры (6 – 8 шт.) на двух ногах без паузы; расстояние между ними 50 см. 4.Ведение мяча до обозначенного места.		
Февраль	1 – неделя (06.02-10.02)	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину.	С мячом	1.Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 30см), руки в стороны. 2.Прыжки – перепрыгивание через бруски (6 -8 шт. высотой 10 см) без паузы. 3.Забрасывание мячей в корзину с расстояния 2 м двумя руками из –за головы. 1.Равновесие – бег по наклонной доске, спуск шагом. 2.Прыжки через бруски правым и левым боком. 3.Забрасывание мяча в корзину руками от груди.	«Охотники и зайцы»	Гимнастика для глаз «Тише, тише» Пальчиковая гимнастика, карточка №3
	2 – неделя (13.02-17.02)	3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге враспынную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю.		1.Прыжки в длину с места (расстояние 50 см). 2.Отбивание мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (расстояние 6м). 3.Лазанье – подлезание под дугу, не касаясь руками пола, в группировке (высота 40 см). 1.Прыжки в длину с места (расстояние 60 см). 2.Ползание на четвереньках между кеглями. 3.Перебрасывание малого мяча одной рукой, ловля двумя руками.	«Хитрая лиса»	
	3 – неделя (20.02-24.02)	5,6	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее.	С флажками	1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой (от плеча) с расстояния 3 м. 2.Подлезание под палку высотой 40 см. 3.Перешагивание через шнур (высота 40 см). 1.Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой рукой с расстояния 3 м. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине. 3.Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд (расстояние между ними 30 см).	«Мышеловка»	
	4 – неделя (27.02-03.03)	7,8	Упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по		1.Лазанье – влезание на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки на поясе, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (расстояние 6 м).	«Гуси – лебеди»	

			гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча.		1.Лазанье – влезание на гимнастическую стенку одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, руки за головой. 3.Прыжки с ноги на ногу между предметами. 4.Подбрасывание мяча и ловля его правой и левой рукой.		
Март	1 – неделя (06.03-10.03)	1,2	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер.	С веревкой	1.Равновесие – ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. 2.Прыжки из обруча в обруч, положенные на расстоянии 40 см. один от другого (6-8 обручей). 1.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 2.Прыжки на двух ногах через набивные мячи, положенные в один ряд.	«Медведи и пчелы» «Найди и промолчи».	Гимнастика для глаз «Стрекоза» Пальчиковая игра «Кораблик»
	2 – неделя (13.03-17.03)	3,4	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и враспынную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями.		1.Прыжок в высоту с разбега (высота 30 см.) 2.Метание мешочков в цель правой и левой рукой от плеча. 3. Ползание на четвереньках между кеглями. 1.Прыжок в высоту с разбега. 2.Метание мешочков в цель с расстояния 3,5 3.Прыжки на двух ногах между кеглями.	«Лиса в курятнике»	
	3 – неделя (20.03-24.03)	5,6	Упражнять детей в ходьбе со сменой темпа движения и в беге враспынную между предметами; упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках.	С плоским обручем	1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть. 3.Прыжки правым боком через короткие шнуры. 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. 2.Ходьба по гимнастической скамейке, на середине повернуться кругом и пройти дальше. 3. Прыжки из обруча в обруч на одной и на двух ногах.	«Голуби и воробей» «Снегири»	
	4 – неделя (27.03-31.03)	7,8	Упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под веревку в группировке и равновесии.		1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м. одной рукой снизу. 2.Подлезание под шнур боком справа и слева. 3.Ходьба на носках между набивными мячами. 1.Метание мешочков в горизонтальную цель с расстояния 3 м. правой и левой рукой способом от плеча. 2.Подлезание под дугу, не касаясь руками пола. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.	«Апельсин» «Затейники»	
Апрель	1 – неделя (04.	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять	С мешочко	1.Равновесие – ходьба по-гимнастически скамейке с поворотом на 360 на середине. 2. Прыжки из обруча в обруч, на правой и левой ноге. 3.Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м. правой и левой рукой.	«Удочка»	Гимнастика для

Май	(03.04-07.04)		в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.		1.Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой. 2.Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот и продолжение прыжков левым боком. 3.Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками.		
	2 – неделя (10.04-14.04)	3,4	Упражнять в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в них.		1.Прыжки через короткую скакалку на месте, вращая ее вперед. 2.Прокатывание обруча друг другу, стоя в шеренгах. 3. Пролезание в обруч.	Апельсин»	
	3 – неделя (17.04-21.04)	5,6	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге враспынную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии.	С мячом	1.Прыжки через короткую скакалку. 2.Прокатывание обручей друг другу с расстояния 4 м. 3.Пролезание в обруч.		
	4 – неделя (24.04-28.04)	7,8	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной между предметами; закреплять навык влезания на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках.		1.Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. Правой и левой рукой от плеча. 2.Ползание по полу с последующим переползанием через скамейку. 3.Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой. 1Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 4 м. Правой и левой рукой от плеча. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, приставляя пятку одной ноги к носку другой. 3.Переползание через скамейку.	«Дождик»	
	1 – неделя (01.05-12.05)	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед.отрабатывать навыки бросания мяча о стену.	С утяжеленным мячом (вес 0,5 кг).	1.Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом и спуск вниз, не пропуская реек. 2. Прыжки через короткую скакалку на месте. 3.Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе. 1.Лазанье по гимнастической стенке, ходьба по рейке гимнастической стенке приставным шагом. Спуск вниз, не пропуская реек. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	«Мышеловка» «Карабас – Бара бас»	
					1.Равновесие – ходьба по-гимнастически скамейке с перешагиванием через набивные мячи, положенные на расстоянии двух шагов ребёнка, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (рас. 4 м.) 3.Бросание мяча (диаметр 8 – 10 см.) о стену с расстояния 3 м. одной рукой, а ловля двумя руками. 1.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через набивные мячи, руки за головой. 2.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м. 3.Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола.		Гимнастика для глаз «На море» Пальчиковая игра

	2 – неделя	3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять перебрасывании мяча друг другу и лазанье.		1.Прыжки в длину с разбега. 2.Перебрасывание мяча (диаметр 20 см.) друг другу двумя руками от груди.	«Хитрая лиса» «Найди и
					1.Прыжки в длину с разбега. 2.Забрасывание мяча в корзину с расстояния 2 м.	
	3 – неделя (22.05-26.05)	5,6	Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.	Без предметов	1.Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя. 2.Лазанье – пролезание в обруч правым боком 3.Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.	«Гонка мячей» Передай мяч»
					1.Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой. 2.Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол, и ловля его двумя руками.	
	4 – неделя (29.05-31.05)	7,8	Упражнять детей в ходьбе с замедлением и ускорением темпа движения; закреплять навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить ходьбу с перешагиванием через набивные мячи и прыжки между кеглями.		1.Ползание по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь двумя руками (хват с боков скамейки) 2. Прыжки на двух ногах между кеглями. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	«Совушка» «Карусель»
					1.Ползание по гимнастической стенке на животе, подтягиваясь двумя руками. 2.Прыжки на правой и левой ноге между кеглями. 3.Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе.	