

**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 № 3
(комбинированной направленности)
Образовательный компонент «Физическая культура»

Срок реализации программы 1 год

2019-2020 учебный год

Составитель: Андрущак 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, врассыпную, 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), врассыпную. 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. Лазанию 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>	- 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>	- 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>	- 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>	- 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;

руководителем	- 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 ДОО, 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 ДОО.		в течение года
6.	Родительские собрания, слайдовые презентации.	Знакомство с физической деятельностью детей в ДОО	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 ковриков	1
Набор «Шагаем вместе»	15	Манеж для мячей – 3-х ярусный	5
Ходунки для спортивных состязаний	2	Манеж для мячей 2-х ярусный	4
Доска с колесами	4	Стенка гимнастическая (2494,8/2,977*2,69)	
Следочки: ладошки и ступни	14	Мат гимнастический 1500*750*150	
Диск плоский	4	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 человека)	2	круг надувной (ø 55-60 см.)	25
Шары-мячи фибропластиковые 350	2	круг надувной (ø 65-70 см.)	25
Шары-мячи фибропластиковые 200	2	Поролоновые палки (нудолсы)	25
Шары-мячи фибропластиковые 100	2	соединительные трубки (муфты) к поролоновым палкам	12
Шары-мячи фибропластиковые 60	2	Стойка для нудлов	1
Шары-мячи прозрачные, с наполнителями	18	нарукавник (пара)	25
Шнур короткий плетеный	25	дорожка разделительная с яркой маркировкой для бассейна	3
Шнур длинный плетеный	4	Дорожка разделительная волногасящая	3
Эспандер детский	100	Лестница-трап для спуска в ванну	2
Игровой набор "Кузнечик"	2	съёмная горка на борту бассейна	1
Сетка баскетбольная	2	Вставки для соединения ног (колобашки)	12
Сетка волейбольная	2	Поплавок цветной (флажок)	4
Дорожка для профилактики плоскостопия (из 5 ковриков с шипами) 1,5м	16	Крепеж (клипса) для вертикальной стойки палка/палка	20

Методическое обеспечение образовательной деятельности

	Название, автор
Методическая литература	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.
Картотека	Подвижные игры, дидактического содержания» «Игры народов мира» «Зрительная гимнастика» «Пальчиковая гимнастика для малышей» «Физминутки для малышей» «Картотека игр народов Севера» «Картотека на основе методов ТРНЗ – РТВ» «Картотека игр на координацию речи и движения»
Пособия	1.Сборник коррекционных игр «Радуга» 2.Сборник дыхательной гимнастики. 3.Сборник адаптированных игр «В игры играем: движения и речь развиваем» 4.Папка «Люблю тебя, мой край родной!»
Электронная база	Досуги, праздники на каждую возрастную группу.

Календарное планирование 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. 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.	«Найди себе пару»	Гимнастика для глаз «Лучик солнца»
	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. 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).	«Самолёты»	
	3 - неделя	5,6	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную; 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). 1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. 2. Лазанье под дугу выполняется поточным способом двумя колоннами.	«Огуречик. огуречик...»	Пальчиковая игра «Дружные пальчики»
	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»	
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

Ноябрь					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»	
				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».			
	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.Прокатывание мяча в прямом направлении. 2.Лазанье под шнур, не касаясь руками пола.	«У медведя во бору»	
				1.Лазанье под дугу (4 -5 дуг) двумя колоннами поточным способом. 2.Прыжки на двух ногах через 4 -5 линий.			
	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.Подлезание под дугу (высота 50 см). 2.Равновесие – ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка.	«Кот и мыши», «Угадай кто позвал?»	
				1.Лазанье под шнур, натянутый на высоте 40 см, с мячом в руках затем выпрямиться, поднимая мяч вверх. 2.Прокатить мяч по дорожке (ширина 25см) в прямом направлении, затем пробежать за мячом по дорожке.			
	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.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка. 2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками, поставленными в один ряд на расстоянии 0,5 м.	«Салки», «Найди и промолчи».	Гимнастика для глаз «Теремок» Пальчиковая игра «Дружные пальчики»
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).	«Самолёты»		
				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.			
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.		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.	С мячиком ежиком	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»	

					Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки в стороны, на середине присесть, хлопнуть в ладоши и пройти дальше. 3. Прыжки на двух ногах до лежащего на полу обруча, прыжок в обруч и из обруча.		
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. 2.Прыжки на двух ног , продвигаясь вперед вдоль каната и перепрыгивая через него справа слева.	«Кролики»	Гимнастика для глаз «Буратино»
					1.Равновесие – ходьба по канату: носки на канате, пятка на полу, руки за головой. 2.Прыжки на двух ногах , перепрыгивание через канат справа и слева, продвигаясь вперед, помогая себе взмахами рук.		
	2 - неделя	3,4	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего. В прыжках и перебрасывании мяча друг другу.		1.Прыжки с гимнастической скамейки (высота 25см) 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2м (способ – двумя руками снизу).	«Найди себе пару»	Гимнастика для глаз «Буратино»
					1.Отбивание малого мяча одной рукой о пол 3 -4 раза подряд и ловля его двумя руками. 2.Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Расстояние 3м. 3. Равновесие – ходьба на носках между предметами. Дистанция 3м.		
	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.Отбивания мяча о пол. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни.	«Лошадки»	Пальчиковая игра «Зарядка для пальцев»
					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.		
	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.Лазанье под шнур боком, не касаясь руками пола. 2.Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на пояс.	«Автомобили»	
					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.		
Февраль	1 - неделя	1,2	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.	С мячом	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.	«Котят и щенят» «Пузыри»	Гимнастика для глаз «Теремок»
					1.Ходьба, перешагивая через набивные мячи, высоко поднимая колени, руки на поясе. 2. Прыжки через шнур, положенный вдоль зала.		

Март	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 враспынную 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.	«Воробышки и автомобиль»	
					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.		
	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 птиц». «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.		
	1 - неделя	1,2	Упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге враспынную; 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».	
					1.Равновесие - ходьба и бег по наклонной доске. 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.		
	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 враспынную.		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.		
	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.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками, хват рук с боков.	«Самолеты»	
					1.Прокатывание мяча между предметами. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.		
	4 - неделя	7,8	Упражнять в ходьбе и беге враспынную; С остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке « по – медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.		1.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по – медвежьи». 2.Равновесие – ходьба по канату, приставным шагом.	«Найдем зайку».	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.		Гимнастика для глаз «Заяц» Пальчиковая игра «Моя семья».

Апрель	1 -неделя	1,2	Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; 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».	
			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.				
	2 - неделя	3,4	Упражнять детей в ходьбе и беге круга, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.		1.Прыжки в длину с места. 2.Метание мешочков в горизонтальную цель. 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.		
	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.Метание мешочков на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.	«Совушка» «Найдем зайку».	
			1.Метание мешочков правой и левой рукой на дальность. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).				
	4 -неделя	7,8	Упражнять в ходьбе и беге врассыпную; Повторить упражнения в равновесии и прыжках.		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). 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.) 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.	«Совушка»	Гимнастика для глаз «Дождик» Пальчиковая игра «Полочка»
	2 - неделя	3,4	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.		1.Прыжки в длину с места через шнур (ширина 40 – 50 см.) 2.Перебрасывание мячей друг другу. 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.Метание мешочков в вертикальную цель.. 2.Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни («по-медвежьи»).		
					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.		

