

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
От «27 » августа 2020г.

Утверждено приказом
Заведующего « МДОУ № 50»
От 28.08.2020г. № 01-07/16

**Рабочая программа
инструктора по физической культуре
по «Физическому развитию»
для детей с задержкой психического развития
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 50 компенсирующего вида»
Срок реализации 2020-2021 учебный год**

г. Ухта 2020 год

Образовательная область «Физическое развитие»

Цель:

- 1) гармоничное физическое развитие;
- 2) формирование интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- 3) формирование основ здорового образа жизни.

Задачи:

1) Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2) Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3) Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)

Направления физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Принципы физического развития:

1) Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2) Специальные:

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3) Гигиенические:

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление лично- ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2) *Словесные:*

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3) *Практические:*

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- обеспечение равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в т. ч. ограниченных возможностей здоровья);
- оказание помощи родителям (законным представителям) в охране и укреплении физического и психического здоровья их детей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Осваивает движения, связанные с укреплением здоровья, следуя демонстрации и инструкциям взрослого. С интересом осваивает приемы здоровьесбережения. Различает, что значит быть здоровым или нездоровым. Сообщает о своем недомогании взрослому. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Испытывает потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни: просится в туалет, самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук; замечает не порядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью взрослого. Старается правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Имеет представления о том, что утренняя зарядка, подвижные игры, физические упражнения, прогулки, соблюдение правил гигиены важны для здоровья человека, что с помощью сна восстанавливаются силы. Имеет представления о полезной и вредной пище. Умеет различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши). Имеет представления о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

Осваивает разучиваемые движения, их элементы как на основе демонстрации, так и на основе словесной инструкции, понимает указания взрослого. Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. Отсутствуют признаки частой заболеваемости.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Правильно выполняет процессы умывания, мытья рук с мылом. Пользуется расческой, носовым платком, пользуется столовыми приборами, салфеткой, хорошо пережевывает пищу, ест бесшумно. Действия могут требовать небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого.

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни. Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих ЗОЖ: о питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур. Знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, прогулок, о витаминах, об оказании элементарной помощи при ушибах и травме.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей. Легко выполняет и осваивает технику разучиваемых движений, их элементов. Отсутствуют признаки частой заболеваемости. Может привлечь внимание взрослого в случае плохого самочувствия, недомогания.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков. Самостоятельно и правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может дать их толкование в доступном возрастным возможностям объеме. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений.

Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

1. *Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.* Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

2. *Воспитание культурно-гигиенических навыков.* Самостоятельно правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, помогает в осуществлении этих процессов сверстникам. Следит за своим внешним видом и внешним видом других детей. Помогает взрослому в организации процесса питания. Самостоятельно одевается и раздевается, помогает в этом сверстникам. Элементарно ухаживает за вещами личного пользования и игрушками, проявляя самостоятельность.

3. *Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.* Знаком с понятиями «здоровье», «болезнь», может их трактовать. Имеет представление о составляющих ЗОЖ: правильном питании, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, режима дня, регламента просмотра телепередач, компьютерных игр. Знает о пользе утренней гимнастики и физических упражнений. Знает о факторах вреда и пользы для здоровья.

Физическая культура

Общие задачи:

– *развитие двигательных качеств (быстроты, силы, выносливости, координации):* организация видов деятельности, способствующих гармоничному физическому развитию детей; поддержание инициативы детей в двигательной деятельности;

– совершенствование умений и навыков в основных видах движений и двигательных качеств: формирование правильной осанки; воспитание красоты, грациозности, выразительности движений;

– развитие у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании: формирование готовности и интереса к участию в подвижных играх и соревнованиях; формирование мотивационно-потребностного компонента физической культуры. Создание условий для обеспечения потребности детей в двигательной активности.

Задачи, актуальные для работы с детьми с ЗПР:

- развитие общей и мелкой моторики;
- развитие произвольности (самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции) двигательных действий, двигательной активности и поведения ребенка;
- формирование двигательных качеств: скоростных, а также связанных с силой, выносливостью и продолжительностью двигательной активности, координационных способностей.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации). Двигательные качества соответствуют возрастным нормативам, характеризуются хорошими показателями. Может самостоятельно регулировать свою двигательную активность, проявляя произвольность некоторых двигательных действий. Способен к регуляции тонуса мускулатуры на основе контрастных ощущений («сосулька зимой» – мышцы напряжены, «сосулька весной» – мышцы расслабляются).

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений: ходьбы, бега, ползания и лазанья, прыжков соответствует возрастным нормативам. Выполняет традиционные двухчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Ребенок может сохранять правильную осанку в различных положениях по напоминанию

взрослого, удерживает ее непродолжительно. При выполнении упражнений демонстрирует достаточную в соответствии с возрастными возможностями координацию движений, подвижность в суставах, быстро реагирует на сигналы, переключается с одного движения на другое. Уверенно выполняет задания, действует в общем для всех темпе. Легко находит свое место при совместных построениях и в играх. Может выполнять двигательные задания в коллективе сверстников. Умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия. Может сохранять равновесие с открытыми глазами в различных положениях (сидя, стоя и в движении). Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. Соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей. Согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. С желанием катается на трехколесном велосипеде.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Двигается активно, естественно, не напряженно. Участвует в совместных подвижных играх и упражнениях, старается соблюдать правила. Интересуется способами выполнения двигательных упражнений, старательно их повторяет. Пользуется физкультурным оборудованием. Стремится к самостоятельности в применении опыта двигательной деятельности. Быстро осваивает новые движения. От двигательной деятельности получает удовольствие. Объем двигательной активности (ДА) соответствует возрастным нормам.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитие движений соответствует возрастной норме; движения хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво. Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития и физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Умения и навыки в основных движениях соответствуют возрастным возможностям. Доступны традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед,

не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево). Доступно освоение главных элементов техники: в беге – активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках – энергичного толчка и маха руками вперед-вверх; в метании – исходного положения, замаха; в лазании – чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом. Ловля мяча с расстояния 1,5 м, отбивание его об пол не менее 5 раз подряд. Правильные исходные положения при метании. Ползание разными способами: пролезание между рейками лестницы, поставленной боком; ползание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке, подъем чередующимся шагом, не пропуская реек, перелезание с одного пролета лестницы на другой вправо, влево, не пропуская реек. Выполняет прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе-ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед, вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5- 10 см; прыжки в длину с места; вверх с места на высоту 15-20 см). Сохраняет равновесие после вращений или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности. Соблюдает правила в подвижных играх. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве. Развито умение ходить и бегать разными видами бега свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях. Сохраняет правильную осанку самостоятельно в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии. Новые движения осваивает быстро. Соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползанья. Правильно выполняет хват перекладины во время лазанья. Энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одновременно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; на двух ногах и поочередно на одной ноге; принимает правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15–20 см. В играх выполняет сложные правила, меняет движения. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений: катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга). Катание на двух- и трехколесном велосипедах: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Активно участвует в совместных играх и физических упражнениях. Выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды. Развит интерес, самостоятельность и творчество при выполнении

физических упражнений и подвижных игр, при этом переживает положительные эмоции. Пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформировано желание овладевать навыками доступных спортивных упражнений. Объем двигательной активности соответствует возрастным нормам.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Развитые физические качества проявляются в разнообразных видах двигательной деятельности. Стремится к выполнению физических упражнений, позволяющих продемонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения). Проявляется соотношение некоторых физических упражнений с полоролевым поведением (силовые упражнения – у мальчиков, гибкость – у девочек). Показатели тестирования показывают высокий возрастной уровень развития физических качеств.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Техника основных движений соответствует возрастной норме. Осознанно и технично выполняет физические упражнения, соблюдает правильное положение тела. Выполняет четырехчастные, шестичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одновременным последовательным выполнением движений рук и ног, одноименной и разноименной координацией. Способен выполнить общеразвивающие упражнения с различными предметами, тренажерами. Доступны энергичная ходьба с сохранением правильной осанки и равновесия при передвижении по ограниченной площади опоры. Бег на носках, с высоким подниманием колен, через предметы и между ними, со сменой темпа. Выполняет разные виды прыжков: в длину, ширину, высоту, глубину, соблюдая возрастные нормативы. Прыгает через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад. Выполняет разнообразные движения с мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами, бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками, отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5-6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю). Метание вдаль (5-9 м) в горизонтальную и вертикальную цели (3,5-4 м) способами прямой рукой сверху, прямой рукой снизу, прямой рукой сбоку, из-за спины через плечо. Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40-50 см). Лазание по гимнастической

стенке чередующимся шагом с разноименной координацией движений рук и ног, лазание ритмичное, с изменением темпа. Участвует в подвижных играх с бегом, прыжками, ползанием, лазанием, метанием, играх-эстафетах. Участвует в спортивных играх: в городках, баскетболе по упрощенным правилам. В футболе доступно отбивание мяча правой и левой ногой в заданном направлении; обведение мяча между и вокруг ног. Двигательный опыт обогащается в самостоятельной деятельности: свободно и вариативно использует основные движения, переносит в разные виды игр, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Ребенок проявляет стремление к двигательной активности. Получает удовольствие от физических упражнений и подвижных игр. Хорошо развиты самостоятельность, выразительность и грациозность движений. Умеет самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры и разнообразные упражнения. Испытывает радость в процессе двигательной деятельности; активен в освоении новых упражнений; замечает успехи и ошибки в технике выполнения упражнений; может анализировать выполнение отдельных правил в подвижных играх; сочувствует спортивным поражениям и радуется победам. Вариативно использует основные движения, интегрирует разнообразие движений с разными видами и формами детской деятельности, действует активно и быстро в соревнованиях со сверстниками. Помогает взрослым готовить и убирать физкультурный инвентарь. Проявляет интерес к различным видам спорта, к событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Подготовительная группа (седьмой-восьмой год жизни)

1. Развитие двигательных качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости координации). Хорошо развиты сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость в соответствии с возрастом. Движения хорошо координированы. Стремится проявить хорошие физические качества при выполнении движений, в том числе в подвижных играх. Высокие результаты при выполнении тестовых заданий.

2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями). Самостоятельно, быстро и организованно выполняет построение и перестроение во время движения. Доступны: четырехчастные, шестичастные, восьмичастные традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными и разноименными, разнонаправленными, поочередными движениями рук и ног;

упражнения в парах и подгруппах. Выполняет их точно, выразительно, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями, с различными предметами. Соблюдает требования к выполнению основных элементов техники бега, прыжков, лазания по лестнице и канату: в беге – энергичная работа рук; в прыжках – группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании – энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании – ритмичность при подъеме и спуске. Освоены разные виды и способы ходьбы: обычная, гимнастическая, скрестным шагом; выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Сохраняет динамическое и статическое равновесия в сложных условиях: в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок; перешагивая предметы; выполняя повороты кругом, перепрыгивание ленты, подпрыгивая. Может: стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх; кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру. В беге сохраняет скорость и заданный темп, направление, равновесие. Доступен бег: через препятствия – высотой 10-15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетает бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях. Ритмично выполняет прыжки, может мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления. Доступны: подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги вправо – влево, сериями с продвижением вперед, перепрыгиванием линии, веревки, продвижением боком и др. Выполняет прыжки в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 170-180 см); в высоту с разбега (не менее 50 см); прыжки через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бег со скакалкой; прыжки через длинную скакалку: пробегание под вращающейся скакалкой, перепрыгивание через нее с места, вбегание под вращающуюся скакалку, перепрыгивание через нее; пробегание под вращающейся скакалкой парами; прыжки через большой обруч как через скакалку. Освоены разные виды метания, может отбивать, передавать, подбрасывать мячи разного размера разными способами: метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцоброс и др.) разными способами. В лазании освоено: энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну;

проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд; быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестницам; по канату (шесту) способом «в три приема». Может организовать знакомые подвижные игры с подгруппой сверстников, игры-эстафеты, спортивные игры: городки: выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит; баскетбол: забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении, вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы; футбол: знает способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр; настольный теннис, бадминтон: умеет правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола; хоккей: ведение шайбы клюшкой, умение забивать в ворота. Может контролировать свои действия в соответствии с правилами. В ходьбе на лыжах осваивает: скользящий попеременный двухшаговый ход на лыжах с палками, подъемы и спуски с горы в низкой и высокой стойках. Может кататься на коньках: сохранять равновесие, «стойку конькобежца» во время движения, выполнять скольжение и повороты. Умеет кататься на самокате: отталкиваться одной ногой; плавать: скользить в воде на груди и спине, погружаться в воду; кататься на велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», умение тормозить; кататься на санках; скользить по ледяным дорожкам: после разбега стоя и присев, на одной ноге, с поворотами. Управляет движениями осознанно.

3. Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании. Сформирована потребность в ежедневной двигательной деятельности. Любит и может двигаться самостоятельно и с другими детьми, придумывает варианты игр и комбинирует движения, проявляет творческие способности. Участвует в разнообразных подвижных играх, в том числе спортивных, показывая высокие результаты. Активно осваивает спортивные упражнения и результативно участвует в соревнованиях. Объективно оценивает свои движения, замечает ошибки в выполнении, как собственные, так и сверстников. Может анализировать выполнение правил в подвижных играх и изменять их в сторону совершенствования. Сопереживает спортивные успехи и поражения. Может самостоятельно готовить и убирать физкультурный инвентарь. Развита интерес к физической культуре, к различным видам спорта и событиям спортивной жизни страны. Проявляет положительные нравственные и морально-волевые качества в совместной двигательной деятельности. Объем двигательной активности на высоком уровне.

Организация двигательного режима в МДОУ «Детский сад № 50 компенсирующего вида»

№ п/п	Форма работы, виды занятий	Индивидуальная работа	II младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа	
1.	Занятия по физической культуре	2 раза в неделю по подгруппам Во втором полугодии всей группой 10-15 минут	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут	
			3 раза в неделю одновременно со всеми детьми, в том числе 2 раза во время, отведённое для занятий, 1 – в часы прогулки				
2.	Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня а) утренняя гимнастика	Ежедневно 4-5 минут	Ежедневно 5-6 минут	Ежедневно 6-8 минут	Ежедневно 8-10 минут	Ежедневно 10-12 минут	
			Ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках) Утренняя прогулка				
3.	б) подвижные игры, физические упражнения на прогулке	10 мин.	15 минут	20 минут	25 минут	30 минут	
		В дни проведения физкультурных занятий					
		6-8 минут	6-10 минут	8-10 минут	10-12 минут	12-15 минут	
		Вечерняя прогулка					
4.	в) физкультурная минутка г) гимнастика после сна /дорожка здоровья/ Активный отдых: а) физкультурный досуг б) физкультурный праздник в) день здоровья	-	-	-	Ежедневно по мере необходимости 1 – 3 мин. в зависимости от вида и содержания занятия		
		4-5 минут	5-7 минут	8-12 минут	10-15 минут	8-10 минут	
		Ежедневно между занятиями подвижные, спокойные игры					
		-	20-30 минут	20-30 минут	30-45 мин.	45-50 мин.	
3.	Активный отдых: а) физкультурный досуг	-	1-2 раза в месяц (во второй половине дня)				
		-	-	Не менее 2 раз в год – до 60 мин.	2-3 раза в год до 1ч.30мин.		
4.	Самостоятельная двигательная	-	Не реже 1 раза в квартал				
		Ежедневно; характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей; проводится под наблюдением воспитателя					

	деятельность
--	--------------

Перспективное планирование работы по образовательной области «Физическое развитие» во второй младшей группе.

Предмет	Тема и цели занятий 1-й недели	Тема и цели занятий 2-й недели	Тема и цели занятий 3-й недели	Тема и цели занятий 4-й недели
1	2 Тема Занятия 1-2	3 Занятия 3-4	4 Занятия 5-6	5 Занятия 7-8
	Цель Приучать детей ходить и бегать небольшими группами за воспитателем. Учить ходить между двумя линиями, сохраняя равновесие.			
сентябрь				

	<i>Подвижная игра «Бегите ко мне»</i>	<i>Подвижная игра «Догони меня»</i>		домик»
октябрь	<p>Тема Занятия 1-2</p> <p>Цель Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие в ходьбе и беге по ограниченной площади. Упражнять в подпрыгивании на двух ногах на месте. <i>Подвижная игра «Поезд», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Занятия 3-4</p> <p>Учить: - во время ходьбы и бега останавливаться на сигнал воспитателя; - при перепрыгивании приземляться на полусогнутые ноги. Упражнять в прокатывании мячей. <i>Подвижная игра «У медведя во бору»</i></p>	<p>Занятия 5-6</p> <p>Учить: - останавливаться во время бега и ходьбы по сигналу воспитателя; - подлезать под шнур. Упражнять в равновесии при ходьбе по уменьшенной площади. <i>Подвижная игра «Бежать к флажку», малоподвижная игра «Угадай, чей голосок?»</i></p>	<p>Занятия 7-8</p> <p>Закреплять умение ходить и бегать по кругу. Учить энергичному отталкиванию мяча при прокатывании друг другу. Упражнять вползании на четвереньках. <i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p>
ноябрь	<p>Тема Занятия 1-2</p> <p>Цель Учить: - сохранять равновесие в ходьбе по уменьшенной площади;</p>	<p>Занятия 3-4</p> <p>Упражнять: - в ходьбе колонной по одному; - в прыжках из обруча в обруч. Учить приземляться на полусогнутые ноги.</p>	<p>Занятия 5-6</p> <p>Упражнять: - в ходьбе колонной по одному; - ловить мяч, брошенный воспитателем и обратно; - ползать на четвереньках</p>	<p>Занятия 7-8</p> <p>Закреплять умение подлезать под дугу на четвереньках. Упражнять: - в ходьбе по уменьшенной площади.</p>

		<p>- мягко приземляться в прыжках.</p> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i></p>	<p>Упражнять в прокатывании мяча.</p> <p><i>Подвижная игра «Трамвай»</i></p>	<p>Занятия 1-2</p> <p>Занятия 3-4</p> <p>Занятия 5-6</p> <p>Занятия 7-8</p>	<p><i>Подвижная игра «Найди свой домик»</i></p>
декабрь	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Цель	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать враспынную, используя всю площадь зала; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске, в прыжках. 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - мягкому спрыгиванию на полусогнутые ноги. <p>Упражнять в прокатывании мяча.</p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать враспынную; - катать мяч друг другу, выдерживая направление; - подползать под дугу. 	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - подлезать под шнур, не ясь руками; - сохранять равновесие при ходьбе по доске.
январь	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Цель	<p>Упражнять в приземлении на полусогнутые ноги.</p> <p><i>Подвижная игра «Наседка и цыплята», малоподвижная игра «Лошадки»</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Поезд»</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Птички и птенчики»</i></p>	<p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот», малоподвижная игра «Каравай»</i></p>

Цель	<p>Познакомить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с перестроением и ходьбой парами; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по доске. <p>Упражнять в прыжках, продвигаясь вперед.</p> <p><i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать в рассыпную при прыгивании; - мягкому приземлению на полусогнутые ноги; - прокатывать мяч вокруг предмета. <p><i>Подвижные игры «Трамвай», «Мой веселый, звонкий мяч», «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе парами и беге в рассыпную; - прокатывать мяч друг другу; - подлезать под дугу, не касаясь руками пола. <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; - подлезать под шнур, не касаясь руками пола. <p>Формировать правильную осанку при ходьбе по доске.</p> <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой»</i></p>
Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Цель	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге в рассыпную; - прыжках из обруча в обруч. <p>Учить ходить переменными шагами через шнур.</p> <p><i>Подвижная игра «Птички в гнездышке»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге колонной по одному, выполняя задания; - прокатывании мяча друг другу. <p>Учить приземляться на полусогнутые ноги при прыгивании.</p> <p><i>Подвижная игра «Воробышки и кот»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе переменным шагом через шнуры; - в беге в рассыпную; - бросать мяч через шнур; - подлезать под шнуром, не касаясь руками пола. <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Угадай, кто кричит?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе колонной по одному, выполняя задания; - в беге в рассыпную; - пролезать в обруч, не касаясь руками пола; - сохранять равновесие при ходьбе по доске. <p><i>Подвижная игра «Кролики»</i></p>

февраль

	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
март	Цель	Учить: - ходить и бегать по кругу; - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площадке; - мягко приземляться в прыжках с продвижением вперед	Упражнять в ходьбе и беге парами и беге врассыпную. Познакомить с прыжками в длину с места. Учить прокатывать мяч между предметами	Упражнять: - в ходьбе и беге по кругу; - в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Учить бросать мяч о землю и ловить двумя руками	Упражнять: - в ходьбе парами; - в беге врассыпную; - в ходьбе с перешагиванием через брусок. Учить правильному хвату руками за рейки при влезании на наклонную лестницу	
	Тема	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8	
апрель						

	<p>Цель</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге с остановкой по сигналу, - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в прыжках в длину с места <p><i>Подвижная игра «Курочка-хохлатка», малоподвижная игра «Где цыпленок?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить колонной по одному; - бегать врассыпную; - в прыжках с места. <p>Продолжать учить приземляться одновременно на обе ноги, упражнять в бросании мяча о пол.</p> <p><i>Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Пройди тихо»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать врассыпную; - бросать мяч вверх и ловить его двумя руками; - ползать по доске. <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная игра «Где спрятался мышонок?»</i></p>	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге колонной по одному; - влезать на наклонную лесенку; - в ходьбе по доске, формируя правильную осанку. <p><i>Подвижная игра «Воробушки и автомобиль»</i></p>
<p>май</p>	<p>Тема</p> <p>Занятия 1—2</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу; - сохранять равновесие при ходьбе на повышенной опоре; - в перепрыгивании через шнур. <p><i>Подвижная игра «Мыши в кладовой», малоподвижная</i></p>	<p>Занятия 3-4</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать врассыпную; - в подбрасывании мяча; - учить приземляться на носочки в прыжках в длину с места. <p><i>Подвижная игра «Огуречик, огуречик», малоподвижная</i></p>	<p>Занятия 5-6</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить колонной по одному, выполняя задания по сигналу; - бегать врассыпную; - учить подбрасывать мяч вверх и ловить его; - в ползании по скамейке на ладонях и коленях. 	<p>Занятия 7-8</p> <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе, отрабатывая переменный шаг и координацию движений, и беге врассыпную; - в равновесии. <p>Закреплять умение влезать на наклонную лесенку, не пропуская реек.</p>

		игра «Найди цыпленка»	игра «Угадай, кто позвал»	Подвижная игра «Воробышки и кот»	Подвижная игра «Найди свой цвет», малоподвижная игра «Каравай»
--	--	-----------------------	---------------------------	----------------------------------	--

Перспективное планирование. Образовательная область «Физическое развитие». Средняя группа

Месяц	Задачи, этапы занятия	1 -я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1.	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по уменьшенной площадке опоры; - подпрыгивать вверх энергично - подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками. 			
сентябрь	1 -я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимаемая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена			
	Общеразвивающие	Без предметов	С флажками	С мячом	С обручем

<p>2-я часть: Основные виды движений</p>	<p>1. Ходьба и бег между двумя параллельными линиями (длина - 3 м, ширина - 15 см). 2. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (вокруг обруча). 3. Ходьба и бег между двумя линиями (ширина - 10 см). 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до «Найди себе пару»</p>	<p>1. Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета». 2. Прокатывание мячей друг другу, стоя на коленях. 3. Повтор подпрыгивания. 4. Ползание на четвереньках с подлезанием под дугу</p>	<p>1. Прокатывание мячей друг другу двумя руками, исходное положение - стоя на коленях. 2. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. 4. Подлезание под дугу, поточно 2 колоннами.</p>	<p>1. Подлезание под шнур, не касаясь руками пола. 2. Ходьба по ребристой доске, положенной на пол, руки на поясе. 3. Ходьба по скамейке (высота - 15 см), перешагивая через кубики, руки на поясе. 4. Игровое упражнение с «Подарки»</p>
<p>3-я часть: Подвижные</p>	<p>«Пробеги тихо»</p>	<p>«Пробеги тихо»</p>	<p>«Огуречик, огуречик»</p>	<p>«Подарки»</p>
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>Ходьба в колонне по одному</p>	<p>«Карлики и великаны»</p>	<p>Ходьба с положением рук: за спиной, в стороны, за головой</p>	<p>«Пойдем в гости»</p>

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3—4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохранять устойчивое положение при ходьбе на повышенной опоре; - находить свое место при ходьбе и беге. <p>Развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через бруски.</p> <p>Упражнять в энергичном отталкивании от пола, в прокатывании мячей друг другу, развивать точность направления: вползании под дугу, не касаясь руками пола, в ходьбе с изменением направления, в прыжках на двух ногах</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба в рассыпную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках.			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	Без предметов	С мячом	С кубиками
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приступить.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах до предмета.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голбе.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах до шнура, перепрыгнуть и пойти</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча друг другу, исходное положение - стоя на коленях.</p> <p>3. Прокатывание мяча по мостику двумя руками перед собой</p>	<p>1. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.</p> <p>Подлезание под дуги.</p> <p>3. Ходьба по доске (ширина - 15 см) с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах между набивными мячами, положенными в две линии</p>	<p>1. Подлезание под шнур (40 см) с мячом в руках, не касаясь руками пола.</p> <p>2. Прокатывание мяча по дорожке.</p> <p>3. Ходьба по скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>4. Игровое задание «Кто быстрее» (прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>
3-я часть: Подвижные игры	«Кот и мыши»	«Цветные автомобили»	«Совушка», «Огуречик»	«Мы веселые ребята», «Карусель»

Малоподвижные игры	Ходьба в колонне за «когом», как «мышь», чередование с обычной ходьбой	Танцевальные движения	«Найди и промолчи»	Ходьба в колонне по одному
---------------------------	--	-----------------------	--------------------	----------------------------

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия Б-А	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки; - в бросании мяча о землю и ловле его двумя руками; - в ходьбе и беге с изменением направления; - в прыжках на двух ногах; 			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимаемая колени; бег врассыпную, с остановкой на сигнал			
Общеразвивающие игры	Без предметов	Без предметов	С мячом	С флажками
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мячей двумя руками снизу (расстояние 1,5 м). 3. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед, перепрыгивая через шнуры. 4. Перебрасывание мячей друг другу двумя руками из-за головы (расстояние 2 м)	1. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, хват с боков. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине. 4. Прыжки на двух ногах до кубика (расстояние 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. Прокатывание мяча между предметами, поставленными в одну линию	1. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голые, руки на поясе. 2. Перебрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками. 3. Игра «Переправься через болото». Подвижная игра «Ножки». Игровое задание «Сбей кеглю»
3-я часть: Подвижные	«Самолеты», «Быстрой к своему флажку»			
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с выполнением дыхательных упражнений			
	Ходьба в колонне по одному за ведущим с флажком в руках		«Найдем цыпленка»	«Вверх и вниз» (ходьба «в гору и с горы»)
	«Цветные автомобили»		«Лиса в курятнике»	«У ребят порядок...»

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Учить перестраиваться в пары на месте; ловить мяч; правильно хвату при ползании; соблюдать дистанцию во время перемещения. Упражнять в мягком приземлении при прыгиваюти; в ползании на четвереньках на повышенной опоре. Закрепить умение прокатывать мяч; навык нахождения своего места в колонне; прыжки на двух ногах. Развивать глазомер			
1-я часть: Вводная	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, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С флажками	С кубиками	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки со скамейки (20 см). 2. Прокатывание мячей между набивными 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 набивных мячей	1. Ползание по наклонной доске на четвереньках, хват с боков (вверх, вниз). 2. Ходьба по скамейке, руки на поясе. 3. Ходьба по гимнастической скамейке, на середине присесть, хлопок руками, встать и пройти дальше. 4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	1. Ходьба по гимнастической скамейке (на середине сделать поворот кругом). 2. Перепрыгивание через кубики на двух ногах. 3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы высотой 25 см от пола. 4. Перебрасывание мяча друг другу стоя в шеренгах (2 раза снизу). 5. Спрыгивание с гимнастической скамейки
3-я часть: Подвижные игры	«Трамвай», «Карусели»	«Поезд»	«Птичка и птенчики»	«Котятa и щенята»
Малоподвижные игры	«Где спрятано?»	Ходьба обычным шагом и на носочках в чередовании	Ходьба в колонне по одному	«Не боюсь»

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	<p>Упражнять в ходьбе и беге между предметами; в ползании по скамейке на четвереньках: в перешагивании через препятствие; в ходьбе со сменной ведущего, с высоким поднимание колен.</p> <p>Закреплять умение подлезать под шнур; отбивать мяч о пол; действовать по сигналу.</p> <p>Учить соблюдать дистанцию во время передвижений; ходьбе по гимнастической скамейке с поворотом на середине</p> <p>Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, рассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий</p>			
1-я часть: Вводная				
Общеразвивающие упражнения	С мячом	С косичкой	С обручем	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча одной рукой о пол (4-5 раз), ловля двумя руками. Прыжки на двух ногах (ноги врозь, ноги вместе) вдоль каната поточно. Ходьба на носках между кеглями, поставленными в один ряд. Перебрасывание мячей друг 	<ol style="list-style-type: none"> Отбивание мяча о пол (10-12 раз) фронтально по подгруппам. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и ступнях (2-3 раза). Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая через него слева и справа (2-3 раза) 	<ol style="list-style-type: none"> Подлезание под шнур бок, не касаясь руками пола. Ходьба между предметами, высоко поднимая колени, Ходьба по гимнастической скамейке, на середине - приседание, встать и пройти дальше, прыгнуть. Прыжки в высоту с места «Достань до предмета» 	<ol style="list-style-type: none"> Ходьба по гимнастической скамейке, на середине сделать поворот кругом и пройти дальше, прыгнуть. Перешагивание через кубики. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см от пола). Перебрасывание мячей
3-я часть: Подвижные игры	«Найди себе пару»	«Самолеты»	«Цветные автомобили»	«Котята и шеняга»
Малоподвижные игры	Ходьба по ребристой доске	Танцевальные движения	«Где спрятано?»	«Кто назвал?»

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Развивать умение быть инициативным в подготовке и уборке мест занятий. Учить ловить мяч двумя руками; ходьбе и бегу по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. Закреплять упражнения в равновесии, навык подлезания на четвереньках.			
1-я часть: Вводная	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			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	Без предметов	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>2. Прокатывание мяча между предметами.</p> <p>3. Прыжки через короткие шнуры (6-8 шт.).</p> <p>4. Ходьба по скамейке на носках (бег со спрыгиванием)</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.</p> <p>2. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками (5-6 раз).</p> <p>3. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях, коленях.</p> <p>4. Прыжки на двух ногах</p>	<p>1. Ползание по наклонной доске на четвереньках.</p> <p>2. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, высоко поднимая колени.</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через рейки лестницы (высота 25 см).</p> <p>4. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (2 м)</p>	<p>1. Ходьба и бег по наклонной доске.</p> <p>2. Игровое задание «Перепрыгни через ручеек».</p> <p>3. Игровое задание «Пробеги по мостику».</p> <p>4. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч</p>
3-я часть: Подвижные игры	«У медведя во бору»			
Малоподвижные игры	Ходьба с хлопком на счет «три»			
	«Воробышки и автомобиль»			
	Ходьба в колонне по одному			
	Ходьба на месте, с передвижением вправо, влево, вперед, назад			
	«Кролики в огороде»			
	«Найди и промолчи»			

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Учить правильно занимать исходное положение при прыжках в длину с места, лазать по наклонной лестнице; сознательно относиться к правилам игры.			
1-я часть: Вводная	Упражнять в бросании мяча через сетку, в ходьбе и беге по кругу с выполнением заданий, в прокатывании мяча вокруг предметов в ползании на животе по скамейке ходьбе и беге по наклонной доске в перешагивании через препятствия Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, рассыпную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три			
Общеразвивающие	С обручем	С малым мячом	С флажками	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки в длину с места (фронтально). 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). 4. Прокатывание мяча друг другу (сидя, ноги врозь) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прокатывание мяча между кеглями, поставленными в один ряд (1м). 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками. 3. Прокатывание мячей между предметами. 4. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешочками на спине 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. 2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки в стороны. 3. Перешагивание через шнуры (6-8), положенные в одну линию. 4. Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз. 5. Ходьба по гимнастической 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег по наклонной доске. 2. Перешагивание через набивные мячи. 3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом, руки на поясе, на середине доски перешагивать через набивной мяч. 4. Прыжки на двух ногах через кубики
3-я часть: Подвижные	«Бездомный заяц»	«Подарки»	«Охотники и зайцы»	«Наседка и цыплята»
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Эхо»	«Найди зайца»	«Возьми флажок»

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	<p>Учить энергичному отталкиванию в прыжках в длину с места, замаху при метании мешочков на дальность, соблюдении дистанции во время передвижения и построения.</p> <p>Закреплять умения принимать правильное положение при прыжках в длину с места, в метании в горизонтальную цель, ползания на четвереньках, в ходьбе по ограниченной площади опоры, на повышенной опоре.</p> <p>Развивать умение в ходьбе и беге со сменой ведущего. Повторить упражнение в перебрасывании мяча друг другу</p>			
1 -я часть: Вводная	<p>Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; рассыпную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с построением в три звена, построением в пары; рассыпную между предметами, не задевая их</p>			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С мячом	С косичкой	Без предметов
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Прыжки в длину с места (фронтально).</p> <p>2. Бросание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза) поточно.</p> <p>3. Метание мячей в вертикальную цель.</p> <p>4. Отбивание мяча о пол одной</p>	<p>1. Метание мешочков на дальность.</p> <p>2. Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до флажка между предметами, поставленными в один ряд</p>	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине - присесть, встать, пройти</p> <p>«Птички и кошки»</p>	<p>1. Ходьба по наклонной доске (ширина 15 см, высота 35 см).</p> <p>2. Прыжки в длину с места.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу.</p> <p>4. Прокатывание мяча вокруг кегли двумя руками</p>
3-я часть: Подвижные игры	<p>«Совушка»</p> <p>«Воробышки и автомобиль»</p> <p>«Котята и щенята»</p>			

	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному на носках с выполнением дыхательных упражнений	«Стоп»	«Угадай по голосу»	Ходьба и танцевальные упражнения
--	---------------------------	---	--------	--------------------	----------------------------------

	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	Учить бегать и ходить со сменной ведущего; лазать по гимнастической стенке. Упражнять в прыжках в длину с места; в перебрасывании мяча друг другу; в метании правой и левой рукой на дальность, в вертикальную цель; в ползании по скамейке на животе; в прыжках через скамейку; в игре «У дочка»	Ходьба и бег: со сменной ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полуприседе; бег «Лошадки»			
1-я часть: Вводная					
Общеразвивающие упражнения	С кубиками	С обручем	С гимнастической палкой	Без предметов	
2-я часть: Основные виды движений	1. Прыжки через скакалку на двух 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 вертикальную цель правой и левой рукой. 2. Ползание на животе по гимнастической скамейке, хват с боков. 3. Прыжки через скакалку. 4. Подвижная игра «У дочка»	1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пройти дальше. 2. Прыжки на двух ногах между предметами. 3. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек	1. Прыжки на двух ногах через шнуры. 2. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. 3. Игровое задание «Один - двое». 4. Перебрасывание мячей друг	
3-я часть: Подвижные	«Котятя и щенята»	«Зайцы и волк»	«Подарки»		«У медведя во бору»
Малоподвижные игры	«Узнай по голосу»	«Колпачок и палочка»	«Ворота»		«Найти Мишу»

май

Перспективное планирование подготовительной к школе группы.
Образовательная область «Физическое развитие»

Месяц	Задачи, этапы занятия	1-я неделя	2-я неделя	3-я неделя	4-я неделя
1	2	3	4	5	6
	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	Задачи	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге колонной по одному с соблюдением дистанции, с четким фиксированием поворотов - в ходьбе и беге по кругу с остановкой по сигналу; - в сохранении равновесия на повышенной опоре. <p>Развивать точность при переброске мяча, координацию движений в прыжке с доставанием до предмета при перешагивании через предметы.</p> <p>Повторить упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на перебрасывание мяча и подлезании под шнур; - в перелезании через скамейку; - прыжки на двух ногах; - акробатический кувырок 			
	1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом (10 м - ходьба, 20 м - бег); бег с различным положением рук, с четким поворотом на углах; бег до 60 сек; перестроение в колонну по три			
	Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палкой	С мячом	С обручем
сентябрь	2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на двух ногах через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p> <p>4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из-за головы (расстояние, -3,м)</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу двумя способами (расстояние - 4 м).</p> <p>4. Упражнение «Крокодил».</p> <p>5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловля двумя руками.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце - кувырок).</p> <p>3. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый раз под ногой, на середине скамейки - поворот, приседание и ходьба до конца снаряда</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ловкие ребята» (тройки). 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» (ускорение). 4. «Проводи мяч». 5. «Круговая лапта» (выбивалы, в кругу две команды) <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Дорожка препятствий». 2. «Пингвины» (две команды). 3. «Быстро передай» (бокком). 4. «Крокодилы» (в парах две команды). 5. «Фигуры»
	3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Жмурки»	
	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями	«Вершки и корешки»	«Найди и промолчи»	
октябрь	Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8

<p>Задачи</p>	<p>Учить: - выполнять прыжки вверх из глубокого приседания. Закреплять: - навык ходьбы и бега между предметами, с изменением направления по сигналу, с высоким подниманием колен, со сменной темпа движения, бег между линиями. Упражнять: - в сохранении равновесия; - прыжках; - бросании мяча; - приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки - переползании на четвереньках с дополнительным заданием Развивать координацию движений</p>										
<p>1-я часть Вводная</p>	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой», с перешагиванием через предметы, высоко поднимая колени, со сменной темпа на сигнал, ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 минут</p>										
<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>2-я часть Основные виды движений</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="679 1626 751 1738">Общеразвивающие упражнения</th> <th data-bbox="679 1312 751 1626">Со скакалкой</th> <th data-bbox="679 954 751 1312">С кеглями</th> <th data-bbox="679 461 751 954">Со скакалкой</th> <th data-bbox="679 40 751 461">С мячом</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="751 1626 1158 1738"> <p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу</p> </td> <td data-bbox="751 1312 1158 1626"> <p>Со скакалкой</p> </td> <td data-bbox="751 954 1158 1312"> <p>С кеглями</p> </td> <td data-bbox="751 461 1158 954"> <p>Со скакалкой</p> </td> <td data-bbox="751 40 1158 461"> <p>С мячом</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Общеразвивающие упражнения	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу</p>	<p>Со скакалкой</p>	<p>С кеглями</p>	<p>Со скакалкой</p>	<p>С мячом</p>
Общеразвивающие упражнения	Со скакалкой	С кеглями	Со скакалкой	С мячом							
<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за голову, на середине - присесть, встать и пройти дальше; боком приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой. 3. Бросание малого мяча вверх, ловля двумя руками, перебрасывание друг другу</p>	<p>Со скакалкой</p>	<p>С кеглями</p>	<p>Со скакалкой</p>	<p>С мячом</p>							
<p>3-я часть Подвижные игры</p>	<p>«Стоп»</p> <p>«Дорожка препятствий»</p>										
<p>Малоподвижные игры</p>	<p>«Вершки и корешки»</p> <p>«Фигуры»</p> <p>«Охотники и утки»</p> <p>«Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка»</p>										

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	<p>Учить: - ходьбе по канату; - прыжкам через короткую скакалку; - бросанию мешочков в гори: - переходу по диагонали на другой пролет по гимнастической стенке; Упражнять: - в энергичном отталкивании - подползании под шнур; - прокатывании обручей; - ползании по скамейке с мешочком на голове; - равновесии. Закреплять навыки ходьбы и бега по кругу, парами, с преодолением препятствий, «змейкой», между предметами.</p>			
1-я часть Вводная	<p>Ходьба и бег в колонне по одному, рассыпную, парами, с ускорением, «змейкой», между предметами, с преодолением препятствий, по канату. Перестроение в колонну по два в движении. Бег в среднем темпе до 1,5 минут. Ходьба с выполнением заданий</p>			
Общеразвивающие игры	С обручами	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещенное движение»
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по канату боком приставным шагом, 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему». 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур</p>	<p>1. Прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант, расстояние 3 м)</p>	<p>1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расстояние 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролет по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на поясе</p>	<p><i>Игровые упражнения</i> 1. «Перелет птиц». 2. «Лягушки и цапля». 3. «Что изменилось?». 4. «Улочка». 5. «Придумай фигуру». <i>Эстафеты</i> 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее доберется до флажка?» (прыжки на левой и правой ноге). 3. «Собери и разложи» (обручи). 4. «Летает - не летает». 5. «Муравейник»</p>
3-я часть Подвижные игры	«Перелет птиц»	«Мышеловка»	«Рыбак и рыбки»	
Малоподвижные игры	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру» (ходьба в колонне по одному с дыхательными упражнениями)	

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	<p>Закреплять навыки и умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбы с выполнением задания по сигналу; - бега с преодолением препятствий, парами; - перестроения с одной колонны в две и три; - соблюдения правильной осанки во время выполнения упражнений на равновесие. <p>Развивать координацию движения при ходьбе по ограниченной площади опоры.</p> <p>Упражнять: - в прыжках при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - переползании по гимнастической скамейке; - лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролет 			
1-я часть Вводная	<p>Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроение в ходьбе «один - два».</p> <p>Бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков), между набивными мячами</p>			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
2-я часть Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правую и левую ноги, с перенесением махом другой ноги снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись» 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расстояние 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик») 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры, обручи. 3. Переползание по прямой - «Крокодил» (расстояние 3 м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловля его после хлопка или приседания 	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Догони пару». 2. «Ловкая пара». 3. «Снайперы». 4. «Затейники». 5. «Горелки». <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Передал - садись». 2. «Гонка тачек». 3. «Хитрая лиса». 4. «Перемени предмет». 5. «Коршун и наседки». 6. «Загони льдинку». 7. «Догони мяч». 8. «Паутинки» (обручи, ленты)
3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два Мороза»	
Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает - не летает»	«Пройди бесшумно»	

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятие 5-6	Занятие 7-8
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбе приставным шагом; - прыжкам на мягком покрытии; - метанию набивного мяча. <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение из одной колонны в две по ходу движения; - переползание по скамейке. <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловкость и координацию в упражнениях с мячом; - навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; - умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на равновесие на гимнастической стенке; - прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед 			
1-я часть Вводная	Ходьба в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно, перестроение в колонну по два, в чередовании с бегом, «змейкой», в полуприседе, враспыну. Бег «змейкой», с поворотом на сигнал, с высоким подниманием колен, подскоки, шаг «голова по кругу». Повороты налево, направо			
Общеразвивающие упражнения	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	Без предметов
2-я часть Основные виды движений	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3 м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Перешагивание через шнур (40 см). 4. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 5. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 6. Прыжки на левой и правой ноге через шнур. 7. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на мат с места (толчком двух ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине, с чередованием с подлезанием в обруч 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Влезание на гимнастическую стенку односторонним способом. 4. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед. 5. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове 	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча клюшкой - «Ловкий хоккеист». 2. «Догони пару». 3. «Снайперы» (кегли, мячи). 4. «Гочный пас». 5. «Мороз - красный нос». 6. «Жмурки». 7. «Платочек». <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Ловкий хоккеист». 2. «Пронеси - не урони». 3. «Пробеги - не задень». 4. «Мяч водящему». 5. «Воевода с мячом» 6. «Гусеница»
3-я часть Подвижные игры	«Кто скорее доберется до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Горшки», «Волк во рву»	

Малоподвижные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений руками	Ходьба по массажным дорожкам	
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	<p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; - прыжках и бросании малого мяча; - ходьбе и беге с изменением направления; - ползании по гимнастической скамейке; - ходьбе и беге между предметами; - пролезании между рейками; - перебрасывании мяча друг другу. <p>Учить: - ловить мяч двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить и бегать по кругу с изменением направления, по наклонной доске, перепрыгивая через шнуры. <p>Закреплять упражнения в сохранении равновесия, правильную осанку при ходьбе на повышенной площади опоры, умение энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия, пролезание в обруч, ходьбу со сменой темпа движения.</p> <p>Развивать ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель</p>			
1-я часть Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура», с изменением направления, между предметами, враспынную. Бег в умеренном темпе до 1,5 мин. Перестроение в колонны по два и по три. Ходьба по канату боком приставным шагом			
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Без предметов
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Бросание мяча с произведением хлопка.</p> <p>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p> <p>7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров</p>	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</p> <p>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6 м).</p> <p>5. Ползание на животе с подтягиванием двумя руками за край скамейки.</p> <p>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками, стоя в шеренгах (расстояние 3 м).</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пробеги - не задень». 2. «По местам». 3. «Мяч водящему». 4. «Пожарные на учениях». 5. «Ловишки с мячом». <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковая эстафета со скамейкой. 2. «Дни недели». 3. «Мяч от пола». 4. «Через тоннель». 5. «Большая птица». 6. «Палочка-выручалочка» (с расчетом по порядку)
3-я часть Подвижные игры	«Не попадись»			

**Малоподвижные
игры**

«Эхо»

Ходьба в колонне по одному,
корректирующая ходьба

«Кто ушел?»

Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
	<p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навык ходьбы и бега в чередовании; одному и по два в движении; - перестроение в колонну по - лазание по гимнастической стенке. <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в сохранении равновесия; - энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; - беге до 3 минут; - ведении мяча ногами. <p>Развивать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - координацию движений в упражнениях с мячом; - ориентировку в пространстве; - глазомер и точность попадания при метании. <p>Учить вращать обруч на руке и на полу</p>			
1-я часть Вводная	Ходьба и бег в чередовании (ходьба -Юм, бег - 20 м), рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонны по одному и по два в движении. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на счет «раз-два-три»; бег до 3 мин; ходьба и бег «змейкой»			
Общеразвивающие упражнения	Без предметов	С палкой	Без предметов	С большим мячом
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятки к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая его справа и слева, поочередно на правой и левой ноге.</p> <p>3. Бросание мяча вверх, ловля с произведением хлопка; с поворотом кругом</p>	<p>1. Прыжки в длину с места.</p> <p>2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками.</p> <p>3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.</p> <p>4. Пролезание под шнур (высота 40 см), не касаясь руками пола.</p> <p>5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе</p>	<p>1. Метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 команды).</p> <p>2. Пролезание в обруч в парах.</p> <p>3. Прокатывание обручей друг другу.</p> <p>4. Вращение обруча на кисти руки.</p> <p>5. Пролезание обруча на полу.</p> <p>6. Лазание по гимнастической стенке изученным способом</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». 5. «Гяни в круг». <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пингвины». 2. «Пробеги - не сбей». 3. Волейбол с большим мячом. 4. «Мишень - корзинка». 5. «Ловкие ребята» (спрыгивание; продвижение по наклонной лестнице; по скамейке на четвереньках)
3-я часть Подвижные игры	«Кто быстрее доберется до флажка?»	«Горелки»	«Жмурки»	

Малоподвижные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6	Занятия 7-8
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбе парами по ограниченной площади опоры; - ходьбе по кругу во встречном направлении - «Улитка». <p>Закреплять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу с изменением направления; - бег с высоким подниманием бедра; - навыв ведение мяча в прямом направлении; - лазание по гимнастической скамейке; - метание в вертикальную цель; - ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; - лазание по гимнастической стенке одноименным способом. <p>Повторить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с продвижением вперед; - ходьба и бег с ускорением и замедлением; - ползание по гимнастической скамейке; - упражнения на сохранение равновесия; - прыжки через короткую скакалку; - ходьба по канату с сохранением равновесия. <p>Совершенствовать прыжки в длину с разбега</p>			
1-я часть Вводная	<p>Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; «Улитка» - ходьба в два круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба врассыпную, по сигналу построение в колонну по одному, перестроение-под счет «раз-два»</p>			
Общеразвивающие упражнения	С обручами	Без предметов	Со скакалкой	Без предметов
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба парами по двум параллельным скамейкам.</p> <p>2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей.</p> <p>3. Метание мешочков в горизонтальную цель.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись.</p> <p>5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы</p>	<p>1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах.</p> <p>2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину.</p> <p>3. Ведение мяча между пред-метами.</p> <p>4. Прыжки через скамейку с продвижением вперед.</p> <p>5. Прыжки в длину с разбега</p>	<p>1. Метание мешочка в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4 м).</p> <p>Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине - «Кто быстрее?».</p> <p>3. Прыжки через скакалку произвольным способом.</p> <p>4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>5. Ходьба боком приставным шагом по канату.</p> <p>6. Прыжки в длину с разбега</p>	<p><i>Игровые упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее соберется?». 2. «Перебрось - поймай». 3. «Передал - садись». 4. «Дни недели». <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег со скакалкой. 2. «Рыбак и рыбаки». 3. «Мяч через сетку». 4. «Быстро разложи - быстро собери». 5. «Мышеловка». 6. «Ловишки с ленточкой»

3-я часть Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Прыгни - присядь»	«Охотники и утки»
Малоподвижные игры	«Пройди - не задень»	«Стоп»	Ходьба с выполнением заданий руками
Номер занятия	Занятия 1-2	Занятия 3-4	Занятия 5-6 Занятия 7-8
Задачи	<p>Учить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бегать на скорость; - бегать со средней скоростью до 100м <p>Упражнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в прыжках в длину с разбега; - перебрасывании мяча в шеренгах; - равновесии в прыжках; - забрасывании мяча в корзину двумя руками; <p>Повторять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Крокодил»; - прыжки через скакалку; - ведение мяча 		
1-я часть Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьбу и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения		
Общеразвивающие упражнения	С малым мячом	С гимнастической палкой	С большим мячом
2-я часть Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с мячом в руках; на каждый шаг - передача мяча перед собой и за спину.</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Метание набивного мяча.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг</p>	<p>1. Бег на скорость (30 м).</p> <p>2. Прыжки в длину с разбега.</p> <p>3. Перебрасывание мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расстояние 4 м); двумя руками от груди.</p> <p>4. Ведение мяча ногой по прямой</p>	<p>1. Прыжки через скакалку.</p> <p>2. Подвижная игра «Передача мяча в колонне».</p> <p>3. Бег со средней скоростью 100 м.</p> <p>4. Ведение мяча и забрасывание его в корзину.</p> <p>5. Переползание на двух руках - «Крокодил»</p>
3-я часть Подвижные игры	«Мышеловка»	«Лодочки и пассажиры»	«Прыгни - присядь»
<p>Игровые упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». <p><i>Эстафеты</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Кто быстрее?» (бег). 2. Детский волейбол (через сетку двумя руками). 3. «Ловкие футболисты». 4. Комбинированная эстафета: ползание по скамейке с подтягиванием руками; прыжки через скакалку; ползание под дугой; перепрыгивание через рейку. 5. «Кто дальше прыгнет?» 			
Май			

	Малоподвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Запрещенное движение»		
--	-------------------------------	----------------------------	------------------------	--	--

**Система оздоровительной работы «МДОУ «Детский сад № 50
компенсирующего вида»**

№ п/п	Мероприятия	Группы	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	Все группы Все группы	Ежедневно в адаптационный период ежедневно ежедневно	Воспитатели, медик, педагоги все педагоги, медик
2.	Двигательная активность	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор ф/р
2.2.	Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию - в зале; - на улице.	Все группы Все группы	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Инструктор ф/ры Воспитатели
2.3.	Спортивные упражнения (санки, лыжи, велосипеды и др.)	Во всех группах	2 р. в неделю	Воспитатели
2.4.	Элементы спортивных игр	старшая, подготовительная	2 р. в неделю	Воспитатели, Инструктор ф/ры
2.5.	Кружковая работа	старшая, подготовительная	1 р. в неделю	Инструктор ф/ры
2.6.	Активный отдых - спортивный час; - физкультурный досуг;	Все группы Все группы	1 р. в неделю 1 р. в месяц 1 р. в год	Инструктор ф/ры, Воспитатели
2.7.	Физкультурные праздники (зимой, летом) «День здоровья» «Весёлые старты»	все группы подготовительная	1 р. в год 1 р. в год	Инструктор ФИЗО, Воспитатели, муз. Рук.
2.8.	Каникулы (непосредственная образовательная деятельность не проводится)	Все группы	1 р. в год (в соответствии с годовым календарным учебным графиком)	Все педагоги
3.	Лечебно – профилактические мероприятия			
3.1.	Витаминотерапия	Все группы	Курсы 2 р. в год	фельдшер, медсестра
3.2.	Профилактика гриппа (проветривание после каждого часа,	Все группы	В неблагоприятны	фельдшер, медсестра

	проветривание после занятия)		й период (осень, весна)	
3.3.	Физиотерапевтические процедуры (кварцевание, ингаляция)	По показаниям врача	В течении года	фельдшер, медсестра
3.4.	Фитоадентогены (женьшень и эвкалипт)	Все группы	Осень, весна	медсестра
3.5.	Фитонезидотерапия (лук, чеснок)	Все группы	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели медсестра
4.	Закаливание			
4.1.	Контрастные воздушные ванны	Все группы	После дневного сна	Воспитатели
4.2.	Ходьба босиком	Все группы	Лето	Воспитатели
4.3.	Облегчённая одежда детей	Все группы	В течении дня	Воспитатели, мл. воспитатели
4.4.	Мытьё рук, лица	Все группы	Несколько раз в день	Воспитатели

		занятия, на прогулке, после сна										
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.					+	+		+
рецепторы	босохождение в обычных условиях	в течение дня	ежедневно, в течение года	3-5 мин								
	пальчиковая гимнастика	перед завтраком	ежедневно	5-8 мин					+			
	контрастное босохождение (песок- трава)	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	от 10 до 15 мин					+	+		+
	самомассаж	после сна	в течение года	2 раза в неделю						+		+
	массаж стоп	перед сном	в течение года	1 раз в неделю						+		
											+	

Модель взаимодействия с родителями воспитанников

Образовательная область	Формы взаимодействия с семьями воспитанников
Физическое развитие	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение состояния здоровья детей совместно со специалистами детской поликлиники, медицинским персоналом ДОУ и родителями. Ознакомление родителей с результатами.2. Изучение условий семейного воспитания через анкетирование, посещение детей на дому и определение путей улучшения здоровья каждого ребёнка.3. Формирование банка данных об особенностях развития и медико-педагогических условиях жизни ребёнка в семье с целью разработки индивидуальных программ физкультурно-оздоровительной работы с детьми, направленной на укрепление их здоровья.4. Создание условий для укрепления здоровья и снижения заболеваемости детей в ДОУ и семье:<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Зоны физической активности,<input type="checkbox"/> Закаливающие процедуры,<input type="checkbox"/> Оздоровительные мероприятия и т.п.5. Организация целенаправленной работы по пропаганде здорового образа жизни среди родителей.6. Ознакомление родителей с содержанием и формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.7. Тренинг для родителей по использованию приёмов и методов оздоровления (дыхательная и артикуляционная гимнастика, физические

упражнения и т.д.) с целью профилактики заболевания детей.

8. Согласование с родителями индивидуальных программ оздоровления, профилактических мероприятий, организованных в ДОУ.

9. Ознакомление родителей с нетрадиционными методами оздоровления детского организма.

10. Использование интерактивных методов для привлечения внимания родителей к

физкультурно-оздоровительной сфере: организация конкурсов, викторин, проектов, развлечений и т.п.

11. Пропаганда и освещение опыта семейного воспитания по физическому развитию детей и расширения представлений родителей о формах семейного досуга.

12. Консультативная, санитарно-просветительская и медико-педагогическая помощь семьям с

учётом преобладающих запросов родителей на основе связи ДОУ с медицинскими учреждениями.

13. Организация консультативного пункта для родителей в ДОУ для профилактики и коррекции ранних осложнений в состоянии здоровья ребёнка.

14. Подбор и разработка индивидуальных программ (комплексов упражнений) для укрепления

свода стопы, профилактики плоскостопия, осанки, зрения и т.д. с целью регулярного выполнения дома и в ДОУ.

15. Организация «круглых столов» по проблемам оздоровления и физического развития на

основе взаимодействия с другими организациями и участием медицинских работников.

16. Организации дискуссий с элементами практикума по вопросам физического развития и воспитания детей.

17. Проведение дней открытых дверей, вечеров вопросов и ответов, совместных развлечений с целью знакомства родителей с формами физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

18. Педагогическая диагностическая работа с детьми, направленная на определение уровня физического развития детей. Ознакомление родителей с результатами диагностических исследований. Отслеживание динамики развития детей.

19. Взаимодействие с другими организациями по вопросам физического развития детей.

20. Определение и использование здоровьесберегающих технологий.

21. Правовое просвещение родителей на основе изучения социокультурного состояния

родителей с целью повышения эффективности взаимодействия семьи и ДОУ,

способствующего укреплению семьи, становлению гражданственности воспитанников,

повышению имиджа ДОУ и уважению педагогов.