

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 9 «Кристаллик»**

Ямальская ул., д.23а, г. Салехард, Ямало – Ненецкий автономный округ, 629008
Тел./факс (34922) 4-12-76, 4-12-77 E-mail: mdou9@edu.shd.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 1
от 31 августа 2019 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МБДОУ
Детский сад № 9 «Кристаллик»
С.В. Чеснокова
Приказ № 190 - о от 02.09.2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Образовательная область «**Физическое развитие**»
средняя группа № 10
(комбинированной направленности)
Образовательный компонент «**Физическая культура**»

Срок реализации программы 1 год

2019-2020 учебный год

Составитель: Андрушак Лилия Петровна
инструктор по физической культуре

г. Салехард

Пояснительная записка (средняя группа)

Рабочая программа по образовательной области «Физическое развитие» для детей 4-5 лет (средняя группа) составлена на основе Образовательной программы дошкольного образования, адаптированной для детей с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающей коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья МБДОУ Детского сада № 9 «Кристаллик». Программа включает в себя три основных раздела: целевой, содержательный и организационный, в каждом из которых отражается обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Программа «От рождения до школы» под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой является инновационным общеобразовательным программным документом для дошкольных учреждений, подготовленным с учетом новейших достижений науки и практики отечественного и зарубежного дошкольного образования.

Коррекционная работа проводится по программам:

- «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида (для детей с нарушением зрения)» под редакцией Л.И. Плаксиной

Цель программы - сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, потребности в ежедневной двигательной деятельности; развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Задачи:

- Формирование правильной осанки.
- Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков у детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.
- Закрепление ходьбы и бега с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- Учить ползать, пролезать, перелезать через предметы.
- Учить энергично, отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. Учить прыжкам через короткую скакалку.
- Закрепление принимать правильное исходное положение при метании, отбивании мяча о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).
- Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.
- Учить ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты.
- Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.
- Развитие психофизических качеств: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость.
- Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

- Развитие у детей организованности, самостоятельности, инициативности, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками

Принципы и подходы к формированию программы

Программа соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи). Обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

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

Основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка.

Принципы постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередования нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

Принцип единства с семьей, предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно - гигиенических навыков, развития двигательных навыков.

Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях - физкультурных досугах и праздниках, походах.

Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста (средняя группа).

В возрасте 4 – 5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Прибавка в росте за год составляет 5 -7см, массы тела -1,5 – 2кг. Рост (средний) четырехлетних мальчиков - 100,3см, а пятилетних – 106, 1см. Масса тела (средний) мальчиков и девочек равна в четыре года 15,9кг и 15,4кг. А в пять – 17,8кг и 17, 5кг соответственно.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес – рост, объем головы – объем грудной клетки.

Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4 – 5 лет не рекомендуется на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног – не более 5 – 6 повторений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. В этом возрасте следует развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на физкультурных занятиях использовать упражнения с мячами, кубиками, флажками.

Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов

Нервные процессы – возбуждение и торможение – у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4 – 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены в виде целевых ориентиров.

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

Система оценки планируемых результатов

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

Целевые ориентиры:

- Ходит и бегает, соблюдая правильную технику движений.
- Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезает с одного пролета на другой.
- Ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцами ног, на стопы и ладони.
- Принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд.
- Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м.
- Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- Скользит самостоятельно по ледяным дорожкам.
- Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500м.
- Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений.

Особенности образовательной деятельности

Учебный план реализации ОО Физическое воспитание в средней группе по Программе Физкультурные занятия в средней группе построены по общепринятой структуре. И состоят из вводной, основной и заключительной частей.

| | | |
|----|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Вводная часть (3 – 4 минуты) | Подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. Используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку. |
| 2 | Основная часть (12 - 15 минут) | Направлена на решения главных задач занятия – обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного материала, овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, воспитание физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. |
| 3 | Заключительная (3 – 4 минуты) | Включает игру малой подвижности. |

Основные движения

| | | |
|----|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Ходьба | Обучение хождению на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону. В колонне по одному, по два, в разных направлениях: по прямой, по кругу, змейкой, враспынную, с выполнением заданий. Хождению по прямой дорожке, по доске, гимнастической скамейке, бревну, по ребристой доске, с перешагиванием через предметы. |
| 2. | Бег | Обучение бегу на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бегу в колонне (по одному, по двое); бегу в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Непрерывному бегу в медленном темпе в течение 1 – 1,5минуты. Бегу на расстояние 40 – 60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м. |
| 3. | Катание, бросание, ловля, метание. | Обучение прокатыванию мячей, обручей друг другу. Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и ловля его (на расстоянии 1,5м); перебрасыванию мяча двумя руками из –за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, отбиванию мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5 – 6,5м), в горизонтальную цель, правой и левой рукой, в вертикальную цель (с расстояния 1,5 – 2м). |
| 4. | Ползание, лазанье. | Обучение ползанию на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползанию на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезанию под веревку, дугу (высота 50см) правым и левым боком вперед. Пролезанию в обруч, перелезанию через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанью по гимнастической стенке. |
| 5. | Прыжки | Обучение прыжкам на двух ногах (20 прыжков 2 – 3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2 – 3м), поворотом кругом. Прыжку: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно) Прыжку через линию, поочередно через 4 – 5 линий. Прыжку через 2 – 3 предмета. Прыжку с высоты 20 – 25см, в длину с места (не менее 70см). Прыжкам с короткой скакалкой. |
| 6. | Строевые упражнения | Обучение построению в колонну по одному, шеренгу, круг, перестроению в колонну по два, по три; равнению по ориентирам; поворотам направо, налево, кругом; размыканию и смыканию. |
| 7. | Ритмическая гимнастика | Обучение выполнению разученных ранее общеразвивающих упражнений и циклических движений под музыку. |

Общеразвивающие упражнения

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Упр. для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса | Обучение подниманию и опусканию прямых рук вперед, вверх, в стороны (одновременно, поочередно), отводя руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед – назад; выполнение круговых движений руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула; поднимать предмет вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны. |
| 2. | Упражнения для развития и | Обучение повороту в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклонам, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклонам в стороны, |

| | | |
|----|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | укрепления мышц спины и гибкости позвоночника | держа руки на поясе. Прокатыванию мяча вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладыванию предметов из одной руки в другую под приподнятой ногой; сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворотам со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподниманию вытянутых вперед рук, плечи и головы, лежа на животе. |
| 3. | Упр. для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног | Обучение подниманию на носки; поочередно выставлять ногу на пятку, на носок; выполняя притопы; полуприседания; приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередному подниманию ног, согнутых в коленях. Хожению по палке или канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захвату и перекладыванию предметов с места на место стопами ног. |
| 4. | Статические упражнения | Обучение сохранению равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5 – 7 секунд). |
| | Спортивные упражнения | Задачи |
| 1. | Катание на санках | Обучение скатыванию на санках с горки, подниманию с санками на горку, торможению при спуске с нее. |
| 2. | Скольжение | Обучение скольжению, самостоятельно по ледяным дорожкам. |
| 3. | Ходьба на лыжах | Обучение движениям на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнение поворотов на месте. Поднятию на склон прямо ступающим шагом. Хожению на лыжах до 500м. |
| 4. | Катание на велосипеде | Обучение катанию на трехколесном и двухколесном велосипедах по прямой, по кругу, с поворотами направо, налево. |
| | Подвижные игры | Развивать активность и творчество детей в играх с мячом, скакалками, обручами и другими предметами. Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку. Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр. Приучать к выполнению действий по сигналу. |

Примерные игры

| | | |
|----|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | С бегом | «Самолёты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Лошадки», «Бездомный заяц», «Ловишки». |
| 2. | С прыжками | «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается». |
| 3. | С подлезанием и лазаньем | «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята», |
| 4. | С бросанием и ловлей | «Подбрось – поймай», «Прятки», «Мяч через сетку». |
| 5. | На ориентировку в пространстве | «Найди, где спрятано», «Угадай, кто и где кричит», «Найди и промолчи». |
| 6. | Народные игры | «У медведя во бору». |

Система планирования основных видов движений

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

Общее количество часов ООД «Физическая культура»

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

Общее количество часов непосредственно образовательной деятельности в области «Физическая культура» в неделю, в год.

| Название группы | Кол-во минут | Кол-во ООД в неделю | Месяц | Год | Праздники и развлечения |
|-----------------------------------------------------------|--------------|---------------------|-------|-----|----------------------------------|
| Группа среднего дошкольного возраста (дети от 4 до 5 лет) | 20 | 2 | 8 | 72 | Один раз в месяц 20 -25 минут |

Виды ООД «Физическая культура»

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

Интеграция образовательных областей

| | |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Художественно - эстетическое развитие» | Формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности; развитие детского творчества Использование музыкальных произведений в качестве музыкального сопровождения различных видов детской деятельности и двигательной активности. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование представлений о здоровом образе жизни, релаксация. |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Социально-коммуникативное развитие» | Формирование гендерной, семейной, гражданской принадлежности, патриотических чувств, чувства принадлежности к мировому сообществу |
| «Познавательное развитие» | Расширение кругозора детей в области физическое воспитание |
| «Речевое развитие» | Проведение речевых физ. минуток, игры со словами. |

Мониторинг физической деятельности детей средней группы

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

Результаты тестирования детей в начале и конце учебного года (сентябрь, апрель) позволяют:

выявить уровень физических качеств и движений;

определить причины их отставания или опережения в усвоении программы по физическому развитию;

наметить объем педагогических средств и методов, способствующих обучению детей основным видам движений и развитию физических качеств и двигательных способностей.

Диагностические бланки с тестовыми заданиями для определения скоростно-силовых, качеств дошкольников:

| Фамилия имя ребенка | Принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами | | Отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд | | Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5м. | | Умеет: строиться в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу. | | Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам | | Ходит на лыжах скользящим шагом на расстоянии 500м. | | Выполняет на лыжах поворот переступанием, поднимается на горку | | Ориентируется в пространстве, находит правую и левую стороны | | Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность\ | | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|---|--|
| | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | н | к | |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| Уровни | Критерии |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Высокий уровень | Ходит и бежит, соблюдая правильную технику движений. Лазает по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезает с одного пролета на другой. Ползает разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцами ног, на стопы и ладони. Принимает правильное исходное положение при метании; метает предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю не менее 5 раз подряд. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м. Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. |
| Средний уровень | Ходит и бежит, соблюдая правильную технику движений. Лазает по гимнастической стенке. Ползает разными способами. |

| | |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. Отбивает мяч о землю менее 5 раз подряд. Ловит мяч кистями рук с расстояния до 1,5м. |
| Низкий уровень | Лазает по гимнастической стенке. Ползает разными способами. Плохо, ориентируется в пространстве, путает левую и правую стороны. Отбивает мяч о землю менее 3 раз подряд. |

Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре со специалистами ДОУ

| педагог | содержание взаимодействия |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>с учителем-дефектологом (тифлопедагогом).</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор музыкального сопровождения, гимнастики для глаз. - Подбор материала для организации деятельности детей в большом пространстве спортивного зала с учетом диагноза и уровнем развития ребенка; - Консультирование по вопросам изготовления зрительных ориентиров, наглядных пособий для детей с нарушением зрения; - Проведение спортивных дидактических игр; - Взаимообучение специалистов и инструктора по физической культуре через открытый показ занятий, приемов работы, дидактического материала; - Анализ проведенных досугов, праздников; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности |
| <i>с учителем-логопедом</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; подбор игр на координацию речи с движением. - Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников. |
| <i>с воспитателем</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор спортивного оборудования; Проведение спортивных дидактических игр; - Проведение коррекционной ритмики; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности. - Анализ проведенных утренников, праздников. |
| <i>с педагогом-психологом</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Изучение программ и определение направлений работы на год; - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; - Использование игровых ситуаций, двигательных упражнений с музыкальным сопровождением, псих гимнастики; - Развитие эмоциональной отзывчивости; - Способствование овладению средствами общения со взрослыми и сверстниками в процессе деятельности; - Совместная подготовка и проведение культурно - досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников. |
| <i>с музыкальным</i> | Изучение программ и определение направлений работы на год; |

| | |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>руководителем</i> | <ul style="list-style-type: none"> - Знакомство с результатами диагностики и определение индивидуальных маршрутов сопровождения; - Подготовка к образовательной совместной деятельности: подбор наглядного материала; подбор музыкальных произведений для утренней гимнастики; - Проведение музыкально-спортивных подвижных игр; - Развитие двигательной активности, координации движений . Совместное проведение утренней гимнастики под музыку; - Совместная подготовка и проведение культурно -досуговой деятельности; - Анализ проведенных утренников, праздников. |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Взаимодействия с семьями воспитанников

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

| № | Формы работы | Цели и задачи | Сроки проведения |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1. | Консультации | Ответить на все вопросы, интересующие родителей | в течение года |
| 2. | Беседы | Обмен мнениями по тому или иному вопросу | в течение года |
| 3. | Анкетирование | Изучение интересов и потребностей родителей | в начале года |
| 4. | Совместные праздники и развлечения: | Поддерживать интерес в совместной познавательной и творческой деятельности | в течение года |
| 5. | Наглядная информация: информационные стенды, папки-передвижки, информация на сайте ДОУ. | | в течение года |
| 6. | Родительские собрания, слайдовые презентации. | Знакомство с физической деятельностью детей в ДОУ | в течение года |

Здоровье сберегающие компоненты в ООД

Задачи:

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

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

Создание здоровьесберегающей среды

Здоровье сберегающие технологии: программа «Здоровья» В, Г. Алямовской ; программа «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского;

Дыхательная гимнастика по методу А.Н. Стрельниковой

| № | Форма работы | Цель |
|----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика | Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей. |
| 2. | Игры на воздухе | Игры на воздухе укрепляют здоровье, развивают двигательные качества и закрепляют двигательные навыки, совершенствуют ритмичность и точность движений. Повышают активность. |
| 3. | Занятия в облегченной одежде | |
| 4. | Босо хождение | |
| 5. | Дыхательная гимнастика | Дыхательная гимнастика укрепляет иммунитет ребенка, расслабляет и восстанавливает организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. |
| 6. | Пальчиковые игры | Развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук. |
| 7. | Гимнастика для глаз | Снятие зрительного напряжения, развитие глазодвигательных функций, укрепление глазных мышц. |

Планирование работы по НРК

Реализация регионального компонента осуществляется через знакомство с национально-культурными особенностями ЯНАО. Знакомясь с родным краем, его достопримечательностями, ребёнок учится осознавать себя. Живущим в определённой временной период, в определённых этнокультурных условиях. Данная информация реализуется через тематические занятия, экскурсии, развлечения.

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

Общее количество часов ООД «Физическая культура»

| Название группы | Кол-во мин. | Кол-во в неделю | Месяц | Год | Праздники и развлечения |
|-----------------------------------------------------------|-------------|-----------------|-------|-----|---------------------------------|
| Группа среднего дошкольного возраста (дети от 4 до 5 лет) | 20 | 2 | 8 | 72 | Один раз в месяц, 25 – 30 минут |

Создание развивающей предметно-пространственной среды

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

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

Методическое обеспечение образовательной деятельности

| | Название, автор |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Методическая литература | <p>Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, С. Комаровой, М.А. Васильевой. Галанов А. С. Игры, которые лечат. 2001. — 96с. Доскин В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / Е.Г.Сайкина, С.В Кузьмина. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес-центров. — СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2011 с. 191 Железняк Н. Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. — М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. — 120 с. Журнал «Инструктор по физкультуре» И.А.Анохина Закаливание организма ребенка в ДОУ и семье: Практическое пособие. — М.; АРКТИ, 2010 — 56 с. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. — М.: АРКТИ, 2006 — 64с. Козырева О. В. Лечебная физкультура для дошкольников (при нарушениях опорно-двигательного аппарата): пособие для инструкторов . Физкультуры, воспитателей и родителей/ О.В. Козырева. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2005.-112с. Кострыкина Л.Ю. Малыши, физкульт- привет! Система работы по развитию основных движений детей раннего возраста. — М.6 Издательство «Скрипторий», 2006. -120с М. Н. Щетинин. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. — М,: Метафора, 2010 — 128с. Моргунова. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: Практическое пособие. О.Н. Моргунова. — Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.-175с. Н.В. Микляева Физическое развитие дошкольников. Ч 2. Формирование двигательного опыта и физических качеств./ Под ред. Н.В.Микляевой. — М.: ТЦ Сфера, 2015. - 176 с. Овчинникова Т.С., Черная О.В., Баряева Л. Б. Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах в мячах Под ред. Т.С. Овчинниковой. — СПб.: КАРО, 2010. — 248с. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. 2014.</p> |
| Картотека | <p>Подвижные игры, дидактического содержания» «Игры народов мира» «Зрительная гимнастика» «Пальчиковая гимнастика для малышей» «Физминутки для малышей» «Картотека игр народов Севера» «Картотека на основе методов ТРНЗ – РТВ» «Картотека игр на координацию речи и движения»</p> |
| Пособия | <p>1.Сборник коррекционных игр «Радуга» 2.Сборник дыхательной гимнастики. 3.Сборник адаптированных игр «В игры играем: движения и речь развиваем» 4.Папка «Люблю тебя, мой край родной!»</p> |
| Электронная база | <p>Досуги, праздники на каждую возрастную группу.</p> |

Календарное планирование средняя группа

| мес яц | нед еля | № | Задачи | ОР У | Основные виды движения | Игра | Приме чание |
|------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| Сентябрь | 1 - я неделя | 1,2 | Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола и мягком приземлении при подпрыгивании. | Без предметов | 1.Упражнения в равновесии – ходьба и бег между двумя линиями. При ходьбе руки на пояс. В беге произвольно. 2.Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой. | «Найди себе пару» | Гимнастика для глаз «Лучик солнца» |
| | | | 1.Ходьба между двумя линиями. Выполняется двумя колоннами поточным способом друг за другом. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета, на расстояние 3 - 4 м. | | | | |
| | 2 - неделя | 3,4 | Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча. | | 1.Прыжки «Достань до предмета» - подпрыгивание на месте на двух ногах. Выполняется серией прыжков по 3 -4 подряд. 2.Прокатывание мячей друг другу (расстояние 2м) . Способ - стойка на коленях, сидя на пятках. | «Самолёты» | |
| | | | 1.Прыжки на двух ногах – «Достань до предмета». Упражнение выполняется фронтальным способом или поочередно двумя шеренгами. 2.Прокатывание мячей друг другу (изменить способ выполнения и исходное положение ног). | | | | |
| 3 - неделя | 5,6 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге враспынную; упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур. | С мячом | 1.Прокатывание мяча друг другу двумя руками (исходное положение – стойка на коленях). Расстояние между шеренгами 2м. 2.Ползание под шнур, не касаясь руками пола (высота от уровня пола 50см). | «Огуречик. Огуречик...» | Дружные пальчики | |
| | | 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами. | | | | | |
| 4 - неделя | 7,8 | Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры. | | 1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, в группировке. 2.Ходьба на носках по доске, лежащей на полу. Равновесие: ходьба по доске, лежащей на полу, с перешагиванием через кубики (3 -4 кубика), руки на поясе. 2.Лазанье под шнур с опорой на ладони и колени. Дуги расположены на расстоянии 1м одна от другой. 3.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед (дистанция 3м) до обозначенного места. | «У медведя во бору» | Пальчиковая игра «Дружные пальчики» | |
| Октябрь | 1 - я неделя | 1,2 | Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед. | С коротким шнуром | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке. Руки на поясе, на середине скамейки присесть, руки в стороны, встать, пройти до конца скамейки и сойти, не спрыгивая. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета, на расстояние 3 м. | «Кот и мыши» | Гимнастика для глаз |

| | | | | | | | |
|--------|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
| | | | | | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах до веревки, перепрыгивая через нее, а затем пройти в конец своей колонны. Дистанция 4м. | | |
| | 2 - неделя | 3,4 | Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу, развивая точность направления движения. | | 1.Прыжки – перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мячей друг другу. | «Автомобили» | |
| | 3 - неделя | 5,6 | Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через кубики; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу. | С мячом | 1.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, выполняется поточным способом. 2.Прокатывание мяча между 4 -5 предметами, поставленными в один ряд на расстоянии 1 м. один от другого. Прокатывание мяча, подталкивая его двумя руками, сложенными «совочком». | | «У медведя во бору» |
| | 4 - неделя | 7,8 | Упражнять в ходьбе беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | | 1.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола. 1.Лазанье под дугу (4 -5 дуг) двумя колоннами поточным способом. 2.Прыжки на двух ногах через 4 -5 линий. | «Кот и мыши», «Угадай кто позвал?» | |
| Ноябрь | 1 - неделя | 1,2 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре. | С кубиком | 1.Подлезание под дугу (высота 50 см). 2.Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 1.Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках затем выпрямиться, подняв мяч вверх. 2.Прокатить мяч по дорожке (ширина 25см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке. | | «Салки», «Найди и промолчи». |
| | 2 - неделя | 3,4 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча. | | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. Страховка воспитателем обязательна. 2. Прыжки на двух ногах через 5 -6 шнуров. Общая дистанция 3м. 3.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 1.Прыжки на двух ногах через 5 -6 шнуров. 2.Прокатывание мячей друг другу (исходное положение – стойка на коленях). 1.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между предметами. Дистанция 3м. 2.Перебрасывание мяча друг другу (стоя в шеренгах на расстоянии 1,5 м) двумя руками снизу. | «Самолёт» | |
| | 3 - неде | 5,6 | Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и | С мячом | 1.Броски мяча о землю и ловля его двумя руками. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | | |

| | | | | | | | |
|---------|------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| | | | ловле его двумя руками; Повторить ползание на четвереньках. | | 1.Броски мяча о пол одной рукой и ловля его двумя руками после отскока. 2.Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – «как медвежата». Дистанция 3м. 3.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в один ряд. Дистанция 3м. | | |
| | 4 - неделя | 7,8 | Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия. | | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков скамейки. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть, руки вынести вперед, затем выпрямится и пройти дальше. 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 3.Прыжки на двух ногах до кубика на расстоянии 3м. | «цветные автомобили» | |
| Декабрь | 1 - неделя | 1,2 | Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие. | Без предметов | 1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному прямо, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе. Длина шнура 2м. 2.Прыжки через 4 -5 брусков, помогая себе взмахом рук. Высота бруска 6см. 1.Равновесие – ходьба по шнуру, положенному по кругу. 2.Прыжки на двух ногах через 5 – 6 шнуров, положенных на расстоянии 40см один от другого. 3.Прокатывание мяча между 4 – 5 предметами. | «Лиса и куры» | Гимнастика для глаз «Ветер» Пальчиковая игра «Твои пальчики» |
| | 2 - неделя | 3,4 | Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | 1.Прыжки со скамейки (высота20см) на резиновую дорожку. 2. Прокатывание мяча между предметами. 1.Прыжки со скамейки (высота25см) 2. Прокатывание мяча между предметами. 3.Бег по дорожке. | «У медведя во бору» | |
| | 3 - неделя | 5,6 | Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках. | С мячиком ежиком | 1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 1,5 м (способ – двумя руками снизу) 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 1.Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ – двумя руками из – за головы) 2. 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и стопы – «по - медвежьи». Дистанция 3 -4 м. | «Зайцы и волк» | |
| | 4 - неделя | 7,8 | Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнения в равновесии. | | 1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, хват рук с боков скамейки. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. | «Птички и кошка» | |

| | | | | | | | |
|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| | | | | | <p>Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.</p> <p>2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше.</p> <p>3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.</p> | | |
| Январь | 1 - неделя | 1,2 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. | С плоским обручем | 1.Равновесие – ходьба по канату: пятка на канате, носки на полу, руки на поясе. Длина каната 2 – 2,5 м. | «Кролики» | Гимнастика для глаз «Буратино» |
| | | | | | 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа слева. | | |
| | 2 - неделя | 3,4 | Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего. В прыжках и перебрасывании мяча друг другу. | С веревкой | 1.Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятка на полу, руки за головой. | «Найди себе пару» | |
| | | | | | 2.Прыжки на двух ногах, перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахами рук. | | |
| 3 - неделя | 5,6 | Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их, ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом. | С веревкой | 1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см) | «Лошадки» | Пальчиковая игра «Зарядка для пальцев» | |
| | | | | 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м (способ – двумя руками снизу). | | | |
| 4 - неделя | 7,8 | Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | С обручем | 1.Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3 -4 раза подряд и ловля его двумя руками. | «Автомобили» | Гимнастика для глаз «Теремок» Пальчиковая игра | |
| | | | | 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Расстояние 3м. | | | |
| 1 - неделя | 1,2 | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках. | С мячом | 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами. Дистанция 3м. | «Котят и щенят» «Пузыри» | | |
| | | | | 1.Отбивания мяча о пол. | | | |
| | | | | 1.Прокатывание мячей друг другу в парах с расстояния 2,5 м. | | | |
| | | | | 2.Ползание в прямом направлении на четвереньках с опорой на ладони и ступни «по – медвежьей» на расстояние 3м. | | | |
| | | | | 3. Прыжки на двух ногах справа и слева от шнура. Дистанция 3м. | | | |
| | | | | 1.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. | | | |
| | | | | 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе. | | | |
| | | | | 1.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола, прямо и боком. | | | |
| | | | | 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе. | | | |
| | | | | 3.Прыжки на двух ногах между 4 -5 предметами. На расстоянии 0,5 м. | | | |
| | | | | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке (на середине остановиться, поворот кругом, пройти дальше | | | |
| | | | | 2.Прыжки через бруски (высота бруска 10 см.), расстояние между ними 40см. | | | |
| | | | | 1.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. | | | |
| | | | | 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала. | | | |

| | | | | | | | |
|------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| | 2 - неделя | 3,4 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. | | 1.Прыжки из обруча в обруч на двух ногах. 2.Прокатывание мячей между кеглями. | «У медведя во бору». | |
| | | | | | 1.Прыжки на двух ногах через 5-6 коротких шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м. один от другого. 2.Прокатывание мячей друг другу в шеренгах. Способ – стойка на коленях. | | |
| | 3 - неделя | 5,6 | Упражнять детей в ходьбе и беге в рассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках. | С кольцом | 1.Перебрасывание мячей друг другу. 2.Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. | 1.Метание мешочков в вертикальную цель - щит диаметром 50 см, правой и левой рукой (способ от плеча). 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | «Воробышки и автомобиль» |
| 4 - неделя | 7,8 | Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие- ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на пояс. | «Перелет птице». «Найдем зайку». | | |
| | | | | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по - медвежьи». 2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом: на середине скамейки присесть. | | | |
| Март | 1 - неделя | 1,2 | Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге в рассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | С кубиком | 1.Ходьба на носках между 4-5 ограничителями, расставленными на расстоянии 0,5 м. один от другого. 2.Прыжки через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3м.) | «Лошадка». | |
| | 2 - неделя | 3,4 | Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег в рассыпную. | | 1.Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку. | | |
| | 3 - неделя | 5,6 | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке. | С мячиком ежиком | 1.Прыжки в длину с места. 2.Перебрасывание мячей через сетку. | Игра для глаз «Теремок» | |
| | | | | | 1. Прыжки в длину с места. 2. Перебрасывание мячей через сетку двумя руками из - за головы. | | |
| 4 - неделя | 7,8 | Упражнять в ходьбе и беге в рассыпную; С остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке « по – медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | | 1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков. | «Самолеты» | Гимнастика для глаз «Заяц» Пальчиковая игра «Моя семья». | |
| | | | | 1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине. | «Найдем зайку». | | |
| | | | | | 1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по – медвежьи». 2.Равновесие – ходьба по канату, приставным шагом. | | Гимнастика для глаз «Заяц» Пальчиковая игра «Моя семья». |
| | | | | | 1.Лазанье по гимнастической стенке и передвижение по третьей рейке. 2.Ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки на пояс. 3.Прыжки на двух ногах через шнуры. | | |

| | | | | | | | |
|--------|------------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| Апрель | 1 - неделя | 1,2 | Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге враспынную; повторить задания в равновесии и прыжках. | С кеглей | 1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через препятствия (высота брусков 6 см.) поставленных на расстоянии 40см. один от другого. | «Пробеги тихо» «Лошадка». | |
| | 2 - неделя | 3,4 | Упражнять детей в ходьбе и беге круга, взявшись за руки, ходьбе и беге враспынную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места. | | 1.Равновесие – ходьба гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.. 2.Прыжки на двух ногах через 5- 6 шнуров, лежащих на полу на расстоянии 0,5 м. один от другого. | | |
| | 3 - неделя | 5,6 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | С мячом | 1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. | | |
| | 4 - неделя | 7,8 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | | 1. Прыжки в длину с места- «Кто дальше прыгнет». 2.Метание мячей в вертикальную цель с расстояния 1.5м. способом от плеча. 3.Отбивание мяча одной рукой несколько раз подряд и ловля его двумя руками. | | |
| Май | 1 - неделя | 1,2 | Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках. | С мячом | 1.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. | «Совушка» «Найдем зайку». | |
| | 2 - неделя | 3,4 | Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную; Повторить упражнения в равновесии и прыжках. | | 1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»). | | |
| Май | 1 - неделя | 1,2 | Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С мячом ежиком | 1.Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5- 6 плоских обручей). | «Совушка» | Гимнастика для глаз «Дождик» Пальчиковая игра «Лодочка» |
| | 2 - неделя | 3,4 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | 1.Равновесие- ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки на пояс. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см. один от другого. | | |
| Май | 1 - неделя | 1,2 | Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С мячом ежиком | 1.Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс. 2.Прыжки в длину с места через 5 -6 шнуров (расстояние между шнурами 30 – 40 см.) | «Совушка» | Гимнастика для глаз «Дождик» Пальчиковая игра «Лодочка» |
| | 2 - неделя | 3,4 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | 1.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. 2.Прыжки в длину с места через шнуры, расстояние между шнурами 50 см. | | |
| Май | 1 - неделя | 1,2 | Упражнять в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. | С мячом ежиком | 1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40 – 50 см.) 2.Перебрасывание мячей друг другу. | «Совушка» | Гимнастика для глаз «Дождик» Пальчиковая игра «Лодочка» |
| | 2 - неделя | 3,4 | Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | | 1. Прыжки через короткую скакалку на двух ногах на месте. 2.Перебрасывание мячей друг другу в парах (двумя руками из – за головы). Дистанция между детьми 2 м. | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 3 - неделя | 5,6 | Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге враспынную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. | Без предметов | 1.Метание в вертикальную цель, щит с круглой мишенью, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка, с расстояния 2 м. Правой и левой рукой от плеча. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе. | «Котят и щенят» «Найдем щенка». |
| | 4 - неделя | 7,8 | | Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | |
| 1. Равновесие – ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны. 2.Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед. | | | | | |
| | | | | 1.Равновесие - ходьба по доске, лежащей на полу, на носках, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах между предметами, поставленными в ряд на расстоянии 40см. один от другого. 3.Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее. | |

