

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ №20 г. ЛИПЕЦКА

ПРИНЯТО
на педагогическом совете ДОУ № 20 г. Липецка
Протокол от 29.08.2022 № 1

УТВЕРЖЕНО
Заведующая ДОУ № 20 г. Липецка
М.А. Некрасова
Приказ от 29.08.2022 № 29



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по образовательной области «Физическое развитие»
для детей с ТНР (ОНР)
на 2022-2023 учебный год

Липецк, 2022

Содержание

	Стр.
1. Целевой раздел	
1.1. Обязательная часть	3
- Пояснительная записка	3
1.2. Нормативно-правовая база	4
1.3. Цели и задачи реализации программы	5
1.4. Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.5. Возрастные особенности детей конкретного возраста	9
1.6. Характеристики особенностей развития детей с ОНР	10
1.7. Планируемые результаты освоения программы	10
2 Содержательный раздел	
2.1. Обязательная часть	12
- Содержание образовательной деятельности	12
2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	17
3. Организационный раздел	
3.1. Обязательная часть	19
- Режим дня	19
- Описание материально-технического обеспечения Программы	19
- Организация развивающей предметно-пространственной среды	20
- Перспективное планирование	21

1.Целевой раздел

1.1 Обязательная часть

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии с Адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования ДООУ №20.

Дошкольный возраст – важный период формирования человеческой личности. Именно в детском возрасте формируются основы физического и психического здоровья детей. В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. В настоящее время система дошкольного образования в России претерпевает существенные изменения. Инновационные процессы, происходящие в сфере дошкольного образования в целом, касаются и физического воспитания детей дошкольного возраста. Приоритетным направлением в работе с детьми дошкольного возраста является физическое воспитание дошкольников, направленное на повышение сопротивляемости детского организма к неблагоприятным факторам внешней и внутренней среды, усвоение теоретических знаний из области физической культуры, формирование двигательных умений и навыков, развитие физических и психических качеств и способностей, интереса и потребности в физическом совершенствовании, всестороннем формировании личности ребенка.

Физическое воспитание дошкольников должно предусматривать систему физических упражнений, приносящих ребенку положительные эмоции, исключение стрессовых ситуаций и страха перед выполнением движений; достаточную интенсивность и большое разнообразие двигательных действий; многовариативность форм физкультурно – оздоровительной работы и активного отдыха детей, возможность индивидуального и дифференцированного подхода к подбору упражнений; частую смену нагрузок и отдыха в режиме дня ребенка; преемственность в деятельности детей разных возрастных групп дошкольной образовательной организации; гибкий график проведения оздоровительных мероприятий в зависимости от состояния здоровья, утомления, климатических и погодных условий; сезонность применения физических упражнений; ежедневное проведение занятий по физической культурой; взаимосвязь задая физического воспитания с другими сторонами воспитания.

Организационными формами работы по физической культуре в дошкольной образовательной организации являются: физкультурные занятия; физкультурно – оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры, физкультминутки, закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями); активный отдых (физкультурные досуги,

спортивные праздники, Дни здоровья, туристические походы); самостоятельная двигательная деятельность детей; работа с семьей. Самостоятельная двигательная деятельность детей дошкольного возраста протекает под наблюдением педагога. Содержание и продолжительность занятий физическими упражнениями определяются самими детьми. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов дошкольников. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям во взаимосвязанной работе дошкольной образовательной организации и семьи.

Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

Основой физического здоровья ребенка следует считать уровень развития и особенности функционирования его органов и систем. Уровень развития обусловлен программой, которая природой заложена в каждом ребенке и опосредована его базовыми потребностями. Именно удовлетворение доминирующих базовых потребностей является условием индивидуально – гармоничного развития ребенка.

1.2. Нормативно-правовая база

Рабочая образовательная программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека

факторов среды обитания»;

- Уставом ДООУ №20 г. Липецка;
- Положением о рабочей программе педагогов ДООУ №20 г. Липецка;
- Адаптированной основной образовательной программой дошкольного образования Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения №20 г. Липецка.

1.3. Цели и задачи реализации программы

Цели программы: Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие

Задачи:

- создание общего двигательного режима МДОУ, способствующего достижению высокого уровня двигательной активности детей;
- удовлетворение потребности детей в движении;
- развитие умственных, духовных и физических способностей детей через игру;
- формирование потребности в регулярных занятиях физкультурой;
- овладение детьми определенным объемом знаний, умений и навыков, физических качеств, для их всестороннего развития;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в речевых играх и игровых упражнениях на развитие мелкой моторики; способствовать развитию выразительности речи и движений.

1.4. Принципы и подходы к формированию Программы

В современном обществе предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе и к ребенку, к его знаниям и способностям. Постоянно усиливающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению физического и умственного потенциала. Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. И это понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные, здоровые.

За последние пять лет, резко ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в период дошкольного детства. У ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармонического развития.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из наиболее актуальных проблем нашего времени. Наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья является физическая культура, двигательная активность. Природа сама регулирует темп движений и их количество, поэтому бояться перегрузки надо в меньшей степени, чем недогрузки. Среди разнообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность - это естественная потребность в

движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Оптимальный двигательный режим – основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. Двигательный режим дошкольника складывается из утренней физзарядки, подвижных игр во время прогулок, занятий по физической культуре в рамках организации образовательного процесса в ДОУ, занятия в кружках и спортивных секциях, прогулок перед сном, активного отдыха в выходные дни. Малоподвижное положение отражается на функционировании многих систем организма дошкольника, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной. При длительном сидении дыхание становится менее глубоким, обмен веществ понижается, происходит застой крови в нижних конечностях, что ведёт к снижению работоспособности всего организма и особенно мозга: снижается внимание, ослабляется память, нарушается координация движений, увеличивается время мыслительных операций. Единственная возможность нейтрализовать отрицательное явление, возникающего у дошкольников при продолжительном и напряжённом умственном труде, - это активный отдых и организованная физическая деятельность.

Важная роль в успешном применении коррекционно - оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно - образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма.

При систематических занятиях физической культурой и спортом происходит непрерывное совершенствование органов и систем организма человека. В этом главным образом и заключается положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья. Занятия физическими упражнениями также вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. В данной программе применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

- метод регламентированного упражнения
- игровой метод
- соревновательный метод
- словесные и сенсорные методы

Упражнения, выполняемые в игровой и соревновательной форме – подвижные игры, игровые задания отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества детей. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных задач.

Эффективность решения данных задач зависит от правильного подбора принципов, подходов, методов в воспитании и развитии детей.

Данная программа построена на основе качественного подхода к проблеме развития психики ребенка. Качественный подход постулирует, что психика ребенка обладает качественно другими характеристиками, чем психика взрослого человека, и лишь в процессе онтогенетического развития она начинает обладать характеристиками взрослой особи. Это положение развивается в трудах двух крупнейших психологов XX столетия - Льва Семеновича Выготского и Жана Пиаже.

Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

- Принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.

- Принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.

- Принцип гуманизации и демократизации, который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, принципа комфортности в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.

- Принцип индивидуализации позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребенка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя принцип возрастной адекватности физических упражнений.

- Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования я 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.

Рациональное сочетание разных видов занятий по физической культуре, утренней гимнастики, подвижных игр и физических упражнений во время

прогулок, физкультминуток на занятиях с умственной нагрузкой, времени для самостоятельной двигательной активности воспитанников и активного двигательного отдыха создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей. Поэтому, кроме рационального режима занятий, отдыха, питания и сна, каждое ДОО составляет модель двигательного режима, которая включает в себя всю динамическую деятельность детей как организованную, так и самостоятельную.

Оценка эффективности организации двигательного режима и всех форм оздоровительно – воспитательной деятельности в детском саду, направленной на физическое образование его воспитанников, оценивается с помощью следующих критериев:

1. Все физкультурные мероприятия (двигательный режим) должны составлять 50 – 60 % периода бодрствования.

2. Разученные движения для закрепления и совершенствования переносятся в повседневные формы работы: утренняя гимнастика, подвижные игры и гимнастика пробуждения с закаливающими процедурами, физкультминутки, динамический час, занятия по интересам.

3. Физические досуги и праздники повышают интерес к физическим упражнениям. При этом используется соревновательный метод, который является средством повышения двигательной активности.

4. Самостоятельная двигательная деятельность является критерием, определяющим степени овладения двигательными умениями. Если дети легко, свободно и творчески используют движения, значит, они в полной мере освоили их в организованных формах работы.

5. С детьми, отстающими в двигательном развитии необходимо систематически проводить коррекционную, дифференцированную и индивидуальную работу.

6. С детьми, проявляющими повышенный интерес к двигательной активности показывающим высокие результаты необходимо проводить систематическую работу по развитию двигательных навыков.

7. Вся физкультурно – оздоровительная работа проводится в тесном единстве с семьей. Родителей знакомят с физкультурной работой в детском саду, информируют об уровне подготовленности ребенка (индивидуальная карта), приглашают участвовать в совместных занятиях (непосредственно образовательная деятельность по физической культуре, досуги, праздники, Дни здоровья, походы и экскурсии); рекомендуют организовать здоровый образ жизни (двигательный режим) в семье; предлагают специальную литературу и видеофильмы, изучают опыт использования физической культуры в семье.

Очень важной, составной частью гармонической личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства.

Физкультурные занятия проводятся 3 раза в неделю в соответствии с сеткой занятий ДОО и требований СанПиНа. Используются разнообразные формы проведения физкультурных занятий: сюжетные, игровые, с использованием

элементов ритмики и акробатики, с использованием тренажеров и тренировочных устройств, занятия на воздухе.

1.5. Возрастные особенности детей

Возрастной период от 5 до 6 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. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) еще не завершено. Позвоночный столб чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. Наблюдается незавершенность строения стопы. Хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются, дети способны дифференцировать свои мышечные усилия. В этом возрасте дошкольники способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий. Появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений. Более совершенной становится *крупная моторика*: ребенок хорошо бегает на носках, прыгает через веревочку, попеременно на одной и другой ноге, катается на двухколесном велосипеде, на коньках. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребёнком небольших усилий на протяжении достаточно длительного времени).

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные *движения*, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера.

1.6. Характеристики особенностей развития детей с ОНР

Чаще всего задержка речевого развития тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребенка. У многих детей с системным недоразвитием речи при неврологическом обследовании выявляются различные, обычно не резко выраженные двигательные нарушения, которые характеризуются изменениями мышечного тонуса, нарушениями равновесия, координации движения, снижением кожной и мышечной чувствительности. Отмечается также выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук, так как движения пальцев рук тесно связаны с речевой функцией. Движения детей с общим недоразвитием речи отличается неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания. В дошкольном возрасте многие дети, с которыми специально не проводилась длительная, целенаправленная работа, не могут самостоятельно одеться и раздеться, правильно сложить свои вещи. Особую сложность представляет для них застегивание и расстегивание пуговиц, а также зашнуровывание ботинок. Неловкость движений дошкольников обнаруживается в ходьбе, беге, прыжках, во всех видах практической деятельности. Они ходят неуклюже, шаркая ногами. Следует отметить, что двигательная активность детей с ОНР на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников. Но высокий уровень двигательной активности доступен только небольшому числу детей с ОНР. Для дошкольников с низким и ниже среднего уровнем физического состояния режим двигательной активности включает целенаправленные физические упражнения преимущественно средней интенсивности. При выполнении дозированной физической нагрузки организм таких детей адаптируется хуже, чем у здоровых дошкольников такого же возраста, это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления.

1.7. Планируемые результаты освоения программы

Старшая группа (5-6 лет):

Овладение двигательной деятельностью

- Бегает легко, сохраняя правильную осанку, темп, скорость, направление, координируя движения рук и ног.
- Прыгает на мягкое покрытие с высоты; мягко приземляется в обозначенное место. Прыгает в длину с места, с разбега, в высоту с разбега, прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие.

- Лазает по гимнастической стенке с изменением темпа. Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях в детских городках.
- Перебрасывает набивные мячи, бросает предметы в цель из разных исходных положений, попадает в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3—5 м.
- Самостоятельно организовывает знакомые подвижные игры, придумывает с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.
- Знает исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений, выполняет чётко, ритмично, в заданном темпе, понимает их оздоровительное значение.
- Скользит по ледяным дорожкам.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом, умеет подниматься на горку и спускаться с неё, тормозить при спуске, ухаживать за лыжным инвентарём.
- Знает лыжные ходы и умеет их выполнять.
- Катается на двухколёсном велосипеде и самокате.
- Знает элементарные правила игры в футбол.
- Умеет плавать.
- Развиты физические качества (скорость, гибкость, общая выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.
- Продолжает развивать творчество в двигательной деятельности.
 - В играх, соревновательных упражнениях проявляет настойчивость, оказывает взаимопомощь.

Подготовительная группа: (6 - 8) лет)

- Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).
- Бегает легко, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног.
- Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.
- Перебрасывает набивные мячи, метает предметы правой и левой рукой.
- Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
- Умеет сохранять правильную осанку.
- Ходит на лыжах переменным скользящим шагом. Поднимается на горку и спускается с неё, тормозит при спуске.
- Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы). Знает правила игр, экипировку игроков.
- Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений, оказывает помощь.
- Выполняет упражнение на равновесие: ступни на одной линии, руки в стороны.
- Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях.
- Лазает по гимнастической лестнице с изменением темпа.

- Участвует в соревнованиях по лёгкой атлетике, футболу, весёлых стартах.
- Играет в шахматы. Решает этюды и задачи.
- Выполняет упражнения: сидя, лёжа спиной, животом на фитнес-мяче. Выполняет прыжки на фитболе.
- Выполняет упражнения на гимнастической стенке: прогибание вперёд-назад, уголок, смешанные висы.
- Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

2.Содержание работы

2.1. Обязательная часть

Содержание образовательной области

«Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

Содержание образовательной деятельности, направленное на решение задач физического развития:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

(5-6 лет)

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена, в полуприседе, перекатом с пятки на носок, мелким и широким шагом, приставным шагом влево и вправо. Совершенствовать навыки ходьбы в колонне по одному, по двое, по трое, с выполнением заданий педагога, имитационные движения. Обучать детей ходьбе в колонне.

Совершенствовать навыки бега на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, «змейкой», врассыпную, с преодолением препятствий, по наклонной доске вверх и вниз на носках.

Совершенствовать навыки ходьбы в чередовании с бегом, бега с различной скоростью, с изменением скорости, челночного бега.

Ползание и лазание. Совершенствовать умение ползать на четвереньках с опорой на колени и ладони; «змейкой» между предметами, толкая перед собой головой мяч (расстояние 3 — 4 м), ползания по гимнастической скамейке на животе, на коленях; ползания по гимнастической скамейке с опорой на колени и предплечья. Обучать вползанию и сползанию по наклонной доске, ползанию на четвереньках по гимнастической скамейке назад; пролезанию в обруч, переползанию через скамейку, бревно; лазанию с одного пролета гимнастической стенки на другой, поднимаясь по диагонали, спускаясь вниз по одному пролету; пролезанию между рейками поставленной на бок гимнастической лестницы.

Прыжки. Совершенствовать умение выполнять прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Обучать прыжкам разными способами: ноги скрестно — ноги врозь, одна нога вперед — другая назад; перепрыгивать с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Учить перепрыгивать предметы с места высотой до 30 см, перепрыгивать последовательно на двух ногах 4—5 предметов высотой 15—20 см, перепрыгивать на двух ногах боком вправо и влево невысокие препятствия (канат, мешочки с песком, веревку и т.п.). Обучать впрыгиванию на мягкое покрытие высотой 20 см двумя ногами, спрыгиванию с высоты 30 см на мат. Учить прыгать в длину с места и с разбега; в высоту с разбега. Учить прыгать через короткую скакалку на двух ногах вперед и назад; прыгать через длинную скакалку: неподвижную ($h=3-5$ см), качающуюся, вращающуюся; с одной ноги на другую вперед и назад на двух ногах, шагом и бегом.

Катание, ловля, бросание. Закрепить и совершенствовать навыки катания

предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами. Обучать прокатыванию предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м (по гимнастической скамейке, по узкому коридору шириной 20 см в указанную цель: кегли, кубики и т.п.) с помощью двух рук. Учить прокатывать мячи по прямой, змейкой, зигзагообразно с помощью палочек, дощечек разной длины и ширины; прокатывать обручи индивидуально, шагом и бегом. Совершенствовать умение подбрасывать мяч вверх и ловить его двумя руками и с хлопками; бросать мяч о землю и ловить его двумя руками. Формировать умение отбивать мяч об пол на месте (10—15 раз) с продвижением шагом вперед (3—5 м), перебрасывать мяч из одной руки в другую, подбрасывать и ловить мяч одной рукой (правой и левой) 3—5 раз подряд, перебрасывать мяч друг другу и ловить его из разных исходных положений, разными способами, в разных построениях. Учить бросать вдаль мешочки с песком и мячи, метать предметы в горизонтальную и вертикальную цель (расстояние до мишени 3—5 м).

Ритмическая гимнастика. Совершенствовать умение выполнять физические упражнения под музыку в форме несложных танцев, хороводов, по творческому заданию педагога. Учить детей соотносить свои действия со сменой частей произведения, с помощью выразительных движений передавать характер музыки. Учить детей импровизировать под различные мелодии (марши, песни, танцы).

Строевые упражнения. Совершенствовать умение строиться в колонну по одному, парами, в круг, в одну шеренгу, в несколько кругов, в рассыпную. Закрепить умение перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три, в круг, несколько кругов, из одной шеренги в две. Обучать детей расчету в колонне и в шеренге «по порядку», «на первый, второй»; перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три во время ходьбы; размыканию и смыканию с места, в различных построениях (колоннах, шеренгах, кругах), размыканию в колоннах на вытянутые вперед руки, на одну вытянутую вперед руку, с определением дистанции на глаз; размыканию в шеренгах на вытянутые в стороны руки; выполнению поворотов направо и налево, кругом на месте и в движении различными способами (переступанием, прыжками); равнению в затылок в колонне.

Общеразвивающие упражнения

Осуществлять дальнейшее совершенствование движений рук и плечевого пояса, учить разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову; поднимать вверх руки со сцепленными в замок пальцами; поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Учить выполнять упражнения для развития и укрепления мышц спины, поднимать и опускать руки, стоя у стены; поднимать и опускать поочередно прямые ноги, взявшись руками за рейку гимнастической стенки на уровне пояса; наклоняться вперед и стараться коснуться ладонями пола; учить наклоняться в стороны, не сгибая ноги в коленях; поворачиваться, разводя руки в стороны; поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; подтягивать голову и ноги

к груди, лежа; подтягиваться на гимнастической скамейке.

Учить выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседать, поднимая руки вверх, в стороны, за спину; выполнять выпад вперед, в сторону, совершая движение руками; катать и захватывать предметы пальцами ног. При выполнении упражнений использовать различные исходные положения (сидя, стоя, лежа, стоя на коленях и др.). Учить выполнять упражнения как без предметов, так и различными предметами (гимнастическими палками, мячами, кеглями, обручами, скакалками и др.).

Спортивные упражнения

Совершенствовать умение катать друг друга на санках, кататься с горки на санках, выполнять повороты на спуске, скользить по ледяной дорожке с разбега. Учить самостоятельно кататься на двухколесном велосипеде по прямой и с выполнением поворотов вправо и влево.

Формировать умение играть в спортивные игры: городки (элементы), баскетбол (элементы), футбол (элементы), хоккей (элементы).

Подвижные игры

Формировать умение участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах, учить самостоятельно организовывать подвижные игры.

6-8 лет

Основные движения

Ходьба и бег. Совершенствовать навыки ходьбы, сформированные в предыдущих группах (обычная ходьба; ходьба на носках, пятках, наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена; широким и мелким шагом; приставным шагом вправо и влево; гимнастическим шагом; в полуприседе; в колонне по одному, двое, трое, четверо, в шеренге; по кругу, с поворотом, змейкой, враспынную, с выполнением заданий). Обучать ходьбе приставным шагом вперед и назад, скрестным шагом, выпадами вперед, спиной вперед, притоптывающим шагом.

Развивать навыки бега, сформированные в предыдущих группах (бег обычный, на носках; бег с выбрасыванием прямых ног вперед; бег мелким и широким шагом; в колонне по одному, по двое, с заданиями, с преодолением препятствий; с мячом, по доске, по бревну, в чередовании с прыжками, с подлезанием, ходьбой, с изменением темпа, с различной скоростью). Формировать навыки бега на скорость и на выносливость. Учить бегать, сильно сгибая ноги в коленях, широкими шагами (прыжками), спиной вперед; из разных исходных положений; бегать наперегонки парами и группами, со скакалкой; бегать на скорость в играх-эстафетах.

Упражнения в равновесии. Формировать навыки ходьбы по гимнастической скамейке приставным шагом, поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием через предмет, с поворотом; с мешочком с песком на голове; по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком; продвигаясь вперед прыжками на двух ногах по гимнастической скамейке, наклонной доске; спиной вперед. Совершенствовать навыки ходьбы по

веревке ($d = 2—3$ см) прямо и боком, по канату ($d = 5—6$ см) прямо и боком; кружения с закрытыми глазами с остановкой, принятием заданной позы. Формировать умение стоять на одной ноге (руки на пояс, руки в стороны; с закрытыми глазами), стоять на носках; то же на повышенной опоре — кубе ($h = 30—40$ см), гимнастической скамейке, большом набивном мяче (3 кг) со страховкой педагога.

Ползание, лазание. Совершенствовать и закреплять навыки разнообразных способов ползания и лазания. Совершенствовать навыки ползания на четвереньках по гимнастической скамейке и по бревну; ползания на животе и скольжению на спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, держа ноги неподвижными. Закрепить навыки пролезания в обруч и подлезания под дугу разными способами, подлезания под гимнастическую скамейку, подлезания под несколькими дугами подряд ($h = 35—50$ см). Продолжать развивать умение лазать по вертикальным и наклонным лестницам, используя одноименные и разноименные движения рук и ног. Закреплять умение переходить с пролета на пролет гимнастической стенки, поднимаясь и спускаясь по диагонали. Формировать умение лазания и спуска по канату индивидуально со страховкой педагога.

Прыжки. Совершенствовать навыки выполнения всех видов прыжков, сформированные в предыдущих группах (на двух ногах разными способами, на одной ноге, с чередованием с ходьбой, с поворотом кругом). Формировать умение выполнять прыжки с зажатым между ног мешочком с песком, прыжки через набивные мячи (5—6 последовательно). Совершенствовать навыки выполнения прыжков на одной ноге (на месте, с продвижением вперед, через веревку вперед и назад). Формировать навыки выполнения прыжков вверх из глубокого приседа, вверх с места; на мягкое покрытие с разбега, в длину с места и разбега, в высоту с разбега. Совершенствовать умение спрыгивать в упражнениях с другими видами движений (высота предметов не более 30—40 см). Совершенствовать навыки выполнения прыжков через короткую и длинную скакалки, через большой обруч.

Бросание, метание. Совершенствовать и закреплять навыки всех способов катания, бросания и ловли, метания вдаль и в цель. Совершенствовать навыки перебрасывания мяча друг другу из-за головы, снизу, от груди, сверху, из положения сидя, на месте и во время передвижения в парах, через сетку; бросания мяча о землю и ловли его двумя руками, одной рукой, с хлопком, с поворотами; отбивания мяча на месте и с продвижением вперед, змейкой между предметами. Формировать навыки ведения мяча в разных направлениях, перебрасывания набивных мячей; метания из разных положений в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель, вдаль.

Строевые упражнения

Совершенствовать сформированные ранее навыки выполнения построений и перестроений (в колонну по одному, по двое, по трое, по четыре, в полукруг, в круг, в шеренгу, в рассыпную; из одного круга в несколько) на месте и в движении. Совершенствовать умение рассчитываться «по порядку», на «первый-

второй», равняться в колонне, в шеренге; размыкаться и смыкаться в колонне, в шеренге приставным шагом, прыжком, бегом; выполнять повороты направо, налево, кругом на месте и в движении переступанием, прыжком, по разделениям.

Совершенствовать умение выполнять упражнения под музыку. Содействовать развитию пластичности, выразительности плавности, ритмичности движений. Развивать творчество и воображение.

Общеразвивающие упражнения

Продолжать разучивать и совершенствовать упражнения, развивающие мелкие и крупные мышцы (кистей, пальцев рук, шеи, спины, стопы и др.), связки и суставы разных отдельных частей тела (шеи, рук и плечевого пояса, туловища, ног).

Упражнения для кистей рук и плечевого пояса. Совершенствовать умение поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки, отставляя ногу назад на носок; поднимать и опускать плечи; отводить локти назад; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками. Формировать умение вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси; на предплечье и кисти руки; разводить и сводить пальцы, поочередно соединять все пальцы с большими (упражнение «Пальчики здороваются»).

Упражнения для укрепления туловища и ног. Совершенствовать умение поворачивать туловище в стороны, наклоняться вперед с поднятыми вверх руками или держа руки в стороны. Формировать умение поднимать обе ноги из упора сидя; садиться из положения лежа на спине и снова ложиться, закрепив ноги; поднимать ноги из положения лежа на спине и стараться коснуться лежащего за головой предмета; прогибаться, лежа на спине; из упора присев переходить в упор на одной ноге. Совершенствовать умение приседать, держа руки за головой; из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую; выполнять выпад вперед, в сторону; свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору.

Спортивные упражнения

Совершенствовать сформированные ранее и развивать навыки езды на двухколесном велосипеде, самокате, санках; игры в хоккей (элементы). Сформировать навык скольжения по ледяной дорожке на одной ноге; навык скольжения с невысокой горки на двух ногах.

Совершенствовать навыки игры в футбол (элементы), баскетбол (элементы), бадминтон (элементы), городки (элементы). Формировать навыки игры в настольный теннис (элементы).

Подвижные игры

Совершенствовать навыки игры в разнообразные подвижные игры, в игры с элементами соревнования.

2.2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики

их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

При реализации Программы инструктор по ФК:

- продумывает содержание и организацию совместного образа жизни детей, условия эмоционального благополучия и развития каждого ребенка;
- определяет единые для всех детей правила сосуществования детского общества, включающие равенство прав, взаимную доброжелательность и внимание друг к другу, готовность прийти на помощь, поддержать;
- соблюдает гуманистические принципы педагогического сопровождения развития детей, в числе которых забота, теплое отношение, интерес к каждому ребенку, поддержка и установка на успех, развитие детской самостоятельности, инициативы;
- осуществляет развивающее взаимодействие с детьми, основанное на современных педагогических позициях: «Давай сделаем это вместе»; «Посмотри, как я это делаю»; «Научи меня, помоги мне сделать это»;
- сочетает совместную с ребенком деятельность (игры, труд, наблюдения и пр.) и самостоятельную деятельность детей;
- ежедневно планирует образовательные ситуации, обогащающие практический и познавательный опыт детей, эмоции и представления о мире;
- создает развивающую предметно-пространственную среду;
- наблюдает, как развиваются самостоятельность каждого ребенка и взаимоотношения детей;
- сотрудничает с родителями, совместно с ними решая задачи воспитания и развития малышей.

В качестве адекватных форм и методов работы с детьми используются:

<i>Образовательные области</i>	<i>Виды детской деятельности</i>	<i>Формы организации образовательной деятельности</i>
<i>Физическое развитие</i>	Двигательная	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, эстафеты, физкультурные занятия, гимнастика, физкультминутки, игры-имитации, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, прогулки, реализация проектов.

Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы с детьми с высокой образовательной потребностью

Педагогическо-образовательный процесс в детском саду для детей делятся на следующие составляющие:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе
- образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

Построение образовательного процесса должно основываться на адекватных возрасту формах работы с детьми. Выбор форм работы

осуществляется инструктором по ФК самостоятельно и зависит от контингента воспитанников, оснащённости дошкольного учреждения, культурных и региональных особенностей, специфики дошкольного учреждения, от опыта и творческого подхода инструктора по ФК.

В работе с детьми младшего дошкольного возраста используются преимущественно игровые, сюжетные и интегрированные формы образовательной деятельности. Обучение происходит опосредованно, в процессе увлекательной для малышей деятельности.

В старшем дошкольном возрасте (старшая и подготовительная к школе группы) выделяется время для занятий учебно-тренирующего характера.

В практике используются разнообразные формы работы с детьми.

Организованная образовательная деятельность

- физкультурные занятия игровые, сюжетные, тематические (с одним видом физических упражнений), комплексные (с элементами развития речи, математики, конструирования), контрольно – диагностические, учебно-тренирующего характера, физкультминутки; игры и упражнения под тексты стихотворений, потешек, народных песенок, авторских стихотворений, считалок; сюжетные физкультурные занятия на темы прочитанных сказок, потешек; ритмическая гимнастика, игры и упражнения под музыку, игровые беседы с элементами движений.

Образовательная деятельность при проведении режимных моментов

- физическое развитие: комплексы закаливающих процедур (оздоровительные прогулки, мытьё рук прохладной водой перед каждым приёмом пищи, полоскание рта и горла после еды, воздушные ванны, ходьба босиком по ребристым дорожкам до и после сна, контрастные ножные ванны), утренняя гимнастика, упражнения и подвижные игры во второй половине дня;

3. Организационный раздел

3.1. Обязательная часть

Режим дня

Режим дня в группах ДООУ № 20 определен:

- в соответствии с функциональными возможностями детей разного возраста;
- на основе соблюдения баланса между разными видами активности детей;
- личностно-ориентированным подходом к организации всех видов детской деятельности;
- особенностями организации гибкого режима пребывания детей в ДООУ

Составлен: с учетом социального заказа родителей и нормативно-правовых требований к организации режима деятельности ДООУ

Описание материально-технического обеспечения Программы

Материально-технические условия ДООУ по реализации образовательной программы соответствуют:

- 1) санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- 2) правилам пожарной безопасности;
- 3) требованиям к средствам обучения и воспитания в соответствии

свозрастом и индивидуальными особенностями развития детей;

4) оснащенности помещений развивающей предметно-пространственной средой;

5) требованиям к материально-техническому обеспечению программы (учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы)).

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда ДООУ обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства и прилегающей территории. В детском саду имеются разнообразные материалы, оборудование и инвентарь для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления здоровья воспитанников, учета особенностей и коррекции недостатков их развития.

Организация образовательного пространства и разнообразие оборудования, материалов и инвентаря обеспечивает:

- игровую, познавательную и творческую активность всех воспитанников;
- экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность;
- эмоциональное благополучие детей;
- возможность самовыражения детей.

При организации образовательного пространства учитываются требования:

- насыщенности в соответствии с возрастными возможностями детей;
- трансформируемости среды;
- полифункциональности материалов;
- вариативности;
- доступности;
- безопасности

Развивающая предметно-пространственная среда организована в соответствии с основными направлениями развития детей согласно требованиям к условиям реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования и нормам СанПиН.

Перспективное планирование по физическому развитию в логопедической группе на 2022-2023 учебный год

Планируемая дата	№ занятия	Задачи	Оборудование	Старшая гр. 3		Старшая гр.4		Старшая гр. 5	
				план	факт	план	факт	план	факт
Сентябрь	1	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развивать ловкость, наблюдательность, внимание, глазомер; воспитывать силу воли.	Обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.						
Сентябрь	2 (на воздухе)	Упражнять детей в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при переброске мяча, воспитывать дружелюбие.	Мячи, бубен.						
Сентябрь	3	<i>Развлечение «Играем в джунгли»</i>							
Сентябрь	4	Разучить перебрасывание мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер; упражнять в прыжках	Мячи, маски, музыкальное сопровождение.						
Октябрь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, перешагивание через медболы, ходьба по верёвке боком, лазанье по лестнице – стремянке), учить прыгать через верёвку боком; развивать ловкость, внимание, наблюдательность, выносливость; воспитывать силу воли.	Гимнастическая скамейка, мешочки, канат, лестница, маски, мячи, музыкальное сопровождение						

Октябрь	2 (на воздухе)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Мешочки, обручи, бубен, маски.						
Октябрь	3	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприседе, ползание под дугами, пролезание в обруч боком); учить прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики, музыкальное сопровождение.						
Октябрь	4 (на воздухе)	Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его, воспитывать в детях выносливость.	Мячи по количеству детей, бубен.						
Октябрь	5	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе и спине под палкой; развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость.	Модули, палка, султанчики, маски, музыкальное сопровождение.						
Октябрь	6 (на воздухе)	Закреплять бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать справедливость.	Баскетбольное кольцо, мячи, султанчики, маски, бубен.						
Октябрь	7	<i>Физкультурный праздник, посвященный Олимпийским играм»</i>							

Октябрь	8 (на воздухе)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий, развивать ловкость в упражнениях с мячом, повторить задание в прыжках, воспитывать взаимовыручку.	Модули, мячи, бубен, маска.							
Ноябрь	1	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату); учить прыгать в высоту с места, через мягкие бревна боком; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат, модули, музыкальное сопровождение.							
Ноябрь	2 (на воздухе)	упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, воспитывать выносливость.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.							
Ноябрь	3	Закреплять основные движения в быстром темпе, учить кувыркам вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать умение сдерживать себя.	Модули, доска, гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.							
Ноябрь	4 (на воздухе)	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые колени, развивать точность броска, воспитывать смекалку.	Мячи, бубен.							

Ноябрь	5	Учить бросать средний мяч об пол (бросать одной рукой, поймать – двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель); развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать интерес к физической культуре.	Мячи, гимнастические палки, бубен, маски, музыкальное сопровождение.						
Ноябрь	6 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развивать мышцы рук, воспитывать находчивость.	Мячи, бубен.						
Ноябрь	7	«Веселые старты»							
Ноябрь	8 (на воздухе)	Учить бросать и ловить мяч не теряя его при ходьбе учить прыгать в длину с разбега правильно отталкиваясь и приземляясь, воспитывать взаимовыручку.	Мячи по количеству детей, маты, музыкальное сопровождение.						
Декабрь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, стульчики, обручи, скамейка, музыкальное сопровождение.						

Декабрь	2 (на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе по скамейке, прыгать боком через канат; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Бубен, канат, палка, кубы, скамейка, стульчики, маска музыкальное сопровождение.						
Декабрь	3	Учить перепрыгивать через гимнастические палки, не смещая их, упражняться в подбрасывание и ловле мяча; развивать силу ног, ловкость, глазомер; воспитывать смелость.	Гимнастические палки, мячи, музыкальное сопровождение.						
Декабрь	4 (на воздухе)	Упражнять в бросании мяча друг другу в парах через верёвочку, совершенствовать броски мяча друг другу из разных положений; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.						
Декабрь	5	Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть, умению по сигналу прекращать движение.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.						
Декабрь	6 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы.	Бубен, обручи, маски						
Декабрь	7	<i>Развлечение</i> <i>«В здоровом теле - здоровый дух!»</i>							

Декабрь	8 (на воздухе)	Учить бросать средний мяч об стену одной рукой, ловить двумя руками; бросать в горизонтальную цель; развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать смелость, выдержку, учить дружно играть.	Мячи, гимнастические палки, бубен, маски, музыкальное сопровождение.						
Январь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи, музыкальное сопровождение.						
Январь	2 (на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы.	Бубен, обручи, маски.						
Январь	3	Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Мячи, обручи, модули, музыкальное сопровождение.						
Январь	4 (на воздухе)	Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие	Мячи, обруч, кольцо, модули, музыкальное сопровождение.						
Январь	5	<i>Развлечение «Веселые соревнования»</i>							

Январь	6 (на воздухе)	Закреплять технику бросков и ведения мяча; развивать ловкость, выносливость, силу мышц рук; воспитывать силу воли, смекалку.	Гимнастические палки, мячи, баскетбольное кольцо, музыкальное сопровождение.						
Февраль	1	Учить прыгать (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска, музыкальное сопровождение.						
Февраль	2 (на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе, развивать быстроту движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, выполнять упражнение вместе с детьми; учить играть с детьми, воспитывать ловкость.	Гимнастическая скамейка, обручи, набивной мяч, музыкальное сопровождение.						
Февраль	3	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.						
Февраль	4 (на воздухе)	Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, учить играть в волейбол; развивать ловкость, внимание, координацию движений; воспитывать командный дух, смелость.	Гимнастические палки, мячи, верёвка, музыкальное сопровождение.						

Февраль	5	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Кегли, мячи, маски, музыкальное сопровождение.						
Февраль	6 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен, маски.						
Февраль	7	<i>Развлечение</i> <i>«Папа и я – спортивная семья!»</i>							
Февраль	8 (на воздухе)	Закрепить ходьбу с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен, маски.						
Март	1	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; воспитывать умение дружно играть, смелость.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска, музыкальное сопровождение.						
Март	2(на воздухе)	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч, платочки, модули, музыкальное сопровождение.						

Март	3	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли, хитрость.	Мячи, платочки, баскетбольное кольцо, кегли, флажки, маска, музыкальное сопровождение.						
Март	4 (на воздухе)	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), учить бросать мяч из-за головы на дальность); развивать глазомер, ловкость, быстроту движений; воспитывать настойчивость, наблюдательность.	Мячи, платочки, флажки, маска, музыкальное сопровождение.						
Март	5	Учить лазать по гимнастической стенке, прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи, музыкальное сопровождение.						
Март	6 (на воздухе)	Учить бросать и ловить мяч не теряя его при ходьбе учить детей подбрасывать и ловить мяч несколько раз подряд, воспитывать интерес к физкультуре.	Мячи по количеству детей, музыкальное сопровождение.						
Март	7	<i>Развлечение</i> <i>«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</i>							
Март	8(на воздухе)	Повторить упражнения с бегом, в прыжках и с мячом.	Мячи по количеству детей, музыкальное сопровождение.						
Апрель	1	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в горизонтальную цель правой и левой рукой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать смелость и настойчивость.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.						

Апрель	2(на воздухе)	Повторить ходьбу с выполнением задания, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель, развивать мышцы рук, воспитывать командный дух.	Мешочки, маски, бубен.						
Апрель	3	Упражнять в метании мешочков вдаль правой и левой рукой, в вертикальную цель одной рукой правой и левой; развивать глазомер, внимание, меткость; воспитывать выдержка и честность.	Мешочки, обруч, модули, мяч, музыкальное сопровождение.						
Апрель	4(на воздухе)	Закреплять технику бросков мяча парами: снизу, от груди, учить передавать мяч друг другу ногами (пасы); развивать внимание, умение выполнять упражнения в парах, ловкость; воспитывать взаимовыручку, дружелюбие.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.						
Апрель	5	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Мешочки, модули, маски, музыкальное сопровождение.						
Апрель	6 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой на сигнал воспитателя; в перебрасывании мячей друг другу, развивая ловкость и глазомер	Мячи, музыкальное сопровождение.						
Апрель	7	<i>Развлечение «День здоровья»</i>							
Апрель	8(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в равновесии; перебрасывании мяча.	Кегли, мячи, маски, музыкальное сопровождение.						

Май	1	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.	Гимнастическая скамейка, мячи, камешек, музыкальное сопровождение.						
Май	2(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному в чередовании с прыжками; повторить игровые упражнения с мячом.	Мячи по количеству детей, бубен, музыкальное сопровождение.						
Май	3	<i>Развлечение «День Победы!»</i>							
Май	4(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; ходьбе и бегу по кругу; повторить задания с бегом и прыжками.	Маски, кегли, музыкальное сопровождение.						

Перспективное планирование по физическому развитию в комбинированной группе на 2022-2023 учебный год

Месяц	№ занятия	Задачи	Оборудование	Подготовительная гр. 1	
				план	факт
Сентябрь	1	Учить катать обручи; прыгать на двух ногах из обруча в обруч, лежащих на полу; пролезать в обруч боком без помощи рук; надевать обручи, лежащие на полу, на себя сверху вниз через голову; развивать ловкость, наблюдательность, внимание, глазомер; воспитывать силу воли.	Обручи, бубен, маски, музыкальное сопровождение.		
Сентябрь	2 (на воздухе)	Упражнять в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при	Мячи, бубен.		

		переброске мяча, воспитывать дружелюбие.			
Сентябрь	3	Обучать основным видам движений; развивать координацию, ориентацию в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры, воспитывать дружеские отношения.	Обручи, гимнастическая скамейка, мешочки, 4 модуля, маски, канат, маты, платочек, мячики, музыкальное сопровождение.		
Сентябрь	4 (на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Обручи, мешочки, бубен.		
Сентябрь	5	Учить катить мяч пальцами рук по полу; подбрасывать мяч вверх и ловить его; отбивать мяч одной рукой; отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе на коленях, при ходьбе боком; учить вести мяч ногами. Развивать ловкость, мышцы рук, мелкую моторику, внимание; воспитывать решительность.	Мячи по количеству детей, бубен, модули, музыкальное сопровождение.		
Сентябрь	6 (на воздухе)	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением, в прокатывании обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений повторить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Обручи, мешочки, бубен.		
Сентябрь	7	<i>Спортивный праздник «Веселые туристы»</i>			
Сентябрь	8(на воздухе)	Упражнять детей в беге колонной по одному в умении переходить с бега на ходьбу в сохранении равновесия, развивать точность движений при переброске мяча, воспитывать дружелюбие.	Обручи, мешочки, бубен.		
Октябрь	1	Учить перебрасывать мяч через волейбольную сетку; развивать ловкость, наблюдательность, мелкую моторику, внимание, глазомер; воспитывать силу воли, настойчивость	Мячи, сетка, модули, бубен, маски, музыкальное		

			сопровождение.		
Октябрь	2 (на воздухе)	Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках, развивать ловкость в упражнениях с мячом, воспитывать дружеские отношения со сверстниками.	Мешочки, мячи, бубен.		
Октябрь	3	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке через предметы, ходьба по скамейке в полуприседе, ползание под дугами, пролезание в обруч боком); учить прыгать боком через верёвку, лежащую на полу; прыгать в высоту с места; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, мешочки, обручи, канат, бревно, дуги, маски, султанчики, музыкальное сопровождение.		
4	6 (на воздухе)	Учить прыгать в длину с места на дальность, правильно отталкиваясь и приземляясь; упражнять в передаче мяча не теряя его; развивать ловкость, быстроту движений, внимательность; воспитывать в детях выносливость.	Мячи по количеству детей, бубен.		
Октябрь	5	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба и бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе и спине под палкой; развивать координацию движений, развивать мелкие мышцы рук; воспитывать сообразительность, смекалку, выносливость	Модули, палка, султанчики, маски, музыкальное сопровождение.		
Октябрь	6 (на воздухе)	Закреплять бросок мяча в баскетбольное кольцо одной и двумя руками с места, в прыжке и с ведением мяча; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать справедливость.	Баскетбольное кольцо, мячи, султанчики, маски, бубен.		
Октябрь	7	<i>Развлечение «Что? Где? Когда?»</i>			
Октябрь	8(на воздухе)	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий, развивать			

		ловкость в упражнениях с мячом, повторить задание в прыжках, воспитывать <u>взаимовыручку</u> .			
Ноябрь	1	Упражнять в равновесии (ползание на четвереньках по скамейке, ходьба по плоским гимнастическим палкам, ходьба на высоких четвереньках по канату); учить прыгать в высоту с места, через мягкие брэнна боком; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать хитрость.	Гимнастическая скамейка, доска, гимнастические палки, маски, бубен, канат, модули, музыкальное сопровождение.		
Ноябрь	2(на воздухе)	упражнять в ходьбе и беге; учить прыгать через шнур, не задевая его; упражнять в бросании (снизу и от груди) и ловле мяча, воспитывать выносливость.	Шнур на высоте 20 см, мячи, бубен.		
Ноябрь	3	Закреплять основные движения в быстром темпе, учить кувырмам вперёд, ползанию на животе, подтягиваясь руками, ходьба по доске; развивать выносливость, ловкость, быстроту движений; воспитывать умение сдерживать себя.	Модули, доска, гимнастическая скамейка, мат, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.		
Ноябрь	4(на воздухе)	Упражнять детей в прыжках с приземлением на полусогнутые колени, развивать точность броска, воспитывать смекалку.	Мячи, бубен.		
Ноябрь	5	Учить бросать средний мяч об пол (бросать одной рукой, поймать – двумя руками; бросать на дальность правой и левой рукой; бросать в вертикальную цель); развивать ловкость, глазомер, внимание; воспитывать интерес к физической культуре.	Мячи, гимнастические палки, бубен, маски, музыкальное сопровождение.		
Ноябрь	6(на воздухе)	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развивать мышцы рук, воспитывать находчивость.	Мячи, бубен.		

Ноябрь	7	<i>Развлечение «Мы играем в футбол, в волейбол, в баскетбол!»</i>			
Ноябрь	8 (на воздухе)	Упражнять в ходьбе с изменением направления движения, бросании мяча друг другу, развивать мышцы рук, воспитывать находчивость.	Мячи, бубен.		
Декабрь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по узкой дорожке, ходьба по канату, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, ходьба по скамейке через предметы); прыжки на двух ногах через обручи, прыжки в высоту (до предмета); развивать чувство равновесия и координацию движений, приучать выполнять задание самостоятельно; учить детей быть внимательными друг к другу.	Доска, канат, платочек, мешочки, стульчики, обручи, скамейка, музыкальное сопровождение.		
Декабрь	2(на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе (ходьба, бег). Учить прыгать в высоту с места через палку, лежащую на кубах; учить ползать на животе по скамейке, прыгать боком через канат; развивать быстроту движений, ориентировку в пространстве; воспитывать смелость, выдержку и внимание.	Бубен, канат, палка, кубы, скамейка, стульчики, маска музыкальное сопровождение.		
Декабрь	3	Учить перепрыгивать через гимнастические палки, не смещая их, упражняться в подбрасывание и ловле мяча; развивать ловкость, внимание; воспитывать уважение друг к другу.	Гимнастические палки, мячи, музыкальное сопровождение.		
Декабрь	4(на воздухе)	Упражнять в бросании мяча друг другу в парах через верёвочку, совершенствовать броски мяча друг другу из разных положений; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.		
Декабрь	5	Учить бросать мяч друг другу в парах (снизу, от груди, из-за головы; учить передавать мяч ногами друг другу; бросок об пол, поймать мяч после отскока; передача мяча от груди во время движения боковым галопом); способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть, уметь по сигналу прекращать движение.	Мячи, стульчики, бубен, маска, музыкальное сопровождение.		

Декабрь	6(на воздухе)	Учить детей прыжкам через скакалку, упражнять бросание мяча от груди и снизу и ловля его пальцами, упражнять в прыжках через лежащую палку с поворотом на 180 градусов, воспитывать интерес к спорту.	Скакалка, мяч, гимнастическая палка, музыкальное сопровождение.		
Декабрь	7	<i>Спортивный праздник «Игры со сказочными героями»</i>			
Декабрь	8(на воздухе)	Упражнять в бросании мяча друг другу в парах через верёвочку, совершенствовать броски мяча друг другу из разных положений; способствовать развитию ловкости и внимания; учить дружно действовать в коллективе.	Мячи, бубен, маска, музыкальное сопровождение.		
Январь	1	Упражнять в равновесии (ходьба по скамейке приставным шагом боком, ходьба по верёвке прямо, руки в стороны, ползание по скамейке на животе); учить прыгать на двух ногах через предметы; развивать выносливость, ловкость, выразительность движений; воспитывать смелость, настойчивость.	Гимнастическая скамейка, канат, модули, мячи, музыкальное сопровождение.		
Январь	2 (на воздух)	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения, упражнять в поворотах прыжком на месте, повторить прыжки на правой и левой ноге огибая предметы; развивать быстроту, силу воли; воспитывать интерес к играм.	Бубен, стойки для прыжков, маски.		
Январь	3	Учить бросать мяч одной рукой об пол, поймать двумя; на дальность правой и левой рукой; в вертикальную цель; развивать глазомер, меткость, ловкость, мелкие мышцы рук; воспитывать находчивость, дружелюбие, честность.	Мячи, обручи, модули, музыкальное сопровождение.		
Январь	4(на воздухе)	Упражнять детей в бросании мяча на дальность правой и левой руками, в вертикальную цель; развивать глазомер, ловкость, координацию движений; воспитывать выдержку, дружелюбие.	Мячи, обруч, кольцо, модули, музыкальное сопровождение.		
Январь	5	<i>Развлечение «Мне во всем охота тебе подражать».</i>			
Январь	6	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении	Мячи, бубен,		

	(на воздухе)	равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом; воспитывать находчивость.	маски.		
Февраль	1	Учить прыгать (прыжки по скамейке, прыжки на одной ноге через обручи), упражнять в равновесии (ходьба по канату, прямо; ползание на четвереньках, толкая набивной мяч головой); развивать умение сохранять равновесие, ловкость, выносливость; способствовать преодолению робости, учить дружно играть.	Гимнастические палки, гимнастическая скамейка, канат, обручи, мягкие мячи, маска, музыкальное сопровождение.		
Февраль	2 (на воздухе)	Закреплять основные виды движений в быстром темпе, развивать быстроту движений, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал, выполнять упражнение вместе с детьми; учить играть с детьми, воспитывать ловкость.	Гимнастическая скамейка, обручи, набивной мяч, музыкальное сопровождение.		
Февраль	3	Учить отбивать мяч правой и левой рукой на месте, с поворотом; обучать вести мяч правой и левой рукой прямо, боком, бегом; учить подбрасывать и ловить мяч двумя руками во время ходьбы, обучать ведению мяча ногами; развивать ловкость рук, внимание, ловкость; воспитывать смелость, смекалку, учить играть дружно.	Мячи, гимнастические палки, музыкальное сопровождение.		
Февраль	4 (на воздухе)	Совершенствовать перебрасывание мяча через верёвку, учить играть в волейбол; развивать ловкость, внимание, координацию движений; воспитывать командный дух, смелость.	Гимнастические палки, мячи, верёвка, музыкальное сопровождение.		
Февраль	5	Упражнять в равновесии (бег по наклонной доске, ходьба по верёвке боком, ходьба по «следам»); учить прыгать по скамейке через предметы, прыжки в длину, с разбега); развивать координацию, ловкость, умение быстро реагировать на сигнал; воспитывать	Гимнастические палки, маты, канат, доска, гимнастическая		

		наблюдательность, смелость.	скамейка, мешочки, музыкальное сопровождение.		
Февраль	6(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Мячи, бубен, маски.		
Февраль	7	<i>Развлечение</i> <i>«Папа мама и я – спортивная семья!»</i>			
Февраль	8(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе с различным положением рук, в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации, развивать ловкость в упражнениях с мячом.			
Март	1	Учить прыгать (прыжки боком из обруча в обруч, прыжки в длину с разбега, прыжки через канат боком), упражнять в равновесии (ходьба по верёвке, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой), развивать выносливость, умение сохранять равновесие, смекалку; воспитывать умение дружно играть, смелость.	Платочки, стойки, канат, верёвка, обручи, модули, маска, музыкальное сопровождение.		
Март	2(на воздухе)	Учить метать мешочки на дальность правой и левой руками, в горизонтальную цель; развивать глазомер, внимание, меткость, ловкость рук; воспитывать уважение друг к другу, ловкость.	Мешочки, обруч, платочки, модули, музыкальное сопровождение.		
Март	3	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли, хитрость.	Мячи, платочки, баскетбольное кольцо, кегли, флажки, маска, музыкальное сопровождение.		
Март	4(на воздухе)	Упражнять в бросании мяча в стену и ловле (мяч от груди, бросок от стены, поймать после отскока об пол), учить бросать мяч из-за головы на дальность); развивать глазомер, ловкость, быстроту движений;	Мячи, платочки, флажки, маска, музыкальное		

		воспитывать настойчивость, наблюдательность.	сопровождение.		
Март	5	Учить бросать мяч в баскетбольное кольцо: с места, с ведением мяча, в прыжке; развивать выносливость, ловкость, быстроту, глазомер; воспитывать силу воли, хитрость.	Мячи, платочки, баскетбольное кольцо, кегли, флажки, маска, музыкальное сопровождение		
Март	6(на воздухе)	Учить лазать по гимнастической стенке, прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи, музыкальное сопровождение.		
Март	7	<i>Развлечение «Встреча весны»</i>			
Март	8(на воздухе)	Учить лазать по гимнастической стенке, прыгать на дальность с места, упражнять в метании в горизонтальную цель, воспитывать смекалку	Гимнастическая стенка, мешочки, обручи, музыкальное сопровождение		
Апрель	1	Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.	Гимнастические скамейки, мячи, музыкальное сопровождение.		
Апрель	2 (на воздухе)	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Мячи, маски, музыкальное сопровождение.		
Апрель	3	Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу-	мячи, музыкальное сопровождение.		
Апрель	4 (на воздухе)	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу в парах. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика»..	Мячи, модули, музыкальное сопровождение		

Апрель	5	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Мячи, модули, музыкальное сопровождение.		
Апрель	6 (на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.	Мячи, музыкальное сопровождение.		
Апрель	7	<i>Спортивный праздник «День здоровья!»</i>			
	8(на воздухе)	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.	Мячи, музыкальное сопровождение.		
Май	1	Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.	Гимнастические палки, мячи, камешек, музыкальное сопровождение.		
Май	2(на воздухе)	Упражнять детей в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Мячи, скакалка, бревно, музыкальное сопровождение.		
Май	3	<i>Развлечение «Мы – защитники Победы!»</i>			
Май	4(на воздухе)	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Мячи, маски, бубен.		
Май	5	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, по кругу; в ходьбе и беге враспынную; в метании мешочков на дальность, в прыжках, в равновесии.	Мешочки, скамейка, музыкальное сопровождение.		
Май	6(на воздухе)	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в ходьбе и беге враспынную; повторить задания с мячом и прыжками	Кегли, мячи, бубен.		
	7	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить	Кегли, мячи,		

		упражнения в лазании на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре, в прыжках.	музыкальное сопровождение.		
Май	8(на воздухе)	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.	Мячи, маски, бубен.		